

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДентОК ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЗА ДЕВЯТЬ ЛЕТ

© 2021 Н. В. Киселева, А. О. Упшинская

Вятский государственный университет (Киров, Россия)

Физическое воспитание в вузе решает ряд важнейших задач, одна из которых – сохранение и укрепление здоровья молодежи. Чтобы студенты успешней адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье, необходимы здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность. Информационные и эмоциональные перегрузки, которым подвергается студенческая молодежь на фоне снижения доли физической активности в режиме дня, приводит к срыву адаптационных процессов и к возникновению различных изменений в состоянии здоровья.

Целью исследования явилось изучение сравнительного анализа функционального и физического развития студенток филологического факультета ($n = 20$) в 2012 и в 2021 года. Физическое развитие девушек за девять лет ухудшилось: увеличилась масса тела на 14,4 кг, ОКГ – на 7,4 см. ЧСС – на 1,2 уд/мин, САД – на 11 мм рт ст. В связи с этим снизилась и физическая подготовленность – оценка на беговых и силовых видах соответствует «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, физическая подготовленность, фитнес, двигательная активность.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешней адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность. Информационные и эмоциональные перегрузки, которым подвергается студенческая молодежь на фоне снижения доли физической активности в режиме дня, приводит к срыву адаптационных процессов и к возникновению различных изменений в состоянии здоровья.

Решение проблемы мотивации и оздоровления студентов во многом обусловлено возможностью использования инновационных подходов к учебному процессу по физической культуре. В настоящее время в России большую популярность приобрели занятия фитнесом, отличительными особенностями которого являются динамичность и разнообразие направлений и видов программ.

Фитнес – наиболее популярный в последнее время вид физических нагрузок. Это

целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и ее влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости, выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт [1].

Поэтому актуальным остается решение вопроса о возможности комплексной оценки адаптивных возможностей организма студентов, выявление факторов, влияющих на формирование здоровья.

В литературе имеются данные, что у людей, имеющих высокий уровень повседневной активности, в условиях мышечного покоя наблюдаются определенные специфические проявления регуляторных механизмов, обеспечивающих у них экономичность функций организма [5]. Эта специфичность регуляций резко выражена в процессе выполнений мышечных нагрузок, и после них. Это и послужило основой для постановки целей и задач данной работы.

Физическое, соматическое и психическое здоровье представителей молодежной группы является предметом особого внимания ученых, которые вынуждены констатировать снижение текущих показателей, обусловленное интенсивностью и компьютери-

Киселева Наталья Валерьевна – Вятский государственный университет, доцент кафедры физического воспитания, valerjevna_n@mail.ru.

Упшинская Анастасия Олеговна – Вятский государственный университет, студентка.

зацией учебной деятельности, воздействием высоких нервно-психических нагрузок, увеличением времени на самоподготовку, изменением привычной социально-бытовой обстановки, нарушением основ здорового образа жизни.

Одним из значимых факторов эффективной адаптации к обучению и освоению программы своей специальности в университете является физическая активность, выступающая важнейшим условием динамического развития, затрагивая период юношеского онтогенеза. Вместе с тем в последнее время у студентов отмечается значительное падение этой активности, что нередко оказывает негативное влияние на их благополучие и удовлетворенность своей жизнедеятельностью [3].

Целью нашего исследования явилось изучение сравнительного анализа функционального и физического развития студенток филологического факультета (n=20) 2012 и 2021 года. Исходя из поставленной цели решались задачи – определение физического развития, физической подготовленности студенток, занимающихся фитнесом 1 раз в неделю и самостоятельно 3 раза в неделю. Для контроля их подготовленности были предложены тесты, предусмотренные учебной программой 2000 года: 100 м; силовые способности – подтягивание на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок с места; выносливость – 2 км [4]. Была использована комплексная оценка, которая отражает физическое развитие организма, определяла готовность человека к выполнению какой-либо физической работе. Физическое развитие изучалось по морфофункциональным параметрам: рост, вес, ОГК, набором тестов и индексов [2].

