

УДК 614.2:616-057.875 (470.1)

С.П. Винокурова

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СВФУ им. М.К. АММОСОВА

Аннотация. Представлены результаты исследования особенностей физического здоровья студентов-первокурсников СВФУ. Целью исследования является оценка уровня физического здоровья студентов. Материалы и методы исследования: проанализированы данные 755 студентов 1-го курса СВФУ, из них 482 девушки и 273 юноши. Возрастной диапазон обследуемых составлял 17-20 лет. Результаты. На основании полученных результатов исследования студенты были распределены на группы здоровья: к I группе здоровья были отнесены 42,1 % студентов (здоровые и практически здоровые), ко II группе – 41,2 % (студенты, имеющие функциональные отклонения); к III группе (к ней отнесли студентов, имеющих хронические патологии) – 14,6 %. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что здоровье студентов ослаблено еще до поступления в вуз. Увеличилось число студентов, имеющих хронические патологии и отклонения в состоянии здоровья и отнесенных по этой причине к III группе здоровья. Анализ результатов оценки общей физической работоспособности в группе девушек показал, что наибольшее количество девушек (53,0 %) обладают «удовлетворительными» показателями физической работоспособности, 34,2 % студенток имеют «плохую» работоспособность, 9,2 % – «посредственную» и только 3,4 % девушек характеризуются «хорошей» работоспособностью. В группе юношей получены следующие результаты: 52,5 % студента характеризуются «удовлетворительной» физической работоспособностью, 25,2 % – «посредственной», 17,5 % – «плохой» и 4,9 % имеют «хорошую» работоспособность. Заключение. Изучение особенностей физического здоровья студентов показало, что большинство первокурсников имеют низкие показатели физического здоровья и работоспособности.

Ключевые слова: студенты, заболеваемость, группы здоровья, физическое здоровье, физическое развитие, состояние здоровья, антропометрия, функциональные пробы, физическая работоспособность, физическая подготовленность.

S.P. Vinokurova

Physical health of first-year students in North-Eastern Federal University

Abstract. The article presents the results of a physical health survey of first-year students of NEFU. The research objective is an assessment of the physical health level of NEFU students. Materials and methods of the research: we analyzed 755 first-year students of NEFU, 482 girls and 273 young man. The age range of the surveyed was 17–20 years. Results. The analysis covered 755 first-year students. On the basis of the received results of the survey, students were divided into health groups as follows: health group 1 - 42.1 % of the students (healthy and almost healthy); health group 2 – 41.24 % (with functional deviations); health group 3 (with chronic pathologies) – 14.62 %. The analysis of the results of the survey demonstrates that the health status of students is weak even before entering a higher education institution. The number of the students having deviations in

ВИНОКУРОВА Светлана Петровна – к.м.н., доцент кафедры пропедевтической и факультетской терапии с курсом эндокринологии и ЛФК Медицинского института СВФУ им. М.К. Аммосова. Телефон: 89142207804. E-mail: xitvsp@mail.ru

VINOKUROVA Svetlana Petrovna – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Propaedeutic and Faculty Therapy with a course of Endocrinology and Physiotherapy, Institute of Medicine, NEFU. Phone: +79142207804. E-mail: xitvsp@mail.ru

the health status, having chronic pathologies and listed in health group 3 the increased. The analysis of results of assessing general physical working capacity in group of girls demonstrates that the greatest number of girls (530 %) has “satisfactory” indicators of physical working capacity; 34.2 % of students have “poor” working capacity; 9.2 % – “mediocre” and only 3,4 % of the girls have “good” working capacity. In the group of young men, the following results are received: 52.5 % of the student are characterized by “satisfactory” physical working capacity, 25.2 % – “mediocre”, 17.5 % – “bad” and 4.9 % have “good” working capacity. Conclusion. The survey of the physical health of the students showed that most of the first-year students have low indicators of physical health and working capacity.

Keywords: students, morbidity, healthgroups, physicalhealth, physicaldevelopment, healthstatus, anthropometry, functionalassays, physicalworkingcapacity, physicalfitness.

