

<sup>1</sup>**Н.В. Романкова**, канд. мед. наук, <sup>1</sup>**П.М. Шексняк**, <sup>2</sup>**А.В. Елисеев**

<sup>1</sup>Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

<sup>2</sup>Смоленский гуманитарный университет, Смоленск, Россия

## **МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВУЗОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ**

Одна из центральных проблем физического воспитания в системе высшего образования – повышение здоровья занимающихся и создание механизма по формированию стиля жизни, который позволяет эффективно решать профессиональные задачи будущих специалистов. В последние годы в различных социальных слоях общества происходит резкое снижение уровня здоровья, что отрицательно сказывается на подготовке молодых специалистов в системе высшего образования, являющегося важной составляющей национальной политики государства по поддержанию здоровья нации образующего феномен «здоровый стиль жизни» [1, 6].

Образ жизни человека обусловлен рядом факторов окружающей среды и мотивационной деятельности. Здоровье молодежи, прежде всего, зависит от образа жизни, категории биосоциальной интегрирующей представления об определенном типе жизнедеятельности человека [3, 5].

Одна из основных задач физической культуры – подготовка человека к предстоящей профессиональной деятельности. Спортивные игры являются

дисциплиной, которая позволяет совершенствовать огромный арсенал двигательных действий, а также развивать необходимые качества для предстоящей профессиональной деятельности человека [2, 4, 5, 6].

В процессе исследования нашей целью явилось изучение показателей функциональной и физической подготовленности студенческой молодежи, а также разработка и внедрение в систему высшего образования индивидуальных карточек «паспорта здоровья» для эффективного мониторинга здоровья учащейся молодежи.

Как известно двигательные способности свидетельствуют о степени двигательного потенциала человека, который в прямом отношении сказывается на здоровье [4].

Результаты анализа «паспортов здоровья» по уровню физического развития и функциональной подготовленности позволили выявить средние значения этих показателей у студентов вузов г. Смоленска и Москвы. Так, показатели длины тела у девушек и юношей достоверно не отличаются друг от друга у представителей различных учебных заведений, однако происходит незначительное увеличение ее с момента начала и по окончании обучения в вузе ( $p > 0,05$ ).

Наибольшая длина тела отмечается у девушек и юношей СмолГУ на третьем курсе обучения – 175,1 и 183,9 см соответственно. Из таблицы 1 видно, что у девушек и юношей всех учебных заведений наблюдается достоверная тенденция к увеличению массы тела от курса к курсу ( $p < 0,05$ ). Так, наибольшая величина у девушек - 64,5 кг и у юношей - 83,8 кг, обучающихся в РГУФКСТ, при этом отмечается незначительная тенденция к проявлению избыточной массы тела на третьем курсе обучения.

У девушек и юношей всех учебных заведений отмечается единая закономерность проявления ЧСС до, и после нагрузки. Примечательно, что у девушек в течение трех курсов обучения в вузе диапазон ЧСС до нагрузки равен 69-77 уд.мин, а у юношей - 65-75 уд. мин. После нагрузки минимальные показатели у девушек составляют 117, а максимальные 130 уд. мин., у юношей - 119 и 130 уд. мин. соответственно.

Анализ данных показал, что в течение трех лет обучения в вузе показатели артериального давления у девушек и юношей четырех ведущих учебных заведений г. Смоленска до нагрузки существенно не отличаются ( $p > 0,05$ ). Однако, к концу третьего курса происходит достоверное увеличение показателей артериального давления после применяемой физической нагрузки до 150/170 мм рт. ст. у юношей и у девушек до 135/165 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ).

Данные особенности свидетельствуют о том, что уровень физического развития и функциональной подготовленности далеки от оптимального состояния и ухудшаются из года в год в процессе обучения в вузе, что подтверждается увеличением ЧСС и АД после физической нагрузки на третьем курсе обучения, характеризующейся неустойчивым состоянием здоровья человека.

По средствам анализа всех «паспортов здоровья» установлено, что по проявлению основных физических качеств у студентов, рассматриваемых учебных заведений отмечается закономерность в снижении показателей челночного бега 4х9м, бега 30 м, бега 6-минут, подтягивании и прыжка в длину с места к третьему курсу обучения.

Так, худшие показатели челночного бега 4х9 м до 13,1 с отмечаются у девушек, а у юношей 11,6 с РГУФКСТ на третьем курсе. Однако системный анализ свидетельствует, что большее время затрачивают на преодоление дистанции 30 м девушки - 6,2 с и юноши – 4,5 с СмолГУ третьего курса обучения. Результаты прыжка в длину свидетельствуют о том, что самые низкие показатели отмечаются также в конце курса «физическая культура» у студенток и студентов СГМА - 167,4 и 227,4 см соответственно. Установлено, что наименьшее расстояние в течение 6 минут

преодолевают студентки СГУ – 1180 м и студенты СмолГУ и СГМА – 1475 м. Анализ результатов подтягиваний девушек на низкой и юношей на высокой перекладине позволяет констатировать, что сила мышц рук менее развита у студенток СГМА – 6,5 раз, а у юношей СГУ – 6,2 раза.

В связи с вышесказанным необходимо подчеркнуть, что применение разработанной методики комплексного мониторинга состояния здоровья молодежи и адаптации их к условиям образовательного процесса достаточно своевременно, а выделение основных компонентов предложенной модели достаточно эффективно.

### Литература

1. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. - М.:НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112.с.
2. Виленский М.Я. Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, В.А. Петьков. Рос.акад. естеств. наук. – М., 2002. – 56 с.
3. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основ ранней ориентации в спорте / В.П.Губа. - М. Олимпия – пресс, 2007. - 160с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И.Ильинич. - М.: АО Аспект Пресс, 1995. – 144 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда: учеб.пособ. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студенток гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис...канд. пед. наук / В.В.Феофилактов. – М., 2005. – 24 с.