

И.Н. Крикало, Н.М. Оборина (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Физическое состояние человека является одной из характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Эта готовность зависит от уровня его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний и травм. Физическое состояние характеризуется определенным сочетанием антропометрических и функциональных показателей [2].

Здоровье студенческой молодежи, уровень ее физической подготовленности и развития всегда привлекали внимание специалистов. На физическое состояние могут оказывать влияние как наследственность, болезни, инфекции, так и внешние социально-гигиенические факторы (условия жизни, климат, режим питания, нагрузки, гиподинамия и др.) [1].

Цель исследовательской работы – оценить уровень физического состояния (УФС) студенческой молодежи, провести анализ результатов. Исследования проведены экспресс методом оценки физического состояния человека путем анкетирования [1]. В нем приняли участие 84 студента биологического факультета в возрасте от 19 до 23 лет.

Путем анкетирования выявлены:

объективные показатели – рост (см), масса тела (кг), в состоянии покоя артериальное давление (мм рт. ст.) и ЧСС (в 1 мин);

субъективные характеристики – жалобы на состояние здоровья;

факторы, влияющие на здоровье человека – характер трудовой деятельности, уровень двигательной активности.

По совокупности этих показателей оценивался уровень физического состояния каждого испытуемого. По данным исследования у студентов выявлены следующие преобладающие показатели:

характер трудовой деятельности – умственный труд (97,9%),  
уровень двигательной активности – менее трех раз в неделю в течение 30 минут и более (70,2%),

наличие жалоб на состояние здоровья (65,9%),

нормальная масса тела (66%),

пульс в покое в норме (83%),

АД не превышает 130/80 мм рт. ст. (85,1%).

Результаты оценивались по трем уровням в баллах: низкий – 45 и менее, средний – 46–74, высокий – 75 и более.

По данным исследования выявлено, что большинство студентов имеют средний уровень физического состояния – 62% (рисунок). Снижение УФС – в основном за счет недостаточного уровня двигательной активности, наличия жалоб на состояние здоровья.

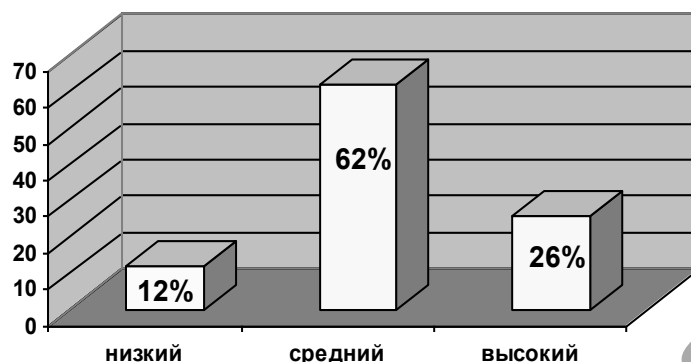


Рисунок – Уровень физического состояния студентов

Как известно, двигательная активность оказывает благоприятное влияние на морфофункциональное развитие индивида, обеспечивает совершенствование его функциональных возможностей, полноценное физическое, моторное и психическое развитие, повышает резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, является реальным механизмом, обеспечивающим укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности [2].

Двигательная активность является одним из важнейших элементов здорового образа жизни человека, необходимым условием поддержания нормального функционального состояния организма, особенно у лиц умственного труда.

Таким образом, рекомендуем студенческой молодежи исключить малоподвижный образ жизни, посещать различные виды спортивных секций, заниматься закаливанием.

#### Литература

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практ. занятий: в 2 ч. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 1. – 195 с.
2. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.