

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ

Д.В. Губа, П.М. Шексняк, А.В. Елисеев

Смоленский гуманитарный университет, fkgv@shu.ru

Одна из центральных проблем физического воспитания в системе высшего образования – повышение здоровья занимающихся и создание механизма по формированию стиля жизни, который позволяет эффективно решать профессиональные задачи будущих специалистов. В последние годы в различных социальных слоях общества происходит резкое снижение уровня здоровья, что отрицательно сказывается на подготовке молодых специалистов в системе высшего образования, являющегося важной составляющей национальной политики государства по поддержанию здоровья нации образующего феномен «здоровый стиль жизни» [1, 6].

Образ жизни человека обусловлен рядом факторов окружающей среды и мотивационной деятельности. Здоровье молодежи, прежде всего, зависит от образа жизни, категории биосоциальной интегрирующей представления об определенном типе жизнедеятельности человека [3, 5].

Одна из основных задач физической культуры – подготовка человека к предстоящей профессиональной деятельности. Спортивные игры являются дисциплиной, которая позволяет совершенствовать огромный арсенал двигательных действий, а также развивать необходимые качества для предстоящей профессиональной деятельности человека [2, 4, 5, 6].

В процессе исследования нашей целью явилось изучение показателей функциональной и физической подготовленности студенческой молодежи, а также разработка и внедрение в систему высшего образования индивидуальных карточек «паспорта здоровья» для эффективного мониторинга здоровья учащейся молодежи.

Методы исследования: анализ специальной и научно–методической литературы; проектирование; анкетирование; контрольно–педагогические испытания (тесты); анализ данных математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Смоленского гуманитарного университета, Смоленского государственного университета, Смоленской медицинской академии, Смоленского филиала московского энергетического института, в котором приняли участие 846 девушек и 684 юноши 1–3 курсов обучения основной медицинской группы.

Результаты исследования. Как известно двигательные способности свидетельствуют о степени двигательного потенциала человека, который в прямом отношении скажется на здоровье [4].

Таблица 1 – Динамика изменения уровня физического развития и функциональной подготовленности студентов 1–3 курсов

Курс	Уч. заведение	Длина тела, см	Вес, кг	ЧСС, уд/ми		Артериальное давление мм рт. ст	
				До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки
Девушки							
I	СГУ	168,2	57,3	75,4	117,6	75/95	125/145
	СмолГУ	171,3	55,9	72,3	124,2	70/80	120/140
	СГМА	166,8	58	70,3	122,6	80/100	130/150
	СФМЭИ	165,7	57,3	74,3	118,3	75/95	135/145
II	СГУ	169,3	60,2	77,3	124,8	65/85	110/130
	СмолГУ	174,2	58,1	71,6	120,6	70/90	120/140
	СГМА	168,5	60,4	69,5	125,3	60/80	105/125
	СФМЭИ	168,3	60,2	76,8	130,2	75/95	130/150
III	СГУ	171,2	63,3	74,9	127,6	80/100	140/160
	СмолГУ	175,1	61,7	76,7	126,7	80/100	145/165
	СГМА	169,2	62,3	73,6	123,5	60/80	140/160
	СФМЭИ	168,7	64,5	75,9	120,6	70/90	150/170
Юноши							
I	СГУ	176,2	74,1	65,5	123,5	65/85	125/145
	СмолГУ	182,1	79,3	68,2	128,4	70/90	130/150
	СГМА	178,7	77,2	73,4	122,6	70/90	125/145
	СФМЭИ	180,2	79,7	66,7	127,4	70/90	120/140
II	СГУ	177,2	78,5	72,5	120,2	65/85	125/145
	СмолГУ	183,5	83,6	74,3	119,6	60/80	105/125
	СГМА	180,2	81,3	72,7	130,5	65/85	115/135
	СФМЭИ	181,4	82,9	70,2	127,1	75/95	140/160
III	СГУ	182,4	82,3	69,4	122,2	80/100	145/165
	СмолГУ	183,9	83,2	72,4	127,8	70/90	135/155
	СГМА	182	81,6	75,1	124,6	75/95	130/150
	СФМЭИ	182,8	83,8	71,9	125,7	70/90	140/160

Результаты анализа «паспортов здоровья» по уровню физического развития и функциональной подготовленности позволили выявить средние значения этих показателей у студентов четырех ведущих вузов г. Смоленска (табл. 1). Так, показатели длины тела у девушек и юношей достоверно не отличаются друг от друга у представителей различных учебных заведений, однако происходит незначительное увеличение ее с момента начала и по окончании обучения в вузе ($p>0,05$).

Наибольшая длина тела отмечается у девушек и юношей СмолГУ на третьем курсе обучения – 175,1 и 183,9 см соответственно. Из таблицы 1 видно, что у девушек и юношей всех учебных заведений наблюдается достоверная тенденция к увеличению массы тела от курса к курсу ($p<0,05$). Так, наибольшая величина у девушек – 64,5 кг и у юношей – 83,8 кг, обучающихся в СФМЭИ, при этом отмечается незначительная тенденция к проявлению избыточной массы тела на третьем курсе обучения.

