

Назначение средств гражданского воспитания не приспособить студента к потребностям общества, а сформировать у него умение ориентироваться в обществе, воспитать человека творца.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕЧЕБНАЯ)» БГУФК

Е.В. Краминкина, Е.В. Дворянинова

*Белорусский государственный университет
физической культуры*

Тема выбрана не случайно, так как ее актуальность не вызывает сомнения. В нашей стране уровень заболеваемости на 100 человек населения примерно на 45-50% выше, чем в развитых странах, хотя и ниже, чем в целом в мировом масштабе [2].

Снижение уровня здоровья студентов в последние десятилетия приобрело устойчивый характер. В то же время информационные и психологические нагрузки на организм в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают. Это сопровождается увеличением числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Необходимость выполнения большого объема учебной работы в условиях дефицита времени на фоне имеющегося снижения функциональных резервов создаёт дополнительное напряжение адаптационных механизмов, что приводит к прогрессирующему ухудшению здоровья.

В 1986 году по данным медицинского обследования студентов 1-го курса в 33-й городской студенческой поликлинике 18,4% студенток и 6% студентов имели отклонения в состоянии здоровья, к 2001 году у женщин это число возросло в 2,6 раза, а у мужчин в 2 раза и, соответственно, составило 47,8% от общего числа студентов.

В 2002 году количество студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, составило 48,2%. Среди студентов, отнесенных к основной медицинской группе, только 16,4% девушек и 19,8% юношей имели положительный уровень физического здоровья (УФЗ) [1].

Данные, характеризующие состояние здоровья молодежи г. Минска в 2006 году показывают, что 76% осмотренных имеют хронические заболевания или отклонения в состоянии здоровья морфологического и функционального характера.

Структура выявленных нарушений, по результатам профилактических осмотров, существенно отличается от структуры заболеваемости по обращаемости и зависит как от физиологических особенностей роста и развития, так и от влияния экзогенных факторов.

По диагнозам отклонения в состоянии здоровья в 1986 году без определения степени тяжести отклонения здоровья первокурсницы распределились следующим образом: на 1-м месте – студентки, имеющие миопию (31,3%), на 2-м месте – студентки, имеющие сердечно-сосудистые заболевания (28,3%); на 3-м месте – студентки, имеющие заболевания опорнодвигательного аппарата (ОДА) (15,2%); на 4-м месте – студентки, имеющие заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) (10,6%); на 5-м месте – заболевания мочеполовой системы (10,1%); на 6-м месте – заболевания органов дыхания (2,5%).

В 2000 году по количественному соотношению на 1-м месте – студентки, имеющие сердечно-сосудистые заболевания (32,9%); на 2-м месте – студентки, имеющие заболевания ОДА (26,4%); на 3-м месте – студентки, имеющие миопию (21,6%); на 4-м месте – студентки, имеющие заболевания ЖКТ (12,3%); на 5-м месте – студентки, имеющие заболевания мочеполовой системы (3%); на 6-м месте – студентки, имеющие заболевания органов дыхания (0,8%). [1] Эти данные отражены на рисунке 1.

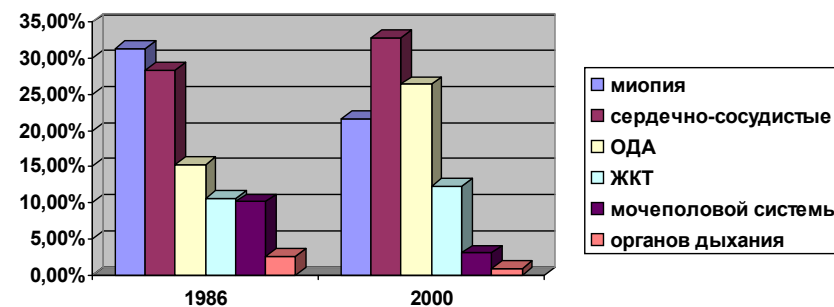


Рисунок 1 – Сравнительные показатели заболеваемости студенток 1-го курса в 1986 и 2000 г.

