

по физической культуре, активнее вовлекать студентов в работу спортивных секций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация и здоровье: Учебное пособие / Отв. ред. Э.М.Казин. – Кемерово: Кузбас-свуиздат, 2003.

2. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.

УДК 378.172

Ярошевич Ирина Наумовна,

*доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: sport@angtu.ru*

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА

Yaroshevich I.N.

ASSESSMENT OF PHYSICAL HEALTH OF FIRST-YEAR STUDENTS

Аннотация. В статье рассмотрены подходы к исследованию состояния физического здоровья у студенток первого курса методами социологического опроса, соматоскопии и антропометрии, которые позволяют оценить показатели укрепления здоровья и улучшения общей физической подготовки.

Ключевые слова: оценка состояния, физическое здоровье, социологический опрос, метод соматоскопии и антропометрии.

Abstract. The article discusses approaches to studying the physical health of first-year students using sociological surveys, somatoscopy, and anthropometry, which allow for assessing indicators of health promotion and improving overall physical fitness.

Keywords: assessment of physical health, sociological survey, somatoscopy, and anthropometry.

На современном этапе развития общества образование и здоровье личности неразрывно связаны, так как, прежде всего образование обеспечивает формирование культуры здоровья личности. Здоровье молодых людей представляет ряд составляющих: таких как физическое, психическое, социальное, духовное, их взаимосвязь и взаимозависимость [1].

В своей работе для оценки состояния физического развития у девушек студенток первого курса по предмету «Физическая культура» использовали вначале опрос.

Нас в основном интересовало мнение студенток первого курса о роли и месте в их жизни физической культуры, отношение к здоровому образу жизни, а также к негативным явлениям в современной действительности.

Приняло в эксперименте, который сопровождался социологическим опросом, 19 студенток-девушек первого курса университета.

Были получены и оценены следующие результаты.

Первый вопрос: «Можете ли Вы считать себя здоровым человеком?».

37% опрошенных считают, что они здоровы, 51,2% – затрудняются в определении своей позиции, 11,8% – имеют отклонения в здоровье по разным причинам.

Многие девушки молодого возраста не понимают и не интересуются причинами и характером своего заболевания. Приносят на занятия преподавателям освобождение от врачей и предпочитают не заниматься физической культурой.

Человечеством накоплен опыт по профилактике и лечению большого числа заболеваний с использованием средств физической культуры.

Необходимо объяснять студентам, в особенности девушкам, что двигательная активность человека является одним из основных принципов здорового образа жизни.

Также студенткам был задан вопрос:

«Что мешает уделять больше внимания физическому развитию и регулярно заниматься спортом?»

Опрос показал, что 80% студентов ссылаются на отсутствие свободного времени, 7% – на материальные трудности, 13% – на лень.

Помимо опроса студенток о состоянии их здоровья и возможных причинах такого состояния, мы использовали методы самоотскопии и антропометрии, используемые для оценки уровня физического развития и особенностей телосложения.

Соматоскопия используется для определения показателей, характеризующих укрепление здоровья и закаливание организма, улучшение общей физической подготовки, преимущественно быстроты, гибкости, общей выносливости.

Физическое развитие характеризуется множеством факторов, где в основу входит генетика, фенотип (после рождения) [2].

В этом эксперименте принимали участие студентки, которые участвовали в опросе о состоянии своего здоровья.

Использовали следующие методы индексов:

1. Индекс Пирке (Бедузи);
2. Индекс Пинье.

Метод Индекс Пирке позволяет нам отследить нормальное физическое развитие у студенток первого курса и используется в практике.

Рассчитывается по формуле:

$$I = (D - D_c) / D_c \times 100;$$

где D – длина тела, стоя (см), D_c – длина тела, сидя (см).

Результаты были обработаны по вышепоказанной формуле, средний показатель длины тела девушек составил $166,34 \pm 1,9$ см ($p < 0,01$), второй показатель зафиксировали

у девушек сидя $82,72 \pm 1,3$ см ($p < 0,01$).

Эта величина показателей позволяет судить об относительной длине ног и о пропорциональном физическом развитии девушек.

Организован и проведен следующий метод для девушек Индекс Пинье, который рассчитывается по формуле:

$$I = D - (M + O)$$

где: D – длина тела, стоя (см); M – масса тела (кг); O – окружность грудной клетки (см).

В ходе исследования выявлены следующие показатели: длина тела у девушек исследована в методе «Индекс Пинье», окружность грудной клетки у девушек составила $72,83 \pm 1,5$ см ($p < 0,01$), средний показатель массы тела $58,61 \pm 1,2$ кг ($p < 0,01$).

Принцип оценки «Индекса Пинье» означает, что если показатель менее 10, то телосложение оценивается как крепкое.

У девушек величина индекса составила 33,6, что означает слабое телосложение при отсутствии ожирения.

Параллельно с оценкой физического развития студенток проводилась и самооценка здорового образа жизни.

Таким образом, результаты исследования, дополненные результатами самооценки студенток, позволили нам получить достаточно объективную картину и сделать выводы.

Необходимо системно на занятиях по физической культуре говорить молодому поколению о значении здорового образа жизни.

Выводы свидетельствуют об актуальности усиления образовательного и гуманитарного компонентов физической культуры.

Результаты оценки физического развития девушек должны учитывать данные, полученные в соматоскопии и антропометрии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Волков В.М.** Человек и бег: Медико-биологические основы оздоровительного бега / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер М: Физкультура и спорт, 2007. – 145 с.

2. **Ярошевич И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов / Учебное пособие // Для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, – 2011 г.