Актуальность. Современный темп и уровень учебных и психологических нагрузок значительно превышает адаптационные возможности основной массы студентов, что находит свое естественное отражение в ухудшении состояния их здоровья и негативно отражается на эффективности процесса обучения в вузе и приобретении профессиональных навыков. Актуальность проблемы здоровья студентов связана с новым пониманием роли вузов в подготовке компетентного специалиста для общественного производства.

Отмечается, что при рассмотрении будущей профессиональной деятельности студента необходимо учитывать наличие необходимых физических и функциональных резервов организма для своевременной адаптации, эффективного уровня физической работоспособности и психофизической готовности, которые позволяют наиболее полно реализовать не только профессиональные, но и творческие возможности личности.

Цель исследования: оценка уровня физического здоровья студентов СВФУ.

Объекты и методы исследования: проанализированы данные 755 студентов 1 курса СВФУ, из них девушек – 482 (63,8%), юношей – 273 (36,2%). Возрастной диапазон обследуемых составлял 17-20 лет.

Исследование проводилось по комплексной программе. Она включала изучение физического развития студентов, которое проводилось с использованием антропометрических методик: соматометрических – рост стоя, рост сидя, масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки, физиометрических – динамометрия кисти и стантовая динамометрия, оценка состояния резервов дыхательной системы (ЖЕЛ, пробы Штанге, Генчи), оценка уровня физической работоспособности (проба Руффье).

Для выявления основных характеристик здоровья студенческой молодежи были использованы результаты медицинского осмотра студентов 1 курса СВФУ.

Результаты и обсуждение. На основании полученных результатов исследования студенты были распределены на группы здоровья, так, к I группе здоровья были отнесены 42,1 % студентов (здоровые и практически здоровые), ко II группе здоровья 41,2 % (студенты, имеющие функциональные отклонения); к III группе – 14,6 % (к ней отнесли студентов, имеющих хронические патологии).

Увеличение к старшему курсу количества студентов, отнесенных к III группе здоровья – нуждающихся в лечении, происходит, главным образом, за счет возникновения соматических заболеваний на фоне интенсификации учебного процесса, нарастающего темпа жизни, нерационального режима труда и отдыха, информационных, психоэмоциональных перегрузок в процессе учебно-познавательной деятельности, отсутствия элементарных сведений о своем физическом состоянии и потенциальных возможностей организма. Кроме того, в условиях вуза усугубляется влияние гиподинамии и гипокинезии на здоровье студенческой молодежи.

Основные показатели физического здоровья студентов 1-го курса СВФУ представлены в табл. 1.

Таблица 1

Основные показатели физического здоровья студентов

№	Показатели	Юноши (n=482) (M±m)	Девушки (n=273) (M±m)
1	Рост (см)	171,12±1,11	159,51±0,77
2	Масса тела (кг)	63,41±1,23	53,66±0,54
3	Окружность грудной клетки на вдохе (см)	91,24±1,59	84,58±0,81
4	Окружность грудной клетки на выдохе (см)	86,11±1,04	80,30±0,84
5	ЖЕЛ (мл)	3523,0±104,57	2483,08±62,29
6	Динамометрия правой кисти (кг)	39,09±1,02	23,79±0,58
7	Динамометрия левой кисти (кг)	36,29±0,93	20,65±0,51
8	Становая сила (кг)	126,15±2,97	53,21±0,82
9	ЧСС (уд.в мин.)	74,96±1,55	76,37±1,26
10	АДС (ммрт.ст.)	118,05±2,03	105,59±1,51
11	АДД (ммрт.ст.)	74,67±1,42	67,43±1,14
12	Проба Штанге (сек.)	44,22±3,38	37,26±1,93
13	Проба Генчи (сек.)	24,96±1,25	21,48±1,06

Анализ результатов оценки общей физической работоспособности в группе девушек свидетельствует, что наибольшее количество девушек (53,0 %) обладают «удовлетворительными» показателями физической работоспособности, 34,2 % студенток имеют «плохую» работоспособность, 9,2 % – «посредственную» и только 3,4 % девушек отличились «хорошей» работоспособностью. В группе юношей получены следующие результаты: 52,5 % студента характеризуются «удовлетворительной» физической работоспособностью, 25,2 % – «посредственной», 17,5 % – «плохой» и 4,9 % имеют «хорошую» работоспособность.

