

Венкович Д.А.

канд. пед. наук, доцент, докторант,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, Минск
venskovich.dina@mail.ru

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В работе проведен анализ уровня физического здоровья молодежи с использованием интегрального показателя, который включает: индекс Кетле, индекс Стениш, жизненный индекс, экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы, физическую работоспособность и показатель эффективности кровообращения. Проводимые исследования позволили выявить оценку уровня физического здоровья молодых людей обучающихся в учреждении высшего образования.

Ключевые слова: интегральный показатель, индекс Кетле, индекс Стениш, жизненный индекс, экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы, физическая работоспособность, показатель эффективности кровообращения, здоровье, молодежь.

Venskovich D.A.

PhD, Associate Professor, doctoral student
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk
venskovich.dina@mail.ru

INTEGRATED YOUTH HEALTH INDICATOR

Abstract. The paper analyzes the level of physical health of young people using an integral indicator, which includes: Quetelet index, Stenia index, life index, efficiency of the cardiovascular system, physical performance and an indicator of the efficiency of blood circulation. The conducted researches made it possible to identify the assessment of the level of physical health of young people studying at the institution of higher education.

Keywords: integral indicator, Quetelet index, Stenia index, vital index, profitability of the cardiovascular system, physical performance, an indicator of the efficiency of blood circulation, health, the youth.

Введение. Физическое здоровье студентов является одним из основных показателей будущего нашего государства. Оно характеризуется взаимодействием всех органов и систем организма [1,2,3,6].

Задачами учреждения высшего образования являются, формирование у специалистов не только профессиональных компетенций, но и преобладание у молодых людей достаточного уровня здоровья, способного выполнять свои социальные и культурные обязанности в обществе [4,5].

Студенты являются той категорией молодых людей, которые относятся к социальной группе, которой присуще физиологические изменения и предрасположенности к высокому риску изменений в состоянии здоровья [4].

Показатели здоровья студентов являются не только отражением социально-экономического положения в стране, но и признаком будущего нашей страны [1,2].

Цель исследования – оценка уровня физического здоровья молодежи с использованием интегрального показателя.

Задачи исследования:

1. Определить основные показатели уровня физического здоровья молодежи.
2. Выявить уровни физического здоровья молодежи.
3. Проанализировать полученные данные уровня физического здоровья молодых людей.

Гипотеза исследования. Предполагается, что в результате полученных данных уровня физического здоровья молодых людей можно будет внедрять соответствующие здоровьесберегающие технологии для улучшения здоровья молодежи.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 671 студент отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, из которых 464 девушки и 207 юношей, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». В качестве методов исследования использовался интегральный показатель уровня здоровья молодых людей в период обучения.

Основная часть

Для выявления оценки уровня физического здоровья юношей и девушек основной медицинской группы нами были использованы следующие показатели:

- длина тела (ДТ, см),
- масса тела (МТ, кг),

- окружность грудной клетки (ОГК, см),
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл),
- силовые показатели кистей рук (КС, кг).

Рассчитывались такие индексы, как [6]:

– индекс Кетле (ИК = МТ, кг / ДТ, м²), благодаря которому можно судить о питании студентов и о развитии мышц.

– жизненный индекс (ЖИ = ЖЕЛ, мл / МТ, кг), показывает уровень функционирования дыхательной системы.

– кистевой индекс (КИ = КС, кг / МТ, кг × 100) показатель качества мышц всего организма и один из ведущих характеристик физического развития

– индекс Стении (ИС = ДТ, см / (2 × МТ, кг + ОГК, см) для характеристики конституционального типа, что позволит определить предрасположенность к определенным заболеваниям.

Функциональные возможности кардиореспираторной системы определяли по величине систолического и диастолического артериального давления (САД, ДАД), частоте сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии относительного покоя и после выполнения стандартной степ-эргометрической нагрузки.

Экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивали по двойному произведению (ДП = ЧСС × САД / 100).

Физическую работоспособность определяли по тесту PWC170 и рассчитывать на килограмм массы тела (PWC170/кг).