Представленный анализ показал, что за этот период времени увеличилось число студентов с неудовлетворительным уровнем здоровья и имеющих отклонения в состоянии здоровья различной степени тяжести.

Целью настоящего исследования явился сравнительный анализ показателей силы мышц и УФЗ между студентками 2-го и 3-го курсов направления специальности «физическая культура (лечебная)» БГУФК.

Для достижения поставленной цели нами применялись следующие методы: измерение силы мышц, определение УФЗ, метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе БГУФК. Было обследовано 18 студенток в возрасте от 18 до 21 года 2-го и 3-го курсов. На 2-м курсе – 8 человек, на 3-м курсе – 10 человек.

Для определения УФЗ нами были определены следующие показатели: артериальное давление, среднее артериальное давление, пульсовое давление, частота сердечных сокращений, возраст, масса тела, рост.

Результаты соотносились с данными шкалы оценки физического здоровья [3].

На рисунке 2 представлено процентное соотношение студенток с соответствующим УФЗ.

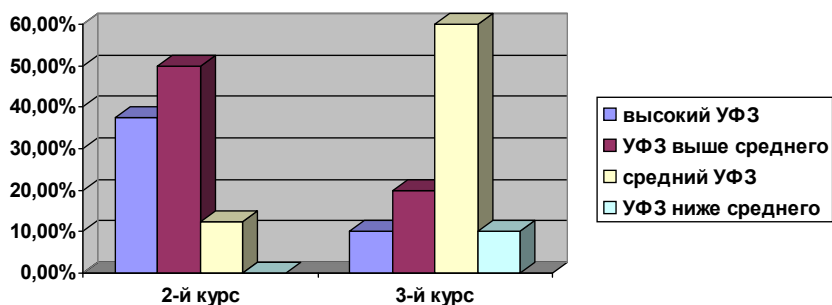


Рисунок 2 – УФЗ студенток 2-го и 3-го курсов направления специальности физическая культура (лечебная) БГУФК

На 2-м курсе 37,5% студенток имеют высокий УФЗ, 50% — выше среднего и 12,5% — имеют средний УФЗ.

На 3-м курсе 10% студенток имеют высокий УФЗ, 20% — имеют УФЗ выше среднего, 60% студенток имеют средний УФЗ и у 10% студенток УФЗ ниже среднего. Из вышеизложенного видно, что УФЗ студенток 3-го курса в целом значительно ниже, чем на 2-м курсе, то есть УФЗ за время учёбы в вузе планомерно снижается.

В дальнейшем нами были изучены показатели статической силы мышц нижних и верхних конечностей, мышц спины и живота. Для измерения использовались статические позы, в которых исследуемая мышца была максимально напряжена. А для верхних конечностей дополнительно применялись гантели весом 2 кг.

Анализируя полученные данные, мы рассчитали среднее значение показателей силы мышц. Они представлены в следующей таблице.

Таблица 1

Показатели силы мышц студенток 2-го и 3-го курсов БГУФК

Курс	Сила мышц (с)				
	Правая рука	Левая рука	Ноги	Спина	Живот
2	77,8	74,1	74,1	160,6	34,7
3	71,6	70,9	81	103,6	63,5

Из данной таблицы видно, что показатели силы мышц рук и мышц спины у студенток 2-го курса выше, чем у студенток 3-го курса, однако сила мышц ног и живота ниже.

В дальнейшем нами будет разработан комплекс физических упражнений, преимущественно силового характера, направленный на увеличение силы мышц ног и живота у студенток 2-го курса и силы мышц рук и спины у студенток 3-го курса, а также рекомендовано увеличение физической активности на обоих курсах с целью повышения УФЗ студенток.

Литература:

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие /М. П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.
2. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие /Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2005.–288 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник/ А.Г. Фурманов; под ред. А.Г. Фурманова, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.