

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Брускова И.В., кандидат биологических наук, Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, Республика Беларусь

Ермова Н.Г., кандидат биологических наук, Белорусский государственный университет, Республика Беларусь

Современное высшее образование характеризуется интенсификацией учебного процесса, увеличением объёма информации, применением интенсивных образовательных компьютерных технологий. Вышесказанное позволяет говорить о том, что состояние здоровья студенческой (учащейся) молодежи является актуальной проблемой, требующей комплексного рассмотрения.

К факторам, определяющим здоровье студентов можно отнести: степень физического развития, рациональное питание, образ жизни, условия, отражающие специфику и характер учёбы.

В течении ряда лет (с 2005г. по 2015г.) наблюдения проводили среди студентов первого курса обучения в возрасте 17-18 лет педагогических вузов г.Минска: БГУ, БГПУ (факультет физического воспитания), БГУФК. Антропометрические измерения (тотальные размеры тела) проводили по стандартной методике [1]. Для изучения бюджета времени в распорядке дня и суточных энергозатрат использовали метод анкетирования. Полученные данные обрабатывались в программе EXCELL для получения средних значений и стандартного отклонения. Для оценки достоверности различий в расчетах использовали доверительный уровень значимости 0,95, принятый в биологических и медицинских исследованиях. Результаты исследований состояния здоровья студентов позволили сделать некоторые выводы.

Морфофункциональные показатели существенно не изменялись на протяжении всего периода наблюдений. [1,3,5]. Статистически достоверных различий по основным антропометрическим показателям не обнаружено ни у девушек (табл.1), ни у юношей (табл.2).

При изучении влияния питания на здоровье студентов наиболее важным является принцип адекватности, соответствие пищевого рациона суточным энергозатратам [2,4]. Результаты изучения энергозатрат студентов-первокурсников не выявили значительных различий по годам у студентов из разных вузов (табл.3).

Таблица 1. Показатели физического развития студенток

Показатели	2000г.	2010г.	2013г.	2015г.
Рост (см)	166,2 ± 6,2	166,3 ± 6,2	166,3 ± 6,45	164,6 ± 2,1
Вес (кг)	60,2 ± 8,5	59,75 ± 8,5	62,25 ± 6,9	59,8 ± 1,5
Окружность грудной клетки, см	86,3 ± 5,0	86,5 ± 5,5	88,0 ± 5,3	88,2 ± 1,5
ЖЕЛ (мл)	3405,0 ± 377,9	3264,1 ± 694,0	3412,5 ± 510,45	2978,6,0 ± 143,8
Динамометрия правая (кг)	22,2 ± 7,7	32,4 ± 7,0	25,1 ± 5,44	31,6 ± 1,65
Динамометрия левая (кг)	20,7 ± 6,8	28,8 ± 5,3	19,75 ± 6,58	28,57 ± 1,8

Таблица 2. Показатели физического развития студентов

Показатели	2005 г.	2012 г.	2015 г.
Рост (см)	178,9 ± 6,4	178,8 ± 6,6	176,1 ± 1,2
Вес (кг)	73,7 ± 9,6	72,2 ± 10,4	69,5 ± 1,6
Окружность грудной клетки (см)	95,2 ± 6,5	92,35 ± 7,3	89,05 ± 0,9
ЖЕЛ (мл)	4547,8 ± 489,8	3717,0 ± 633,1	3840,3 ± 110,8
Динамометрия, пр. (кг)	43,4 ± 6,7	45,9 ± 8,3	43,4 ± 1,1
Динамометрия, лев. (кг)	41,2 ± 3,2	41,2 ± 8,0	43,1 ± 7,8

При рекомендуемой для студентов энергетической ценности рациона 2400 - 2600 ккал, фактические рационы в большинстве случаев соответствовали энергозатратам и составляли в 2005г. в среднем 2963,2 ккал для девушек и 3976,1 ккал – для юношей и в 2013г. 2307,2 ккал – для девушек и 3764,7ккал – для юношей. [4]. Однако при оценке качественного состава пищи, нами выявлялась несбалансированность рационов с преобладанием жиров и сложных углеводов, которая была обусловлена структурой рационов.

