

для разработки методических рекомендаций, гигиенических условий и режимов, а также проведения бесед со студентами о здоровом образе жизни, правильной организации режима дня, рациональном питании, режима труда и отдыха, психогигиене.

1. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1990. – 239 с.
2. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288 с.
3. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 1: Физиология человека / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2009. – 128 с.
4. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 2: Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2010. – 132 с.
5. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

УДК 611.1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ю.А. ОРЛОВА, Ал-р. Л. МИСУН

*Научные руководители - доцент, к.биол.н. Т.А. МИКЛУШ;
к.биол.н. О.А. КОВАЛЁВА*

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [2]. Здоровье студентов особенно актуально в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условиях. Эта группа населения относится к числу наименее социально защищенных, между тем как специфика возраста и учебного труда требует должных социально-экономических возможностей. Ослабленное чаще всего еще до вуза состояние организма, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия обуславливает то, что значительное количество студентов имеют отклонения в состоянии здоровья.

Целью нашего исследования являлся анализ состояния физического здоровья (текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма) студентов группы 4 ОТ инженерно-технологического факультета.

Материалы и методы исследования. Для качественной характеристики физического здоровья в последнее время широко применяются комплексные экспресс-методы. В нашей работе были использованы:

1. Метод Л.Г. Апанасенко, основанный на суммарной оценке физического развития, мощности и скорости восстановления после нагрузки кардиореспираторной системы [4].

2. Методы определения жизненного (ЖИ) и силового индексов (СИ), которые отражают кислородобеспеченность организма и степень развития его мускулатуры [3].

3. Метод Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко, основанный на определении уровня физического состояния (УФС) [4].

Для осуществления данных экспресс-методов у испытуемых производили замеры следующих физиологических показателей:

- МТ – масса тела, кг;
- Р – рост, см;
- ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл;
- ДМ – динамометрия (сила сжатия правой кисти), кг;
- ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс) уд / мин;
- АДД – артериальное давление диастолическое, мм / рт. ст.;
- АДС – артериальное давление систолическое, мм / рт. ст.;
- Т – время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 мин.,

в мин.

Затем, с учетом всех выше указанных физиологических параметров по формулам и таблицам, описанным в [1; 3; 4] определяли уровень физического здоровья.

Результаты и их описание. Анализ полученных данных показал, что жизненный индекс, который равен отношению ЖЕЛ к МТ, в данной группе испытуемых составил $60,06 \pm 3,89$ (мл / кг), что соответствует уровню выше среднего (рис. 1).

Комплексный метод экспресс-оценки физического здоровья Л.Г. Апанасенко [4] показал средний уровень физического здоровья в исследуемой группе ($6,7 \pm 2,52$ у.е.). Уровень физического состояния, который устанавливается по формуле [4] и в дальнейшем полученные данные соотносятся со шкалой оценки УФС [4] в нашем эксперименте соответствовал уровню выше среднего ($0,714 \pm 0,09$ у.е.).

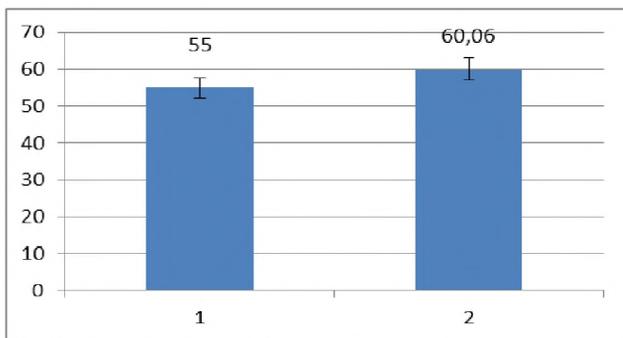


Рисунок 1 – Показатели жизненного индекса (мл / кг):
1 – физиологическая норма ЖИ среднего уровня; 2 – ЖИ испытуемых

Силовой индекс, или динамометрия, дает объективную информацию об уровне развития мышечной системы и силовой подготовки. Он определяется как отношение абсолютной силы кисти рабочей руки к массе тела, выраженное в процентах. Исследование проводится с помощью различных типов электронных и механических динамометров.

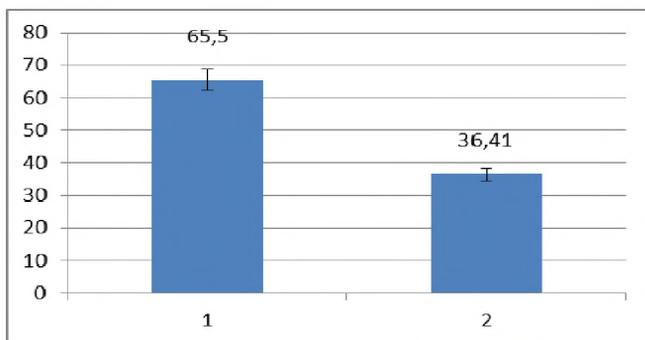


Рисунок 2 - Показатели силового индекса (%) в исследуемой группе:
1 – СИ юношей; 2 – СИ девушек

У нетренированных мужчин СИ колеблется в пределах 60 – 70 % от веса тела, у женщин – 45-50 %, у спортсменов данный показатель значительно выше. Полученные нами данные свидетельствуют, что у юношей СИ среднего уровня ($65,5 \pm 1,39$ %), а у девушек – низкий ($36,41 \pm 2,84$ %) (рис. 2).

Обобщив результаты, полученные по всем используемым мето-

дам, можно говорить о среднем физическом здоровье в данной студенческой группе.

Как известно, здоровье более чем на 50 % определяется образом жизни человека и лишь на 8 – 10 % зависит от медицины. В последние годы к решению проблем здоровья кроме медиков стали привлекать педагогов, так как любая модель здоровья реализуется в основном методом воспитания. То есть, созидание и укрепление здоровья необходимо проводить через воспитание здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании. ЗОЖ является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Сегодня для укрепления здоровья и формирования ЗОЖ недостаточно бороться с заболеваемостью, вредными привычками, неправильным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет огромное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны жизни нашего общества, развивать и усиливать многообразные тенденции, работающие на формирование ЗОЖ, содержащиеся в самых различных сторонах общественной жизни. Наиболее значимым в этом плане является формирование у подрастающего поколения ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность. Важно донести, что здоровье есть основа жизни, залог успеха в любой деятельности, фундамент для надёжных семейных отношений, источник успешного социального функционирования.

Приобщение к ЗОЖ – это педагогическая стратегия, основанная на определённых целенаправленных действиях педагогов по включению личности в процесс индивидуального формирования ЗОЖ.

1. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1990. – 239 с.

2. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Капонов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288 с.

3. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 1: Физиология человека / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2009. – 128 с.

4. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 2: Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2010. – 1