

В дальнейшем постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха и питания накапливаясь в течение семестра, учебного года, часто приводят к срыву процесса адаптации и развития у студентов целого ряда заболеваний.

Заболеваемость студентов увеличивается на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, которые негативно влияют на эффективность учебного процесса и в дальнейшем ограничивают их производственную и общественно полезную деятельность.

В связи со сложившейся ситуацией на образование как целостную государственную структуру, которая обеспечивает социальное развитие личности, возложена задача сохранения психического, физического и этического здоровья детей и молодежи. Министерство образования разрабатывает программы, утверждает мероприятия для развития и улучшения оздоровительной работы со студентами.

Воспитание навыков здорового способа жизни, сознательного отношения к своему здоровью — длительный и кропотливый процесс, который требует комплексного подхода и решение этой задачи возлагается на преподавателей Вузов как специалистов самого высокого уровня.

НИКИТЧЕНКО М. Б.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ШУРХАЛ Л. А.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

БИРЮКОВ А. А.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день, выявлено четыре фундаментальных процесса, определяющих и «конструирующих» состояние здоровья любой человеческой популяции: воспроизводство здоровья, его формирование, потребление и восстановление

(Казин Е. М. Основы индивидуального здоровья человека, 2000, с. 192).

Среди научных публикаций о методах определения уровня здоровья наше внимание привлекли фундаментальные исследования проф. Г. Л. Апанасенко и его последователей. Оценка уровня соматического здоровья характеризуется общей суммой энергопотенциала, (резервов биоэнергетики) на организменном уровне. Чем больше мощность и емкость реализованного энергопотенциала, а также эффективность его затраты, тем выше уровень здоровья индивида. Так как часть аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то максимальная величина аэробных возможностей организма является основным критерием его физического здоровья и жизнеспособности. Сущность здоровья полностью отвечает представлениям об аэробной производительности, что является физиологической основой общей выносливости и физической трудоспособности.

Г. Л. Апанасенко разработана система экспресс-оценки уровня соматического здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). Методика количественной экспресс-оценки уровня соматического здоровья дает возможность комплексно определить функциональное состояние организма по показателям кардиораспираторной, мышечной системы, которые формализованы в количественных единицах (баллах) и связаны с уровнем индивидуального здоровья. Эта методика состоит из определения антропометрических и физиометрических показателей и их индексов. Измерение антропометрических и физиометрических показателей таких как: длина тела, масса тела, жизненная емкость легких и сила мышц кисти проводилась по общепринятой методике. Соотношения массы тела с длиной тела оцениваются по индексу массы тела, который рассчитывают по формуле : масса тела (кг) : длина тела I (м).

Стабильные показатели массы тела в пределах физиологической нормы являются одним из признаков здорового человека.

Состоянии дыхательной системы определяется с помощью жизненного индекса: ЖЕЛ (мл) : масса тела (кг)

Средние величины этого показателя у мужчин 65–70 мл/кг и 50–60 мл/кг у женщин.

Силовой индекс определяют по формуле: динамометрия кисти : масса тела (кг)

Считается, что силовой индекс для более сильной руки у мужчин равняется 65–70 % от массы тела. У женщин этот показатель находится в пределах 45–50 % от массы тела.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется по показателям пульса.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) — является интегральным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы, который

отражает степень напряжения кислородно-транспортной функциональной системы под действием физических нагрузок.

Нами была сделана попытка определить уровень соматического здоровья студентов I курса гражданской и хозяйственной юстиции НУ «ОЮА» по вышеописанным показателям. В эксперименте приняли участие 125 человек.

Результаты исследования показали, что 5 % испытуемых студентов имеют уровень соматического здоровья ниже среднего и низкий. Эти показатели отражают деятельность механизмов самоорганизации (адаптации, гомеостаза, реактивности). Полученные данные свидетельствуют о низких показателях физического развития и функционального состояния студентов как основной, так и специальной медицинской группы. У студентов отнесенных к основной медицинской группе превалирует уровень соматического здоровья ниже среднего. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что студенты основной медицинской группы, являются практически здоровыми и относятся к группе риска возникновения соматической патологии и простудных заболеваний, для профилактики, которых необходимо проведение соответствующих оздоровительных мероприятий. Таких как соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков) соблюдение норм питания, закаливающие процедуры, регулярная физическая активность.

Таким образом, использование объективных характеристик функционального состояния организма, позволяет на биологическом уровне отразить потенциал соматического здоровья в количественных показателях.

Соблюдение предложенных рекомендаций позволит улучшить состояние здоровья студентов в рамках учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию, а также при самостоятельном выполнении.