**ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Кобзев В.Ф, Величко М.В.*

*г. Минск, Беларусь*

*The article shows the level of health evaluation of students of the faculty of physical education.*

Проблема оценки текущего состояния индивидуального здоровья и его контроль имеют важное значение для человека. Высокий темп жизни, информационные перегрузки и дефицит времени оказывают все возрастающее влияние и могут являться причинами разнообразных отклонений в нормальной деятельности систем организма. Это касается не только людей зрелого и старшего возраста, но и учащейся молодежи. А тем более – студентов физкультурных ВУЗов, многие из которых сочетают учебные нагрузки с активной тренировочной деятельностью.

По данным многих авторов, значительная часть студентов ВУЗов (47,6%) имеет хронические заболевания, а на выпускных курсах их количество увеличивается еще больше [1]. Одной из главных задач, обеспечивающих укрепление здоровья, является своевременная диагностика здоровья, его количества и качества.

В 90-х годах 20 века российский ученый Г.Л.Апанасенко разработал экспресс-систему оценки уровня здоровья, которая учитывала физиологические закономерности, проявляющиеся в зависимости от степени развития физического качества общей выносливости (1987г.; 2000 г.).

Предложенная система оценки состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала. Чем выше уровень здоровья, тем реже выявляются признаки хронических неинфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска [1].

Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя: жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ); частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление (АД); вес (масса тела); рост стоя (длина тела); динамометрия кисти.

Затем выполняется стандартная функциональная проба с приседаниями (Мартинэ-Кушелевского). На основании полученных данных рассчитываются индексы: массовый индекс (индекс массы тела): масса тела, кг/рост, м2; жизненный индекс: ЖЕЛ, мл/масса тела, кг; силовой индекс: сила кисти, кг/ масса тела, кгх100%; индекс Робинсона (двойное произведение): (ЧСС пок, уд/мин) х (АД сист.)/100. В нагрузочной пробе фиксируется момент, когда пульс станет равным исходному уровню.

Полученные результаты по всем показателям оцениваются в баллах по таблицам, и записываются в сводный протокол. Уровень физического здоровья определяется по итоговой сумме баллов как низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий [2, 3].

Представляем результаты исследования уровня здоровья студентов 4-го курса факультета физического воспитания БГПУ, проведенные нами в 2013г. Всего было обследовано 87 студентов (52 юноши и 35 девушек) от 20 до 25 лет, средний возраст 20,9 года. При этом на выпускном курсе сочетали учебу с тренировками только 26 человек (из 87 – 29,9%): 19 студентов и 7 студенток. Распределение обследованных лиц по индексам, с учетом времени восстановления в нагрузочной пробе и балльной оценки уровня здоровья, представлено в таблицах № 1и № 2.

