

Со стороны физического воспитания развитию данных качеств будет способствовать интегративное проявление умственных и двигательных способностей. А именно: включение специально разработанных заданий и упражнений, способствующих формированию у занимающихся моторного и мыслительного творчества; частая смена общеразвивающих упражнений с применением в них различных предметов; использование музыкального сопровождения; проведение конкурсов, соревнований на создание самого оригинального элемента, связки элементов с использованием предметов и без них; включение различных приемов разбора и решения тактических комбинаций в спортивных играх и т.д.

Н. Л. Сахновская, Т. А. Глазко, И. А. Лепешинская

СУБЪЕКТИВНАЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА

В настоящее время во многих странах происходит смещение основных акцентов общественного здравоохранения с проблем заболеваемости на улучшение здоровья и его профилактику. Это подразумевает изменение в системе сбора данных о состоянии здоровья населения, в том числе использование объективных и субъективных методов обследования.

Возможности людей сохранять свое здоровье тесно связаны с условиями, в которых они рождаются, растут, трудятся и т.д. Важное значение имеет систематическая оценка показателей здоровья, связанных с условиями быта, трудовой и физической деятельностью человека и другими факторами, по результатам которой предпринимаются соответствующие меры, обеспечивающие полезный эффект для здоровья.

Целью настоящего исследования явилось определение уровня здоровья студенток 1 курса специального и подготовительного учебных отделений по объективным (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) и субъективным показателям. В исследовании, которое длилось с октября 2018 г. по февраль 2019 г., участвовало 40 студенток специального учебного отделения (СУО) и 40 студенток подготовительного учебного отделения (ПУО). Методами исследования являлись: пробы Мартине-Кушелевского и Руфье, анкетирование и математическая обработка полученных результатов исследования.

Пробы Мартине-Кушелевского и Руфье проводились с целью определения адекватности реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) на дозированную физическую нагрузку и время восстановления после нее. Данные пробы выбраны в соответствии с уровнем здоровья и физического состояния студенток разных медицинских групп.

В результате анализа результатов данного обследования выявлено, что у студенток ПУО отличная и хорошая реакция ССС на нагрузку (по 5-балльной шкале измерения) только у 7,5 и 7,5 % студенток соответственно. Среднее значение отмечено у 12,5 % занимающихся. К сожалению, у большинства студенток отмечен удовлетворительный и плохой уровень адаптации к физическим нагрузкам (45,0 и 27,5 % соответственно).

В СУО отличная и хорошая реакция ССС у студенток на физическую нагрузку выявлена у 5,2 и 18,2 % соответственно. Удовлетворительный уровень отмечен у 33,5 % девушек. Показатель, оцениваемый на два и один балл у студенток СУО, был отмечен в 25,8 и 17,4 % случаев. При сравнении этих показателей видно, что низкий уровень адаптации к физическим нагрузкам зарегистрирован у 27,5 % студенток ПУО и у 51,7 % студенток СУО.

В связи с этим повышается роль индивидуального подхода в процессе занятий со специальными медицинскими группами: ограничиваются интенсивные упражнения; упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой; усиливается контроль (частоты сердечных сокращений, артериального давления, субъективных ощущений и др.) в процессе занятий.

Для того, чтобы сравнить объективные показатели здоровья с субъективными, было проведено анкетирование. Анкета содержала несколько групп вариантов вопросов, касающихся оценки здоровья, уровня физических нагрузок, болевых ощущений, факторов, непосредственно влияющих на самочувствие (режим сна, закаливание, самоконтроль, самообразование).

В анкетировании приняли участие те же студентки, которые прошли тестирование оценки функциональных возможностей ССС. Результаты анкетирования приведены в таблице.

Мониторинг физического здоровья студенток ПУО и СУО, $n=80$

| № п/п. | Показатель | Оценка уровня физического состояния, % | | | | | |
|--------|--|--|------|--------------------|------|-----------------|------|
| | | отличное | | удовлетворительное | | плохое | |
| 1 | Оцените состояние своего здоровья в текущем году по предложенным вариантам | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 20,9 | 35,0 | 76,8 | 65,0 | 2,3 | - |
| | | улучшилось | | не изменилось | | ухудшилось | |
| 2 | Как изменилось Ваше здоровье и самочувствие по отношению к прошлому году? | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 25,6 | 22,5 | 67,4 | 67,5 | 7,0 | 10,0 |
| | | высокий | | умеренный | | крайне низкий | |
| 3 | Оцените уровень своей физической активности в последние месяцы (включая учебные занятия, активный отдых, бытовую деятельность) | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 30,3 | 35,0 | 67,4 | 60,0 | 2,3 | 5,0 |
| | | низкий | | достаточный | | слишком высокий | |
| 4 | Оцените уровень физических нагрузок, предлагаемых Вам на занятиях по физическому воспитанию в этом семестре | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 2,3 | - | 93,0 | 92,5 | 4,7 | 7,5 |
| | | нет | | изредка | | да, всегда | |
| 5 | Испытываете ли Вы быструю утомляемость при любых физических нагрузках (играх, танцах)? | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 34,9 | 15,0 | 53,5 | 70,0 | 11,6 | 15,0 |