На протяжении девяти лет главным принципом работы с молодежью было «Не навреди!». Этот принцип предотвращает возникновение травм, растяжений, плохого самочувствия при выполнении упражнений на занятии и контрольных нормативов, тестов [3]. Обучения в высшей школе XXI века характеризуется новыми подходами к внедрению двигательной активности в режим учебного труда студентов, это создает потребность в разработке программ с комплексными методиками с учетом интересов и уровня физической подготовленности и развития.

Доказано, что уровень физической подготовки молодежи сегодня не отвечает

требованиям современного мира «быстрого развития интернет ресурсов» и преобладает сидячий образ жизни. Снижение уровня физического развития и подготовленности влияет на ранние заболевания опорно-двигательного аппарата и хронические заболевания молодежи. В данной работе мы постарались осветить эту проблему.

При сравнении полученных данных за 9 лет, происходит снижение показателей в циклических видах – бег на 100 м и 2000м. В видах силовой направленности изменений не выявлено (таб.1). Движения в беге происходит за счет работы многих мышц тела. В связи с этим работоспособность осуществляется интенсификацией деятельности основных физиологических систем организма.

Таблица 1

Физическая подготовленность студенток филологов

Физическая подготовленность	2012 г	2021 г
Общая выносливость 2000 м, мин.	11,48±0,09	12,47±0,62
Скоростно-силовая 100 м, с.	17,4±0,06	17,9±0,38
Упражнение на пресс, раз	46,5±0,58	49,2±1,55
Подтягиваний на низкой перекладине, раз	11,2±0,28	10,1±1,61
Прыжок с места, см	186,5±0,52	170,7±4,72

Степень участия и напряженность деятельности различных физиологических систем в циклических видах зависят от мощности выполняемой работы (скорости бега), от энергообеспечения организма за счет креатинфосфатной и лактатной систем (спринт), и за счет систем, обеспечивающие организм кислородом (стайерские дистанции).

Таким образом, в 2021 году девушки пробежали 100 метров медленнее на 0,5 секунды, это соответствует оценке «удовлетворительно». На дистанции 2 км показали результат больше на 0,99 секунды, что является существенным снижением подготовленности девушек групп фитнеса. Тренировка в беге расширяет диапазон действия физиологических механизмов, содействуя одновременно развитию качеств, способствующих улучшению здоровья. Можно сделать вывод, что студенты мало времени

уделяют своей спортивной подготовке и развитию в свободное от учебы время.

Физическое развитие является одним из показателей состояния здоровья человека, поэтому мы предложили студенткам выполнить тесты и определить свой уровень физического развития (табл. 2).

Для изучения динамики физического развития девушек проведено сравнение морфофункциональных параметров 2012 и 2021 годов с помощью индексов и антропометрических измерений. Индексы представляют собой произвольное взаимоотношение различных антропометрических и физиометрических признаков.

Таблица 2
Сравнение морфофункциональных параметров студенток

	2012 г	2021 г
Возраст, лет	17,5±0,1	17,9±0,8
Длина тела (ДТ), см	163,9±0,3	178,2±0,9
Масса тела (МТ), кг	55,3±0,4	69,7±1,0
ОГК в покое, см	81,5±0,2	88,9±0,6
ЧСС, уд/мин	77,7±0,3	78,9±0,8
Проба Штанге, с	48,9±0,7	68,3±2,3
Проба Генчи, с	33,9±0,5	39,6±1,8
Систолическое АД, мм рт. ст.	115,2±0,5	126,2±1,2
Диастолическое АД, мм рт. ст.	70,8±0,4	70,6±0,9
Индекс Брокка	50,9±0,3	66,2±0,8
Индекс Рорера, кг/м ³	12,6±0,1	13,0±0,9
Индекс Пинье, у.е.	27,2±0,5	47,6±5,2
Индекс Кетеле, кг/м ²	20,6±0,1	22,3±0,9
Индекс Кердо, у.е.	0,1±0,2	1,1±0,9
Проба Руфье, у.е.	11,6±0,2	10,6±0,9
Оргостатическая проба, с	15,7±0,3	16,9±1,1

