

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА 2018–2019 УЧЕБНОГО ГОДА

Интегральная оценка уровня физического здоровья (УФЗ) аккумулирует в себе сведения характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно не только для определения средств их оптимизации, но и заключения об эффективности процесса физического воспитания. Реализация этой методики позволяет получить как количественные оценки функционального состояния отдельных систем организма человека, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной, так и интегральную оценку УФЗ.

The integral estimation of UFZ accumulates information characterizing the state of the cardiovascular, respiratory and muscular systems of the body, which is important not only for determining the means of their optimization, but also for the conclusion about the effectiveness of the process of physical education. The implementation of this technique allows obtaining both quantitative assessments of the functional state of individual human body systems, cardiovascular, respiratory and muscular, and an integral evaluation of UFZ.

*Ключевые слова:* антропометрические показатели; адаптационные возможности организма; физическое воспитание; физическое развитие; функциональные возможности организма; частота сердечных сокращений.

*Key words:* anthropometric indicators; adaptive capabilities of the body; physical education; physical development; functional capabilities of the body; heart rate.

В Республике Беларусь большое внимание уделяется исследованию состояния здоровья студенческой молодежи, оценке их физического развития и функционального состояния организма. Большинство современных исследователей в области физической культуры и спорта связывают процесс становления здоровья индивида с развитием, свойственных каждому человеку, физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. Знание исходного уровня физического и функционального состояния студентов, применение современных методов тестирования позволяет оптимизировать процесс физического воспитания. Также позволяет оценивать эффективность применяемых воздействий, вносить своевременные корректировки в педагогический процесс, на основании объективной информации.

С целью оптимизации процесса физического воспитания, научного обоснования применяемых средств и методов физической культуры, для определения оптимальных параметров физических нагрузок реализуемых на занятиях необходим учет антропометрических и функциональных показателей студентов, а также определение базового (исходного) уровня их физического здоровья.

На кафедре физического воспитания и спорта УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» проводится исследование антропометрических, функциональных показателей и УФЗ студентов основного отделения. Для определения УФЗ нами используется методика профессора Апанасенко [1; 2]. Она не требует сложного оборудования, специально подготовленного персонала, длительного тестирования, сложной обработки результатов.

Тестирование по данной методике включает в себя измерение длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), мышечной силы кисти (МСК), проведение функциональной пробы с 20 приседаниями (проба Мартине – ПМ), проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи – ПГ). Обследование проводится по стандартным методикам с использованием стандартного оборудования: медицинские весы, ростомер, спирометр, динамометр для измерения мышечной силы кисти, аппарат для измерения артериального давления и секундомер [3; 4].

В начале 2018–2019 учебного года было проведено исследование УФЗ студентов 1 курса факультета экономики и управления, учетно-финансового и коммерческого факультетов. В исследовании приняли участие 52 человека (30 юношей и 22 девушки).

На основании полученных данных были рассчитаны индексы, характеризующие функциональные системы организма и дана интегральная оценка УФЗ студентов (рисунки 1, 2).

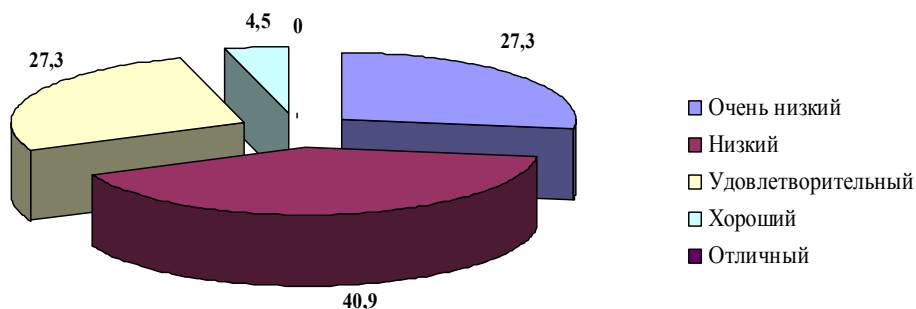


Рисунок 1 – Уровень физического здоровья девушек 1-го курса 2018–2019 учебного года, %

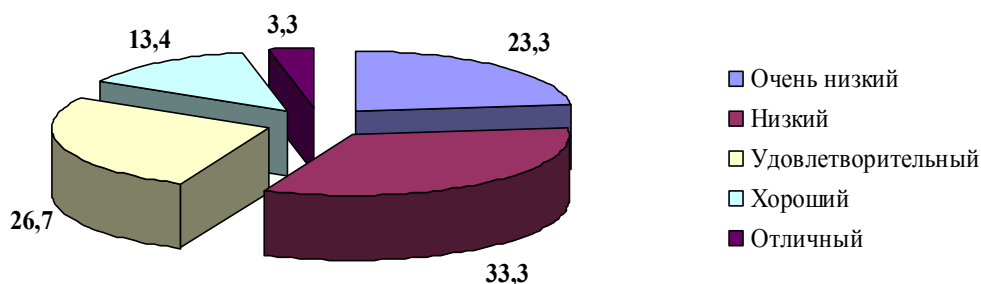


Рисунок 2 – Уровень физического здоровья юношей 1-го курса 2018–2019 учебного года

Результаты нашего исследования показывают, что большинство студентов обладают низким уровнем физического здоровья. Так 23,3% девушек имеют «очень низкие» показатели уровня физического здоровья и 40,9% «низкие». Только 27,3% студенток имеет «удовлетворительный» уровень УФЗ, «хорошие» показатели выявлены у 4,5% девушек.

Среди юношей 23,3% имеют «очень низкие» показатели УФЗ, 33,3% «низкие», «удовлетворительным» УФЗ обладает 26,7% студентов, «хорошие показатели выявлены» у 13,4% юношей и «отличным» УФЗ обладает только 3,3% человека.

Учитывая уровень физического здоровья данного контингента, физкультурные занятия должны носить оздоровительный характер. Физические нагрузки необходимо применять преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения, и они должны быть направлены, в первую очередь, на повышение функциональных возможностей организма. Анализ полученных данных позволяет отметить, что оптимизация физического воспитания студентов связана с улучшением состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Параметры нагрузок на начальном этапе занятий необходимо корректировать за счет увеличения их объема, а по мере адаптации к ним организма должна увеличиваться и интенсивность. Упражнения для развития силовых способностей необходимо применять только после оптимизации функционального состояния кардиореспираторной системы.

### Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г. Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
3. Киеня, А. И. Здоровый человек: основные показатели : справочник / А. И. Киеня, Ю. И. Бандажевский. – Минск : ИП «Экоперспектива», 1997. – 108 с.
4. Медведев, В. А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В. А. Медведев, В. А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.