

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГогМИ

С.В. Горбун

Эффективность физического воспитания в ВУЗе во многом зависит от наличия объективной информации о состоянии физического здоровья и функциональных систем организма студентов, благодаря которой можно определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся.

В начале 2001-2002 учебного года нами было проведено обследование студентов первого курса ГогМИ. В обследовании приняли участие 294 студента, из них 62 юноши и 133 девушки основной группы и 12 юношей и 87 девушек специальной медицинской группы. Наличие такого количества студентов относящихся к специальной медицинской группе (33%) уже вы-

163

зывает тревогу. Были определены следующие показатели: вес, рост, частота сердечных сокращений в покое (ЧССп); артериальное давление систолическое (АДС), диастолическое (АДД), пульсовое (АДП); жизненная емкость легких (ЖЕЛ); мышечная сила кисти (МСК); проба Генче (ПГ) – задержка дыхания на выдохе; проба Мартинэ (ПМ) – время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с. На основании полученных данных были рассчитаны индексы: жизненный (ЖИ), силовой (СИ), Робинсона (ИР), коэффициент выносливости (КВ). Полученные данные были подвергнуты одномерному статистическому анализу и сопоставлены с показателями нормы, рекомендуемыми в научно-методической литературе для данного возраста (Таблица).

Таблица

Морфофункциональные показатели студентов 1 курса ГогМИ

Показатели	Юноши			Девушки		
	Осн. гр.	Спец. гр.	Норма	Осн. гр.	Спец. гр.	Норма
Вес, кг	66,1±0,8	66,3±1,7	69±10	55,0±0,5	57,4±0,8	60±10
Рост, см	179,1±0,7	178,5±1,2		165,6±0,4	166,6±0,5	
ЧСС, уд/мин	78,2±1,3	80,0±2,1	60-80	83,9±0,9	84,7±1,0	60-80
АДС, мм. Hg	122,3±1,1	125,8±4,7	100-129	111,8±0,8	112,9±1,0	100-129
АДД, мм. Hg	72,7±1,1	80,0±3,6	60-80	69,4±0,6	71,1±0,8	60-80
АДП, мм. Hg	49,6±1,6	45,8±2,2	>40	42,4±0,7	41,8±0,8	>40
МСК, кг	45,4±0,6	45,9±1,2	>44	28,1±0,3	28,2±0,4	>28,5
ЖЕЛ, л	4,5±0,06	4,4±0,1	5,0±20%	3,1±0,02	3,1±0,03	3,0±20%
ПГ, с	25,2±0,8	24,5±1,4	>34	23,1±0,5	23,3±0,7	>34
ЖИ, мл/кг	69,0±0,9	66,9±2,4	>56	57,8±0,7	56,3±0,8	>46
СИ, у. е.	69,2±0,9	69,7±1,7	>66	51,5±0,6	49,9±0,7	>51
ИР, у. е.	97,6±2,1	103,9±5,1	<85	102,0±0,6	102,6±1,7	<85
ПМ, мин	2,6±0,1	2,4±0,3	<3	2,6±0,1	2,8±0,1	<3
КВ, у. е.	17,8±0,7	18,3±1,0	<16	20,9±0,4	21,4±0,5	<16

Сравнительный анализ представленных данных показал, что большинство средних морфофункциональных показателей обследуемых студентов соответствует их возрастнo-половым нормам, исключение составили: в основной группе показатели ЧССп у девушек, показатели ПГ,

ИР, КВ – у юношей и девушек; в спецгруппе – ЧССп, СИ у девушек, ПГ, ИР, КВ у юношей и девушек.

Оценка уровня физического здоровья определялась по методике, предложенной Г.Л. Апанасенко (1987). Рассчитанные величины индексов и время восстановления ЧСС после функциональной пробы оценивались по таблице в баллах, сумма которых даст интегральную оценку уровня физического здоровья.

Были получены следующие данные:

19,4% юношей и 21,1% девушек основной медицинской группы имеют очень низкий уровень физического здоровья,
38,7% юношей и 39,8% девушек – низкий уровень,
30,6% юношей и 29,3% девушек – удовлетворительный,
8,1% юношей и 9,0% девушек – хороший,
3,2% юношей и 0,8% девушек – отличный;
16,7% юношей и 33,3% девушек специальной медицинской группы имеют очень низкий уровень,
50,0% юношей и 40,2% девушек – низкий уровень,
16,7% юношей и 20,7% девушек – удовлетворительный,
16,7% юношей и 4,6% девушек – хороший,
0,0% юношей и 1,1% девушек – отличный.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что студенты первого курса ГОГМИ имеют низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой и мышечной систем, 58,1% юношей и 60,9% девушек основной группы и 66,7% юношей и 73,5% девушек специальной медицинской группы имеют неудовлетворительный уровень физического здоровья. Это говорит о необходимости внедрения эффективных средств, форм и методов физического воспитания, направленных на повышение функциональных возможностей и уровня физического здоровья студенческой молодежи