

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Yaroshevich I.N.

HEALTH AND PHYSICAL CONDITION OF STUDENT YOUTH

Аннотация. В статье рассмотрено физическое состояние и здоровье студенческой молодежи. Здоровье студентов, прежде всего, связано с физической культурой и спортом. Дана оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек первого курса АНГТУ.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, физическая подготовленность, физическая нагрузка, функциональные показатели.

Abstract. The article deals with the physical condition and health of students. Health of students, first of all, is connected with physical culture and sports. We assessed the level of physical fitness of boys and girls of the first year.

Keywords: health, student youth, physical fitness, physical activity, functional indicators.

В медицинской энциклопедии здоровье трактуется как естественное состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой, и отсутствуют какие-либо изменения [1].

Сегодня достаточно эффективной деятельностью у студенческой молодежи могут быть занятия по физической культуре и спорту. Исходя из данного тезиса мы считаем, что сохранение и укрепление здоровья занимающейся физической культурой и спортом молодежи полностью лежит на преподавателях, которые должны соблюдать следующие требования:

1. К занятиям по физической культуре и спорту должны допускаться здоровые студенты, имеющие медицинский допуск.
2. Осуществлять систематический медицинский контроль над функциональным состоянием организма студентов, занимающихся физической культурой и спортом.
3. Правильно разрабатывать и реализовывать физическую нагрузку на занятиях по физической культуре.
4. Назначать средства повышения и восстановления физической работоспособности у студентов.
5. Знать правильное обоснование рациональных режимов учебных занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физической культурой и спортом [2].

В наши дни как никогда ранее остро поставлен вопрос о приоритете и необходимости формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Здоровье студентов, прежде всего, связано с физической культурой и спортом. Весь опыт мировой и отечественной спортивной медицины показывает необходимость использования дозируемой физической нагрузки для повышения

функциональных показателей организма [3]. Известно, что огромное значение имеют регулярные занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма [3]. В таблице 1 показаны факторы, влияющие на здоровье человека.

Таблица 1

Факторы, влияющие на здоровье человека

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний.

Нами было обследовано 72 студента, из которых 43 человека – юношей и 29 – девушек. Дана оценка уровня здоровья по следующим показателям:

1. Исследованы контрольные показатели по физиологическому состоянию: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд/мин; артериальное давление (АД) в покое, мм. рт. ст.

2. По физической подготовленности: на общую выносливость, кросс на 2000 м у юношей и 1000 м у девушек; скоростно-силовые качества, прыжки в длину с места, см; упражнение на силовую выносливость у юношей – подтягивание на перекладине, у девушек сгибание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; у юношей прыжок вверх через гимнастическую палку расстояние 50 см на время за 1 мин, у девушек наклон туловища вперед с прямыми ногами до касания пальцами рук точки ниже уровня опоры, см.

3. Тесты на здоровый образ жизни: стаж регулярных занятий по физической культуре не менее 2 раз в неделю по 60 минут и более; рациональное питание; закаливание; отказ от курения; отказ от употребления алкоголя.

4. Тесты на эффективность работы иммунной системы и наличие хронических заболеваний, количество простудных заболеваний в году. Предлагаемые показатели оценивались в баллах:

- очень низкий уровень заболеваемости – 1,0 балл,
- низкий уровень заболеваемости – 2,0 балла,
- средний уровень заболеваемости – 3,0 балла,
- высокий уровень заболеваемости – 4,0 балла.

Полученные данные свидетельствуют о доминировании у студентов среднего уровня здоровья, оцениваемого у девушек ($3,0 \pm 0,20$ балла), у юношей показатели чуть выше, средний балл составил ($3,7 \pm 0,17$), где ($P < 0,01$).

Артериальное давление у студентов измеряли электронным тонометром. Показатели АД записывали в виде дроби, где в числителе – данные максимального, а в знаменателе – данные минимального давления. Как у юношей, так и у девушек зафиксирован средний показатель АД, который является важнейшим показателем состояния системы кровообращения. Эта величина выражает энергию непрерывного движения крови и, в отличие от величин систолического и диастолического давлений, является устойчивой и удерживается с большим постоянством. У юношей показатель систолического АД – ($74,2 \pm 1,4$), АД диастолическое – ($118,4 \pm 1,5$). Девушки – АД систолическое – ($72,8 \pm 2,8$), АД диастолическое – ($118,2 \pm 3,1$), при ($P < 0,01$) как у юношей, так и у девушек.

Показатели тестирования на общую выносливость юношей на 2000 м и у девушек на 1000 м выявили уровень достоверности ($P < 0,01$). Результат в беге на указанную дистанцию существенно определяется максимальными возможностями аэробного энергообразования. У юношей показатель на общую выносливость ($8,9 \pm 0,2$ мин), а у девушек ($4,82 \pm 0,2$ мин).

Показатели в упражнениях анаэробного характера в прыжках в длину с места также выявили уровень достоверности ($P < 0,01$). У юношей этот показа-

тель равнялся ($2,25 \pm 0,73$ м), а у девушек результат ($1,72 \pm 0,13$ м), что указывает на слабую сторону скоростно-силовых качеств студентов.

На подтягивание результат у юношей ($11,5 \pm 0,6$ раз), у девушек тест на выполнение сгибания и разгибания туловища из положения лежа на спине, руки за головой, средний результат равнялся ($50,4 \pm 4,2$ раза).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывалась в состоянии мышечного покоя, после небольшого отдыха, в течение 10-20 секунд с пересчетом на минуту, у юношей ($67,6 \pm 1,3$ уд/мин), у девушек ($68,3 \pm 1,4$ уд/мин), соответственно ($P < 0,01$). У юношей прыжок вверх через гимнастическую палку на расстояние 50 см на время за 1 мин результат ($48,3 \pm 1,4$ раз), у девушек наклон туловища вперед с прямыми ногами до касания пальцами рук точки ниже уровня опоры, результат ($13,7 \pm 0,9$ раз), соответственно уровень достоверности составил ($P < 0,01$).

Динамика показателей студентов на количество простудных заболеваний в году имеет ($2,07 \pm 0,25$) юноши, а девушки ($2,09 \pm 0,60$).

Параллельно оценке уровня здоровья студентов проводилась самооценка образа жизни. Выявлено: несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе из-за работы за компьютером, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, курение. Радуется, что все студенты имеют отрицательный ответ на употребление алкоголя.

Таким образом, проведенное исследование показало, что в течение учебного года накапливаются негативные последствия, отрицательно отражающиеся на здоровье, в том числе на режим сна жалуется 25% обучающихся, на режим питания 15%, на режим двигательной активности 25%. Однако при опросе большая часть студентов отмечают, что «здоровье – самое главное в жизни», здоровый образ жизни относят к числу важнейших и необходимых ценностей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта // Наука и общество. – 2017. – №3 (29). – С.83-85.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П.Кобяков. – Р. н/Д:Феникс, 2012. – 252 с.
3. Ярошевич И.Н. Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов. Учебное пособие для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011.