

чить не толы качественную, но и количественную оценку изучаемого аспекта. Это весьма актуально при проведении длительного функционального контроля за юными спринтерами (на протяжении нескольких микро- или мезоциклов).

1. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986,- 159 с.
2. Харитонова ЛЛ Г. Типы адаптации в спорте: Монография / Омск. гос. ин-т физ. культуры. - Омск, 1991,- 199 с.
3. Гонестова В. К. Современные подходы к оценке функциональной подготовленности спортсменов циклических видов спорта в процессе текущих и оперативных наблюдений // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы Респ. науч.-практ. конф. / Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту. Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. Респ. метод. каб. по физ. культуре и спорту. - Минск, 1993. - С. 144-147.
4. Ткаченко М. Л Контроль за тренировочными нагрузками различной направленности и адаптации к ним в годичном цикле подготовки квалифицированных легкоатлетов-спринтеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00. 04 / Киев. гос. ин-т физ. культуры. - Киев, 1986. - 23 с.
5. Ильин А. Г., Агапова ЛА А. Функциональные возможности организма и их значение в оценке состояния здоровья подростков // Гигиена и санитария. - 2000.-№ 5.-С. 43 -46.
6. Гамза Н. А. Основы врачебно-педагогических наблюдений: Лекция / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1999. - 34 с.
7. Тернова Г. Г. Физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы: Метод, рекомендации для студентов / Бел. гос. орденом ин-т физ. культуры,- Минск, 1990. - 23 с.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ЕЕ АКТУАЛЬНОСТЬ

*Маркова М. А., студентка,
Приходько В. И., к.м.н., доцент,
кафедра ЛФК УО «БГУФК»*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать труд-

ности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. «Если человек умирает ранее 150 лет - это насильственная смерть», - сказал Д. Н. Мечников

Люди сами создают условия, которые усугубляют состояние их здоровья. К ним относятся гиподинамия, излишества в еде, неумение отдыхать от бытовых забот, курение и прием алкоголя. Все это ухудшает адаптацию их организма к влиянию внешней и внутренней среды. Часто неправильный образ жизни плюс перенапряжение на работе или учебе приводят к ухудшению здоровья. Поэтому актуальной остается проблема сохранения здоровья.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, зедет, сидячий, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Этих возможностей тем больше, чем раньше человек начнет укреплять свое здоровье.

При проведении исследования была поставлена цель: оценить состояние здоровья студентов специализации ЛФК. Цель выбрана нами не случайно, так как одна из задач готовящихся здесь специалистов является участие в процессе лечения человека посредством применения физических упражнений. Ведь известно, что лечить может только здоровый человек. Поэтому для студентов нашей специализации особо актуален вопрос сохранения и укрепления здоровья.

Под наблюдением находились 17 студентов 044 группы в возрасте 20-22 лет, из них 12 девушек и 5 юношей.

Применялись следующие методы исследования:

1. Анкетный опрос, по результатам которого изучали анамнез жизни обследуемых.

2. Психологическое тестирование по тесту В. В. Бойко. Результаты теста позволяют оценить тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.

3. Определение уровня физического здоровья. Проводилось при помощи методики экспресс-оценки уровня физического состояния с учетом 8 факторов: возраста, массы тела, артериального давления (АД), пульса, общей выносливости, курения, приема алкоголя.

4. Изучение уровня физической подготовленности с оценкой уровня развития гибкости и качества выносливости.

5. Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Всем исследуемым подсчитывали пульс, измеряли АД в покое, вычисляли показатель качества реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении теста К. Купера, проводилась проба Руфье.

При проведении анкетного опроса нами выявлено, что все студенты предъявляют жалобы: 65% студентов - на головную боль, 20% на головокружение и 11%) на боли в сердце. Более чем у 1/3 студентов отмечают достаточно частые простудные заболевания (1 раз в месяц), а 25% болеют 1 раз в шесть месяцев. Жалобы на нарушение сна предъявляет половина всех опрошенных студентов.

При проведении психологического тестирования нами выявлено, что лишь 1/4 часть студентов адекватно реагируют на стрессовые ситуации, а у 76% эмоциональная система восприятия пасует перед разными внешними влияниями. Эти внешние стимулы оставляют глубокий след в организме человека в виде переживаний, неприятного осадка, затаенной грусти, злости. Эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Около 40% студентов имеют низкий и ниже среднего уровень физического здоровья. У примерно 1/3 студентов - средний уровень, а высокий и выше среднего лишь у 22%. Такие показатели физического здоровья являются достаточно низкими для студентов физкультурного ВУЗа.

Мы изучили отдельные показатели физической подготовленности студентов.

Установлено, что у 50% студентов удовлетворительный уровень развитие гибкости, у 30% - хороший, а у всех остальных низкий.

По результатам теста К. Купера оказалось, что у 35% студентов - очень плохой и плохой уровень развития выносливости, у 41% - удовлетворительный и лишь у 15% — отличный и превосходный.

При оценке показателей функционального состояния ССС, выявлено что мне показатели пульса и АД находятся в пределах нормы. Однако необходимо отметить, что средняя частота ЧСС в покое составляет 88 ударов в

минуту, что практически соответствует верхней границе нормы и свидетельствует о неэкономном функционировании ССС в покое.

Нами оценен уровень адаптации ССС к физическим нагрузкам. Показатель качества реакции соответствовал неудовлетворительным значениям у 65% студентов и лишь у 35% - свидетельствовал о хорошем функциональном состоянии ССС.

При изучении физической работоспособности по пробе Руфье низкие значения отмечены у 23% студентов, удовлетворительные - примерно у 30%, средние - у 40%), а хорошие - лишь у 5%.

Подытоживая выше изложенное, необходимо подчеркнуть, что:

1. Для студентов специализации ЛФК оказались характерными различные нарушения психо-эмоционального состояния, а также астенизация организма, о чем свидетельствует наличие множественных жалоб;

2. Примерно у 80 % студентов уровень физического здоровья оценен как низкий, ниже среднего, средний.

3. По результатам различных тестов установлено нарушение адаптации ССС к физическим нагрузкам у 40-65% студентов;

4. Полученные результаты исследований свидетельствуют о необходимости проведения лечебно-оздоровительных мероприятий студентам с целью профилактики серьезных нарушений в состоянии здоровья.