

С амостоятельно занимаются 3-4 раза в неделю физическими упражнениями 40,3%, предпочтение отдают упражнениям на развития силы мышц брюшного пресса, и верхнего плечевого пояса.

Проведенное анкетирование позволило сделать выводы:

- для обследуемых студентов характерна астенизация организма, о чем свидетельствуют характерные жалобы (повышенная утомляемость, головные боли и др.);

- у обследуемых недостаточная двигательная активность, основная масса обследуемого контингента ограничивается физическими занятиями в университете;

- целесообразно расширение диапазона мероприятий способствующих укреплению здоровья (закаливание, УГТ, активный отдых).

1. Верич Г.Е. Банникова Р.А. Формирование здорового образа жизни студентов. Метод, реком. Для студентов ИФК/УГФВС. - Киев: «Олимпийская литература», 1996. - 26С.

2. Джон К., Эндрюс Б.А. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в XXI столетии. // Теория и практика физ.культуры. — 1993. - № 1, - С. 46-48.

3. Здоровье, развитие, личность. /Под.ред. Г.Н.Сердюкове кой. - М.: «Медицина», 1990. - 336С.

4. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни /Пер. с англ. - Киев: «Олимпийская литература», 1999.-320С.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА И ЕГО КОРРЕКЦИЯ

В. И. Приходько к. м. н., доцент

(Белорусский государственный университет физической культуры)

Здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических, социальных, физических факторов. Растущий поток информации в среде студенческой молодежи, потребность более глубоких знаний у специалистов требует и будет требовать все больше усилий от студентов. Исследования показали, что у многих студентов отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья: нарушения осанки, сколиозы, близорукость, нервно-психическая неустойчивость, снижение функциональных возможностей кардиореспираторной системы,

вегетативные дистонии. В связи с этим перед высшей школой возникает ряд задач по решению вопросов рационального сочетания труда и отдыха студентов, необходимости совершенствования методики преподавания. В физкультурном вузе в связи с этим существуют уникальные условия возможности оздоровления студентов естественно-биологическими средствами.

В настоящем исследовании поставлена цель изучить особенности физического состояния студентов специализации лечебная физическая культура для создания цельного представления о состоянии их здоровья.

Для достижения поставленной цели мы исследовали особенности психоэмоционального состояния студентов, физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, вегетативной регуляции функций, проводили экспресс-оценку уровня физического здоровья.

Под наблюдением находились 108 студентов специализации ЛФК, средний возраст которых составлял $19,3 + 1,8$ лет.

В основе разнообразия физиологических и патологических реакций организма в ответ на различные воздействия лежат особенности личности человека. Многие исследования указывают на важное значение психоэмоционального фона при развитии различных патологий и именно психологические характеристики являются одними из факторов, влияющими на сохранение и восстановление здоровья.

Нами оценено эмоциональное состояние студентов по данным анкет. Оказалось, что с характеристикой «уравновешенный» больше студентов на 1 курсе, а вспыльчивых больше на 2 по сравнению с 1 курсом (44 % и 27 % соответственно). Одной из важных характеристик состояния нервной системы человека является его сон. Нарушения сна наблюдается у большинства первокурсников (79,6 %) и всех второкурсников, что может косвенно свидетельствовать об имеющихся нарушениях функционирования ЦНС вследствие эмоциональных перегрузок.

По данным оценочной шкалы общественной приспособляемости была определена количественная характеристика воздействия стресса на организм этих студентов. Средняя сумма баллов оказалась больше у первокурсников ($238,3 \pm 25,8$) по сравнению с второкурсниками ($216,18 \pm 31,6$). Меньше 200 стрессовых единиц в срок до четырех месяцев, набрали 54,6 % первокурсников и 64,8 % второкурсников, эти лица устойчивы к различным влияниям внешней среды. Более 200 и 300 стрессовых единиц у студентов 1 курса встречалось несколько чаще (45,4 %) по сравнению с лицами 2 курса (35,2 %). Теоретическая вероятность заболеваний при таком уровне стрессов увеличена в 3 и более раз.