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования физического здоровья студентов первокурсников СВФУ позволил установить, что здоровье студентов ослаблено еще до поступления в вуз. Увеличилось число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические патологии и отнесенных по этой причине к III группе здоровья.

Кроме этого, проведенное обследование показателей здоровья студентов 1-го курса СВФУ показало, что большинство являются нездоровыми, со слабой физической подготовленностью, низкими показателями физической работоспособности и нуждаются в превентивных мероприятиях, направленных на формирование и укрепление их здоровья.

Литература

1. Винокурова, С.П. Физическое воспитание в оздоровлении студентов: учебно-методическое пособие / С.П. Винокурова, К.С. Гаврильева. – Якутск, 2013. – 98 с.
2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
3. Горбунов, С.А. Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности / С.А. Горбунов, А.В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 13-14.
4. Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. – М.: Флинта; Наука, 2013. – 168 с.
5. Захарова, Р.Н. Оценка состояния здоровья первокурсников / Р.Н. Захарова, А.В. Тимофеева, А.Е. Михайлова, Л.Ф. Тимофеев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – М.: Изд-во «Медицина», 2014. – С. 6-8.
6. Осипкова, О.В. Ориентация личности на здоровье: особенности проявления на этапе обучения в вузе / О.В. Осипкова // Гуманизация образования. – Сочи, 2011. – С. 31-37.
7. Тимофеева, А.В. Изучение качества жизни студентов / А.В. Тимофеева, А.Е. Михайлова, Р.Н. Захарова, М.А. Жиркова, С.С. Сосина, С.П. Винокурова // Якутский медицинский журнал. – Якутск, 2013. – С. 24-27.

References

1. Vinokurova, S.P. Fizicheskoe vospitanie v ozdorovlenii studentov: uchebno-metodicheskoe posobie / S.P. Vinokurova, K.S. Gavril'eva. – Jakutsk, 2013. – 98 s.
2. Gilev, G.A. Fizicheskoe vospitanie v vuze: ucheb. posobie / G.A. Gilev. – M.: MGIU, 2007. – 376 s.
3. Gorbunov, S.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v sovershenstvovanii umstvennoj gotovnosti k obucheniju i professional'noj dejatel'nosti / S.A. Gorbunov, A.V. Dubrovskij // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2002. – № 12. – S. 13-14.
4. Grjazeva, E.D. Ocenka kachestva fizicheskogo razvitiya i aktual'nye zadachi fizicheskogo vospitaniya studentov / E.D. Grjazeva, M.V. Zhukova, O.Ju. Kuznecov, G.S. Petrova. – M.: Flinta; Nauka, 2013. – 168 s.
5. Zaharova, R.N. Ocenka sostojaniya zdorov'ja pervokursnikov / R.N. Zaharova, A.V. Timofeeva, A.E. Mihajlova, L.F. Timofeev // Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny. – M.: Izd-vo «Medicina», 2014. – S. 6-8.
6. Osipkova, O.V. Orientacija lichnosti na zdorov'e: osobennosti projavlenija na jetape obuchenija v vuze / O.V. Osipkova // Gumanizacija obrazovanija. – Sochi, 2011. – S. 31-37.
7. Timofeeva, A.V. Izuchenie kachestva zhizni studentov / A.V. Timofeeva, A.E. Mihajlova, R.N. Zaharova, M.A. Zhirkova, S.S. Sosina, S.P. Vinokurova // Jakutskij medicinskij zhurnal. – Jakutsk, 2013. – S. 24-27.