Исследование показало, что антропометрические параметры девушек за девять лет увеличилась масса тела на 14,4 кг, девушки стали выше – длина тела увеличилась на 14,3 см, окружность грудной клетки увеличилась на 7,4 см. Расчет индексов является доказательной базой для полученных результатов исследуемых. Чаще всего в этом возрасте, избыточный вес тела возникает

при чрезмерном потреблении калорий и малоподвижном образе жизни, отсюда появляются новые заболевания. В век гиподинамии, как следствие бессонница, наступает длительное эмоциональное напряжение (стресс) может привести к выбросу гормонов надпочечников, изменению метаболических процессов, что проявляется повышенным отложением жира.

Выявлено, что среди основных функциональных показателей за девять лет у девушек ЧСС увеличилась на 1,2 уд/мин, артериальное систолическое давление (САД) увеличилось на 11 мм рт. ст. Прослеживается взаимосвязь с ОГК и пробами Штанге и Генчи. Так, ОГК у студенток в покое произошло увеличение на 7,4 см, пробы Штанге на 19,4 сек, проба Генчи на 5,7 сек. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем и обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности организма. Чем выше функциональные показатели, тем меньше человек болеет заболеваниями дыхательных путей. Индексы способствуют выявлению избыточной массы тела, ориентировочной оценке соматотипа, функциональных возможностей системы внешнего дыхания, их использование целесообразно при индивидуальной оценке физического развития.

Таким образом, наше исследование показало, что занятие фитнесом 1 урока по физкультуре в неделю недостаточно и это отрицательно влияет на физическое развитие и подготовленность девушек. Мы считаем, что это связано с влиянием интернет ресурсов, снижение потребности в занятиях фитнесом. Уменьшилось общение в офлайн (в живую), и это все сказывается на развитии растущего организма и будущих поколений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баден М. Фитнес и современные фитнес-технологии / М. Баден // Проблемы научной жизни. – 2016. – Т. 12. – № 8. – С. 47-49.
2. Глазуненко С. Д. Методика оценки показателей физической подготовленности студентов, обучающихся в сельскохозяйственных вузах / С. Д. Глазуненко, Г. И. Плющев // Проблемы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой. Сб. науч. трудов по материалам регион. науч.-практ. конф. 29 марта 2018 г. – 2018. – С. 40-47.

3. Курин Д. А. Индивидуальный подход в оценке развития основных физических качеств у обучающихся, имеющих различные группы здоровья / Д. А. Курин // Проблемы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой. Сб. науч. трудов по материалам регион. науч.-практ. конф. 29 марта 2018 г. – 2018. – С. 57-62.

4. Примерная учебная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегумани-

тарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. – М., 2000. – 27 с.

5. Трофимова Н. П. Фитнес и современные фитнес технологии в образовательном пространстве университета / Н. П. Трофимова, К. А. Сальникова // Приоритеты педагогики и современного образования – сб. статей VI межд. науч.-практ. конф. 2019. – С. 126-128.

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE HEALTH STATUS OF FEMALE STUDENTS OF HUMANITIES FOR NINE YEARS

© 2021 N. V. Kiselyova, A. O. Upshinskaya

Vyatka state University (Kirov, Russia)

Annotation. Physical education at the university will solve a number of important tasks, one of which is to preserve and strengthen the health of young people. In order for students to successfully adapt to the conditions of study at the university, maintain and strengthen their health, a healthy lifestyle and regular physical activity are necessary. Information and emotional overload, which is exposed to student youth against the background of a decrease in the share of physical activity in the daily routine, leads to a breakdown of adaptation processes and to the emergence of various changes in the state of health.

The aim of our study was to study a comparative analysis of the functional and physical development of female students of the Faculty of Philology (n = 20) in 2012 and in 2021. The physical development of girls for nine years has deteriorated: increased body weight by 14.4 kg, OBG-by 7.4 cm. Heart rate-by 1.2 beats / min, SAD-by 11 mm Hg. In this regard, physical fitness has also decreased – the rating on running and strength sports corresponds to «satisfactory» and «unsatisfactory».

Keywords: students, physical development, physical fitness, fitness, physical activity.