Таблица 3. Суточные энергозатраты (ккал/сут)

Год	Девушки	Юноши
2005	2913,9	3569,1
2012	2568,3	3436,1
2015	2574,9	3615,1

Возможно, это связано с появлением и более частым использованием в питании полуфабрикатов и готовых кулинарных изделий (пирожки, смаженка, пицца, хот-дог). Также, ранее нами отмечался факт недостаточности времени, отводимого на приготовление и приём пищи (7% от суточного бюджета времени) и отсутствие «горячего питания».

Интенсификация учебного процесса на современном этапе, согласно которой большая часть учебного курса отводится на самостоятельную работу, должна была бы увеличить время, затрачиваемое студентами на учёбу. Однако анализ бюджета времени даёт обратную картину: время на аудиторские занятия сократилось на 30 минут (в связи с реорганизацией структуры учебных занятий). В тоже время значительно увеличилось время «пассивного» отдыха, к которому мы также относим время, проводимое за компьютером (табл.4). Кроме того, результаты показывают, что увеличилось, хотя и незначительно, время на такую физическую нагрузку как ходьба, которую условно можно отнести к « активному» отдыху. [1,6].

Таблица 4. Распределение времени в режиме дня по разным видам деятельности (в минутах)

Год	Сон	Учебное время	Ходьба	Компьютер	Пассивный отдых
2005	451	283	98	----	157
2015	513	252	112	125	118

Подводя итог многолетним наблюдениям можно отметить, что: антропометрические показатели за 10 лет оставались стабильными, колеблясь в узких пределах; количественная составляющая рационов не изменилась; рацион стал разнообразнее благодаря увеличению доли продуктов растительного происхождения; распределение времени в течение суток свидетельствует, что распорядок дня у студентов не является фактором риска для состояния здоровья.

Таким образом, по-прежнему, актуальными являются: активизация просветительской работы среди студентов по организации рационального здорового питания, организация питания в буфетах и столовых вузов с ориентацией продажи продуктов в мелких упаковках и расширение ассортимента овощных салатов и фруктов, разработка новых учебных форм самостоятельной работы студентов.

Литература:

1. Брускова, И.В. Мониторинг физического развития студенток физкультурного вуза. /И.В.Брускова, Л.В.Гогунская, Н.Г. Еремова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: матер. XII межд. научн. сессии по итогам НИР за 2011 г., - Минск, 12-20 апреля 2011. – Минск: БГУФК, 2011.-Ч.2.- С.130-132.

2. Брускова, И.В. Влияние питания студентов-спортсменов на некоторые показатели здоровья. / И.В. Брускова, Н.Г. Ерёмов // Вопросы спортивной медицины: мат. межд. науч.- практ. конф.г. Минск, 24-25 марта 2005 г.- Минск, 2005. /Под ред. Н.А.Гамзы.- Минск, 2005.-С.20-23.

3. Павлович, Е.Г., Сравнительное исследование показателей физического развития студентов-первокурсников ФФВ. /Е.Г.Павлович, В.Ф.Кобзев, И.В.Брускова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научн. ст. Вып.2/Ред.: А.Р.Борисевич (отв.ред.).- Минск: РИВШ, 2015.- С.175-178.

4. Ерёмов, Н.Г. Изучение состояния здоровья студентов различных вузов / Н.Г. Ерёмов, И.В. Брускова // Здоровье для всех: матер. IV межд.науч.- практ. конф. , г.Пинск, 26–27 апр. 2012,- г. Пинск / Ред.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полеск.ГУ, 2012. – Ч. I. – С. 121-123.

5. Брускова, И.В., Оценка некоторых показателей физического развития студентов./ И.В.Брускова, Н.Г.Ерёмов. // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: мат. межд. науч.- практ. конф. ,- Минск, МГМУ , 25-26 апреля 2013,-

6. Брускова, И.В. Временная организация распорядка дня студентов// И.В.Брускова, Н.Г.Еремова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научн. ст. Вып.2/Ред.: А.Р.Борисевич (отв. ред.).- Минск: РИВШ, 2015.- С. 53-54.