Все студенты обследованы с целью выявления наличия или отсутствия предрасположенности к развитию артериальной гипертензии (АГ) при помощи прог раммно-аппаратного комплекса «Гиперпроф». Установлено, что

риск развития АГ имеют 63, 8 % студентов. Анализируя функциональное состояние вегетативной нервной системы (ВНС) по показателям кардиоинтервалограммы необходимо отметить, что для лиц с риском развития АГ по сравнению со студентами без предрасположенности к АГ характерны более значительное напряжение механизмов регуляции сердечного ритма, большее влияние симпатического звена в ВНС на деятельность сердца в покое. Об этом свидетельствуют большие у них в покое амплитуда моды (19,17 \pm 7,09 и 16,12 \pm 5,49 соответственно), индекс напряжения (52,5 \pm 83,21 и 28,0 \pm 17,91 соответственно), меньшие мода (0,85 \pm 0,1 и 0,92 \pm 0,19 соответственно) и вариационный размах (0,26 \pm 0,02 и 0,34 \pm 0,11 соответственно).

При индивидуальном анализе исходного вегетативного тонуса установлено, что у студентов с риском развития АГ чаще, чем у лиц без предрасположенности к АГ встречается симпатикотония покоя (11, 5 % и 6,8 % соответственно) и реже ваготония (40,3 % и 55,0 % соответственно). У них же в большинстве случаев определяется асимпатикотонический тип вегетативной реактивности (51,9 %). Вегетативное обеспечение деятельности этих студентов характеризовалось как избыточное (ИН = 246,0 \pm 150 у.е.). По существу это свидетельствует о снижении резервов адаптации у студентов с риском развития АГ.

При оценке уровня физической подготовленности установлено, что показатели развития выносливости (оцененной по тесту Купера), у лиц с риском развития АГ (группа 1) ниже, чем у студентов без предрасположенности к АГ (группа 2). Так у представителей 1 группы выносливость оценена как удовлетворительная (42,8 %), плохая (28,5 %). У 33 % лиц 2 группы уровень развития качества выносливости был хороший, отличный, превосходный.

Оценивая функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) по показателю качества реакции на физическую нагрузку теста Купера оказалось, что у лиц 1 группы чаще регистрируются нарушения адаптации ССС (71,5 %) по сравнению со студентами 2 группы (50 %).

Мы провели экспресс оценку уровня физического здоровья первокурсников в различные годы (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты экспресс оценки физического здоровья первокурсников.

	Средний балл оценки	Число лиц с суммой балл < 12 (%)	Число лиц с суммой балл > 12 (%)
2002 г.	12,3 \pm 3,4	37,4	62,6
2003 г.	11,89 \pm 3,9	27,9	72,1
2004 г.	7,6 \pm 5,1	93,6	6,4

Считается, что «безопасный уровень здоровья» в отношении хронических инфекционных заболеваний начинается с суммы бальных оценок более 12. Из таблицы видно, что средняя бальная оценка физического здоровья уменьшается из года в год. Причем, среди первокурсников 2004 года значительно увеличилось число лиц с суммой баллов менее 12. Мы оценили уровень физического здоровья у студентов 2 курса (первокурсники 2003 года). Оказалось, что средний балл у них снизился на 7,5 % по сравнению с данными 2003 года, а число лиц «с небезопасным уровнем здоровья» увеличилось практически в 2 раза (до 56,3 %).

Всех студентов (1 курс 2003 года) мы разделили на 2 группы для проведения лечебно-восстановительных мероприятий.

Одной группе студентов предлагался комплекс физических упражнений, разработанный в соответствии с качеством учебной нагрузки (после практических занятий на спортивных кафедрах предлагались упражнения на расслабление, самомассаж ушных раковин; а после занятий на теоретических кафедрах - статодинамические упражнения и самомассаж ушных раковин). Занятия проводились на большой перемене и самостоятельно в домашних условиях. Курс составил 2 недели, после чего у всех студентов оценен уровень физического здоровья при помощи экспресс оценочного метода.

Оказалось, что средний оценочный балл у студентов исследуемой группы увеличился на 4,3 %, а у лиц контрольной - снизился на 0,7 %. Это говорит о положительной тенденции влияния нормализации режима труда и отдыха студентов на их физическое состояние.

Подводя итог полученным результатам необходимо подчеркнуть, что

- студенты физкультурного вуза испытывают серьезные психоэмоциональные перегрузки;
- более 60 % студентов имеют функциональные нарушения, являющиеся предвестниками развития тяжелой патологии сердечно-сосудистой системы, а также сниженные ресурсы адаптации;
- отмечена тенденция к ухудшению физического здоровья первокурсников из года в год (по результатам экспресс-оценки);
- внедрение разработанных восстановительных мероприятий в учебный процесс является действенным средством профилактики серьезных нарушений в состоянии здоровья студенческой молодежи.