*Таблица №1.* Оценка уровня здоровья студентов факультета физического воспитания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Уровень здоровья (мужчины) | | | | | Уровень здоровья (женщины) | | | | |
| Низ- кий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высо-кий | Низ- кий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высо-  кий |
| Индекс массы тела, кг/м2  (баллы) | < 18,9  (-2) | 19,0-20,0  (-1) | 20,1-25,0  (0) | 25,1-28,0  (-1) | > 28,1  (-2) | <16,9  (-2) | 17,0-18,0  (-1) | 18,1-23,8  (0) | 23,9-26,0  (-1) | > 26,1  (-2) |
| абс (%) | 2 (3,8%) | 1  (1,9%) | 37  (72%) | 9 (17,3%) | 3 (5,8%) | 1 (2,9%) | 1  (2,9%) | 32 (91,3%) | 0 | 1 (2,9%) |
| Жизнен. индекс, мл/кг  (баллы) | < 50  (-1) | 51-55  (0) | 56-60  (1) | 61-65  (2) | > 66 и  (3) | >40 и  (-1) | 41-45  (0) | 46-50  (1) | 51-56  (2) | >56  (3) |
| абс (%) | 7 (13,4%) | 9 (17,3%) | 11 (21,15%) | 14  (27%) | 11  21,15% | 0 | 4 (11,4%) | 8 (22,9%) | 10 (28,6%) | 13 (37,1%) |
| Силовой индекс, %  (баллы) | < 60  (-1) | 61-65  (0) | 66-70  (1) | 71-80  (2) | > 80  (3) | < 40  (-1) | 41-50  (0) | 51-55  (1) | 56-60  (2) | >61  (3) |
| абс (%) | 17 (32,7%) | 8 (15,4%) | 14 (26,9%) | 9 (17,3%) | 4 (7,7%) | 8 (22,9%) | 15 (42,9%) | 4 (11,4%) | 3  (8,6%) | 5 (14,2%) |
| Двойное произведение  (баллы) | > 111  (-2) | 95-110  (-1) | 85-94  (0) | 0-84  (3) | < 69  (5) | > 111  (-2) | 95-110  (-1) | 85-94  (0) | 70-84  (3) | < 69  (5) |
| абс (%) | 0 | 6 (11,5%) | 15 (28,9%) | 27 (51,9%) | 4 (7,7%) | 0 | 11 (31,4%) | 5 (14,3%) | 16 (45,7%) | 3 (8,6%) |
| Время восст. ЧСС мин.  (баллы) | > 3  (-2) | 2-3  (1) | 1,3-1,59  (3) | 1,00-1,29  (5) | < 1  (7) | > 3  (-2) | 2-3  (1) | 1,3-1,59  (3) | 1,00-1,29  (5) | < 1  (7) |
| абс (%) | 0 | 9 (17,3%) | 10 (19,2%) | 22 (42,3%) | 11 (21,2%) | 2 (5,7%) | 2  (5,7%) | 13 (37,2%) | 6 (17,1%) | 12 (34,3%) |

В результате проведенного обследования оценку уровня здоровья «низкий» получило 11 из 87 студентов (12,65%): 8 студентов-мужчин и 3 девушки-студентки.

Уровень здоровья «ниже среднего» выявлен у 15 человек (17,2%): у 8 юношей и 7 девушек. Средний уровень здоровья установлен у 46 обследованных (52,9%): из них 28 студентов и 18 студенток.

Оценку уровня здоровья «выше среднего» получили 13 человек (14,95%): 7 юношей и 6 девушек; «высоким» оказался результат только у двух обследованных разного пола (2,3%).

При сопоставлении полученных результатов с тренировочной активностью обследованного контингента установлено, что в группе лиц с низкой оценкой уровня здоровья и «ниже среднего» сочетали учебу с регулярными тренировками 5 (из 26 человек) – 19,2%.

*Таблица №2*. Распределение студентов факультета физического воспитания БГПУ по уровням здоровья (абс.).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Уровень здоровья (все обследованные, n=87) | | | | |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| Индекс массы тела, кг/м2 | 3 | 2 | 69 | 9 | 4 |
| Жизненный индекс, мл/кг | 7 | 13 | 19 | 24 | 24 |
| Силовой индекс, % | 25 | 23 | 18 | 12 | 9 |
| Двойное произведение | 0 | 17 | 20 | 43 | 7 |
| Время восстановл. ЧСС, мин. | 2 | 11 | 23 | 28 | 23 |

Среди лиц, получивших среднюю оценку уровня здоровья, активно занимались спортом 13 человек – 28,3%. Из 15 обследованных с оценкой уровня здоровья «выше среднего» и «высокий» тренировочные нагрузки выполняли 8 человек (7 юношей и 1 девушка), что составило 53,3%.

На основании приведенных данных сделаны следующие выводы:

* более половина студентов выпускного курса факультета физического воспитания (52,9%) имеет средний уровень здоровья;
* крайние уровни здоровья встречаются не часто: низкий уровень здоровья установлен только у каждого 8-го обследованного (11 человек – 12,65%), и только у двоих из всей группы (2,3%) – высокий;
* распределение студентов по уровням здоровья не зависит от их половой принадлежности;
* сочетание учебы с регулярными тренировками способствует укреплению здоровья студенческой молодежи.

*Литература*

1. Ошеневский, Л.В. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма: Учебно-методическое пособие. / Л.В.Ошеневский, Е.В.Крылова, Е.А.Ульянова. – Нижний Новогород: ННГУ им. Н.И.Лобачевского, 2007. – 64с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Ворсина, Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г.Л.Ворсина, В.Н.Калюнов. – Минск : Тесей, 2008. – 244 с.