Качество реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку оценивали по показателю эффективности кровообращения (ПЭК = САД / ЧСС × 100).

Интегральный уровень физического здоровья (УФЗ) рассчитывали, как сумма баллов каждого из показателей (ИК, ЖИ, КИ, ПЭК, ДП, PWC170/кг) [6].

Таким образом, в результате полученных данных нами были выявлены уровни физического развития среди девушек и юношей, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Нами определены пять уровней физического здоровья студентов, дневной формы получения высшего образования, такие как: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

В таблице представлено распределение девушек по уровням физического здоровья.

Уровень физического здоровья молодежи

| уровни \ курс | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | | Итого | |
|---------------|----------|--------|----------|-------|----------|--------|----------|--------|
| | де-вушки | юноши | де-вушки | юноши | де-вушки | юноши | де-вушки | юноши |
| Высокий | 1,25% | 2,25% | 0 | 1% | 1,20% | 2,21% | 2,45% | 5,46% |
| Выше среднего | 1,24% | 0 | 1,20% | 2,25% | 1,27% | 0 | 3,71% | 2,25% |
| Средний | 11,24% | 11,84% | 5,86% | 9,63% | 9,53% | 11,35% | 26,63% | 32,82% |
| Ниже среднего | 10,58% | 11,12% | 12,17% | 9,05% | 15,09% | 8,17% | 37,84% | 28,34% |
| Низкий | 8,31% | 7,28% | 7,16% | 6,94% | 13,90% | 16,91% | 29,37% | 31,13% |

Из таблицы 1 видно, что на 2020–2021 учебный год в Витебском государственном университете у девушек преобладает уровень здоровья – ниже среднего. А так же низкий и средний уровни физического здоровья.

Из полученных данных о состоянии здоровья юношей видно, что у них преобладает третий, четвертый и пятый уровни физического здоровья.

Так, в результате исследования нами установлено, что в последнее время наблюдается ухудшение состояния физического здоровья студенческой молодежи. Это говорит и о снижении иммунной системы, низком уровне физической и функциональной подготовленности.

Заключение. Учитывая вышесказанное, целесообразно внедрять инновационные формы организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» благодаря которым возможно сохранить, укрепить и улучшить состояние здоровья молодых людей, которое будет влиять на всю их дальнейшую жизнь.

Список литературы

1. Венкович, Д. А. Формирование отношения к здоровому образу жизни как основополагающей жизненной ценности / Д.А. Венкович // Дознология и здоровый образ жизни – Спб, МПЗ. – 2019. – №1. – С. 95–98.
2. Венкович, Д. А. Сохранение здоровья обучающихся студентов в учреждениях высшего образования Республики Беларусь / Д.А. Венкович // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции (28–29 января 2021 г.). – М.: Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2021. С. 87–89.

3. Венскович, Д. А. Уровень здоровья студенческой молодежи, обучающейся в учреждении высшего образования / Д.А. Венскович // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 73 Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.А. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 484–486.

4. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография. – Челябинск: изд-во Челяб. гос. ун-та. – 2009. – 275 с.

5. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 204 с.

Физическая культура : курс лекций / сост.: Д.А. Венскович, Э.С. Питкевич. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 150 с.

УДК 796.011.3

Белоглазов М.В.

*старший преподаватель,
Московский политехнический университет,
Россия, Москва
maqz@mail.ru*

Черкасова Е.В.

*старший преподаватель,
Московский политехнический университет,
Россия, Москва
katya1107@mail.ru*

Чернов Ю.И.

*канд. пед. наук, доцент,
Московский политехнический университет,
Россия, Москва
ura.ch.56@mail.ru*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНЫЕ ТЕХНИКИ КАК СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ УЧАЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Работа посвящена роли отдыха в организации учебного процесса, с целью создания оптимального режима двигательной активности, позволяющих студентам нормализовать психофизическое состояние, в период умственных нагрузок, а также для профилактики развития заболеваний, связанных с учебной деятельностью.

Ключевые слова: отдых, утомление, учащиеся, двигательная активность, психофизическое состояние.