

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-