У девушек и юношей всех учебных заведений отмечается единая закономерность проявления ЧСС до, и после нагрузки. Примечательно, что у девушек в течение трех курсов обучения в вузе диапазон ЧСС до нагрузки равен 69–77 уд. мин, а у юношей – 65–75 уд. мин. После нагрузки минимальные показатели у девушек составляют 117, а максимальные 130 уд. мин., у юношей – 119 и 130 уд. мин. соответственно.

Таблица 2 – Динамика изменения уровня физической подготовленности студентов 1–3 курсов

Курс	Уч. заведение	Челночный бег 4x9м, с	Бег 30м, с	Прыжок в длину с места, см	Бег 6–мин, м	Подтягивание, кол. раз
Девушки						
I	СГУ	11,6	5,5	171,4	1255	8,5
	СмолГУ	11,9	5,7	170,2	1230	7,3
	СГМА	12,2	5,3	170,7	1240	6,7
	СФМЭИ	11,7	5,9	167,9	1210	8,2
II	СГУ	11,9	5,7	169,0	1220	8,1
	СмолГУ	12,4	5,9	172,4	1200	7,5
	СГМА	12,8	5,7	174,6	1225	7,0
	СФМЭИ	12	6,1	172,7	1205	8,0
III	СГУ	12,5	6,0	168,4	1180	7,7
	СмолГУ	12,6	6,2	169,3	1185	7,1
	СГМА	12,7	6,0	167,4	1195	6,5
	СФМЭИ	13,1	5,8	168,9	1120	6,8
Юноши						
I	СГУ	10,1	3,9	237,5	1540	7,3
	СмолГУ	10,5	4,1	234,6	1510	9,2
	СГМА	10,0	4,0	229,4	1535	9,1
	СФМЭИ	10,3	3,5	238,3	1495	8,3
II	СГУ	10,4	3,7	232,3	1510	8,1
	СмолГУ	10,3	3,9	231,1	1515	8,3
	СГМА	10,7	3,8	228,4	1500	8,4
	СФМЭИ	10,7	3,9	232,4	1490	8,0
III	СГУ	10,9	4,4	229,2	1480	6,2
	СмолГУ	11,1	4,5	227,9	1475	6,9
	СГМА	11,5	4,2	227,4	1475	7,2
	СФМЭИ	11,6	4,3	228,4	1480	7,4

Анализ данных показал, что в течение трех лет обучения в вузе показатели артериального давления у девушек и юношей четырех ведущих учебных заведений г. Смоленска до нагрузки существенно не отличаются ($p > 0,05$). Однако, к концу третьего курса происходит достоверное увеличение показателей артериального давления после применяемой физической нагрузки до 150/170 мм рт. ст. у юношей и у девушек до 135/165 мм рт. ст. ($p < 0,05$).

Данные особенности свидетельствуют о том, что уровень физического развития и функциональной подготовленности далеки от оптимального состояния и ухудшаются из года в год в процессе обучения в вузе, что подтверждается увеличением ЧСС и АД после физической нагрузки на третьем курсе обучения, характеризующейся неустойчивым состоянием здоровья человека.

По средствам анализа всех «паспортов здоровья» установлено, что по проявлению основных физических качеств у студентов, рассматриваемых учебных заведений отмечается закономерность в снижении показателей челночного бега 4х9м, бега 30 м, бега 6-минут, подтягивании и прыжка в длину с места к третьему курсу обучения.

Так, худшие показатели челночного бега 4х9 м до 13,1 с отмечаются у девушек, а у юношей 11,6 с СФМЭИ на третьем курсе. Однако системный анализ свидетельствует, что большее время затрачивают на преодоление дистанции 30 м девушки – 6,2 с и юноши – 4,5 с СмолГУ третьего курса обучения. Результаты прыжка в длину свидетельствуют о том, что самые низкие показатели отмечаются также в конце курса «физическая культура» у студенток и студентов СГМА – 167,4 и 227,4 см соответственно. Установлено, что наименьшее расстояние в течение 6 минут преодолевают студентки СГУ – 1180 м и студенты СмолГУ и СГМА – 1475 м. Анализ результатов подтягиваний девушек на низкой и юношей на высокой перекладине позволяет констатировать, что сила мышц рук менее развита у студенток СГМА – 6,5 раз, а у юношей СГУ – 6,2 раза.

Вывод. В связи с вышесказанным необходимо подчеркнуть, что применение разработанной методики комплексного мониторинга состояния здоровья молодежи и адаптации их к условиям образовательного процесса достаточно своевременно, а выделение основных компонентов предложенной модели достаточно эффективно.

Литература

1. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
2. Виленский М.Я. Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, В.А. Петков. Рос. акад. естеств. наук. – М., 2002. – 56 с.
3. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основ ранней ориентации в спорте / В.П. Губа. – М. Олимпия – пресс, 2007. – 160 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: АО Аспект Пресс, 1995. – 144 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда: учеб. пособ. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студенток гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис... канд. пед. наук / В.В. Феофилактов. – М., 2005. – 24 с.