

К. С. Морозова

Научный руководитель

Т. В. Золотухина

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОВЕНЬ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

Одной из главных задач укрепления здоровья человека является своевременная диагностика здоровья, его количество и качество.

При оценке уровня здоровья используют диагностику определения по прямым показателям, включающую оценку энергopotенциала организма. Основным его показателем является соматическое здоровье – состояние, при котором у человека происходит саморегуляция функций организма, согласованность физиологических процессов и адаптация к внешним факторам. При оценке соматического здоровья используют метод количественной оценки индивидуального здоровья. Наибольшей диагностической эффективностью обладает метод оценки энергopotенциала биосистемы по Г. Л. Апанасенко.

Разработанная им экспресс-система оценки адаптивных возможностей организма для проведения скрининговых исследований не требует сложного оборудования. Она включает следующие показатели: состояние сердечно-сосудистой системы в покое и в восстановительном периоде после физической нагрузки, массу и длину тела, систолическое артериальное давление, жизненную емкость легких, силу кисти, частоту сердечных сокращений, время восстановления пульса после стандартизированной нагрузки.

Определение уровня соматического здоровья проводилось на 22 студентках 18–20 лет, обучающихся в Белорусском торгово-экономическом университете потребительской кооперации.

Оценка соматического здоровья определялась путем перевода количественных показателей (индексов) в баллы, их сумма соответствовала определенному уровню аэробного энергopotенциала.

Были рассчитаны следующие индексы: весоростовой индекс, который оценивался по центильным таблицам, жизненный индекс и силовой индекс.

Соматотип оценивали по сумме номеров центильных интервалов, полученных для длины, массы тела и окружности грудной клетки. Наибольший удельный вес имеют студентки с мезосоматотипом (68,5%).

Средние значения длины и массы тела находятся в пределах средней возрастной нормы. У студенток-микросоматов значения ниже среднего, у макросоматов – выше среднего, а у мезосоматов – средняя степень весоростового соотношения и соответствует норме.

При оценке физического развития выяснено, что микросоматики имеют замедленный тип развития и низкий показатель соматического здоровья, мезосоматики – нормальный темп развития и показатель здоровья нормальный и ниже среднего, макросоматики отличаются опережающим развитием и показателем здоровья ниже среднего. Нормальный и средний показатель здоровья объясняется тем, что большинство студенток с мезосоматотипом дополнительно занимаются двигательной активностью. Студентки с микро-, макро- и мезосоматотипом с негармоничным развитием дополнительной физической нагрузки не имеют.

Наши результаты показали тенденцию увеличения значения жизненного объема легких в ряду микро-, мезо- и макросоматиков. Средние групповые значения жизненного индекса соответствуют среднему уровню или ниже среднего.

У макро- и микросоматиков отмечают более высокие значения частоты сердечных сокращений, так как сердечная мышца работает в наименее экономном режиме и диапазон компенсаторных возможностей ограничен. Различия в значениях систолического артериального давления между студентками с разными соматотипами не выявлены.