Окончание таблицы

| | | | | | | | |
|----|--|----------------|------|---------------------------|------|--------------------------|------|
| 6 | Подготовлены ли Вы к выполнению интенсивных упражнений, действий соревновательного характера? | да, уверена | | недостаточно подготовлена | | нет, абсолютно не готова | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 16,3 | 12,5 | 69,7 | 45,0 | 14,0 | 42,5 |
| 7 | Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в покое? | нет | | изредка | | очень часто | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 65,1 | 67,5 | 32,6 | 27,5 | 2,3 | 5,0 |
| 8 | Беспокоят ли Вас боли в области сердца при выполнении физических упражнений? | нет | | изредка | | очень часто | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 69,8 | 75,0 | 30,2 | 20,0 | - | 5,0 |
| 9 | Бывают ли у Вас головные боли, головокружения, обмороки в покое? | нет | | изредка | | часто | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 41,9 | 67,5 | 53,5 | 27,5 | 4,6 | 5,0 |
| 10 | Беспокоят ли вас головные боли при выполнении физических нагрузок | Нет | | Изредка | | Часто | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 65,1 | 67,5 | 34,9 | 25,0 | - | 7,5 |
| 11 | Беспокоят ли Вас боли в позвоночнике или суставах в покое или после физических упражнений? | нет | | изредка | | очень часто | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 41,9 | 55,0 | 53,5 | 37,5 | 4,6 | 7,5 |
| 12 | Достаточно ли Вы высыпаетесь в дни занятий по физической культуре? | да, вполне | | не всегда | | не высыпаетесь | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 34,9 | 22,5 | 39,5 | 70,0 | 25,6 | 7,5 |
| 13 | Занимаетесь ли Вы закаливанием (холодный душ, обтирание, пробежки в легкой спортивной форме и др.) | ежедневно | | не регулярно | | нет | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 7,0 | - | 55,8 | 25,0 | 37,2 | 75,0 |
| 14 | Ведете ли вы дневник самоконтроля, оцениваете ли физическое состояние? | да, разумеется | | пыталась, не получилось | | не считаю важным | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 2,3 | 2,5 | 51,2 | 10,0 | 46,5 | 87,5 |
| 15 | Изучаете ли Вы литературу по физической культуре, спорту, здоровью? Ищете интересные журналы и интернет-источники? | постоянно | | изредка | | нет | |
| | | СУО | ПУО | СУО | ПУО | СУО | ПУО |
| | | 16,3 | 10,0 | 48,8 | 37,5 | 34,9 | 52,5 |

Анализ данных анкеты показал, что уровень своего здоровья считают отличным 35,0 % студенток ПУО и 20,9 % студенток СУО. Поскольку уровень здоровья в большей степени зависит от образа жизни человека, то интерпретация данных этого фактора представилась следующим образом:

– достаточным считают уровень физических нагрузок на занятиях большинство студенток ПУО и СУО (93,0 и 92,5 % соответственно);

– быструю утомляемость испытывают 11,6 и 15,0 % студенток СУО и ПУО соответственно. К выполнению соревновательных нагрузок не готовы 14,0 и 42,5 % студенток специального и подготовительного отделений соответственно;

– болевые ощущения в различных областях на период пилотного исследования отметили от 20,0 до 53,5 % студенток. В большей степени это касается болевого синдрома в позвоночнике, что объясняется тем, что большинство студенток имеют сколиоз различной степени тяжести.

Относительно вопросов, касающихся режима сна, закаливания, самоконтроля и самообразования в отношении проблем здоровья, здорового образа жизни и др., были получены следующие данные. Так, процент не высыпавшихся студенток в СУО и ПУО имеет достоверно различимую значимость показателей. 25,6 % студенток СУО показали, что у них хроническое недосыпание (в ПУО таких студенток было лишь 7,5 %). Закаливанием занимаются лишь студентки СУО, 75 % студенток ПУО вообще не практикуют этот вид оздоровления. Дневник самоконтроля считают нужным, но неудавшимся в плане самоорганизации 51,2 % и 10 % студенток СУО и ПУО соответственно. Интересен факт, что студентки, имеющие более низкий уровень здоровья, в большей степени изучают литературу по физической культуре, спорту, здоровью.

Субъективно студентки СУО и ПУО оценивают свое здоровье на более высоком уровне относительно объективных показателей, что объясняется высоким потенциалом резервных возможностей организма молодых людей.

Однако в работе с таким контингентом занимающихся важно опираться не столько на субъективные ощущения, сколько на объективные, чтобы не истощить резерв здоровья, повысить роль индивидуального подхода, уделить более внимания теории, касающейся факторов, относящихся к образу жизни человека.

Е. Л. Слеменова, С. В. Винников

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Образовательный процесс по физическому совершенствованию студентов должен основываться на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в выбранных формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом их состояния здоровья. Физическая работоспособность – один из главных показателей здоровья студентов в учреждениях образования.

Выносливость как физическое качество связано с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость – это способность противостоять утомлению. Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (включая и биохимические процессы), уделяется основное время при общей физической подготовке студентов.

От степени развития общей выносливости во многом зависит успех человека в различных сферах деятельности (экономической, политической, социальной, духовной), так как обеспечивает хорошее состояние сердечно-