



УДК 796:338.28

И.К. Спирина

Н.С. Самарчук

Спирина Ирина Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kafedrafw@bk.ru

Самарчук Надежда Сергеевна, магистрант 2 курса группы ДОК/маг-17 информационно-библиотечного факультета Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: samarchuk-nadya@mail.ru

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КРАСНОДАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ

В статье обозначена роль физического развития студенческой молодежи. Отмечена тенденция слабой физической подготовленности в целом по стране, в связи с чем было проведено исследование по оценке физического состояния студентов 1–2 курсов всех направлений подготовки Краснодарского государственного института культуры. Исследование состояло из трех этапов, на каждом из которых использовались различные методы. В результате были сформулированы выводы относительно необходимости единства образовательного и оздоровительного процессов в вузах.

Ключевые слова: студенты, физическое состояние, здоровье, физическое развитие студенческой молодежи.

I.K. Spirina

N.S. Samarchuk

Spirina Irina Konstantinovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of department of physical culture and life safety of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kafedrafw@bk.ru

Samarchuk Nadezhda Sergeevna, master student of 2nd course of DOC/Mag-17 group of information and library faculty of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: samarchuk-nadya@mail.ru

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF THE KRASNODAR STATE INSTITUTE OF CULTURE

The article identifies the role of the physical development of student youth. The tendency of weak physical fitness in the whole country was noted, in connection with which a study was conducted to assess the physical condition of students 1–2 courses in all areas of training of the Krasnodar state institute of culture. The study consisted of three stages, each of which used different methods. As a result conclusions were formulated regarding the need for a unity of educational and recreational processes in universities.

Key words: students, physical condition, health, physical development of student youth.

В настоящее время в нашей стране проблемам здоровья и физического развития молодежи уделяется большое внимание. Президент России В.В. Путин заявил, что все меры государства должны быть направлены на

достижение главной цели – сохранение здоровья нации, гармоничное физическое развитие каждого гражданина [1].

О том, что тенденции состояния здоровья у молодежи являются отрицательными, отмечено в Постановлении Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [2].

Актуализация системы оценки состояния здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся при организации физического воспитания в образовательных учреждениях представлена в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», под которой понимается система мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья различных категорий населения с целью разработки тактики по проведению лечебно-профилактических мероприятий [3].

Представленные документы подтверждают важность осуществления контроля показателей физического развития и подготовленности как одной из составляющих физического здоровья.

Студенческая молодежь является наиболее динамичной общественной группой, которая находится в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптируемой к факторам социального и природного окружения, но вместе с тем она подвержена высокому риску со стороны здоровья.

Главным условием сохранения здоровья выступает активный образ жизни. Образ жизни, способный затормозить процессы старения организма. Это не только регулярные занятия физическими упражнениями, но и ответственное отношение к своему здоровью.

Весьма актуальна проблема слабого физического развития и физической подготовленности молодежи, являющиеся показателями уровня здоровья населения.

Важно осуществлять регулярный контроль физического состояния студентов для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию, улучшению их физической работоспособности.

Нами было проведено исследование, цель которого состояла в оценке физического состояния студентов КГИК.

Исследование проводилось в три этапа с использованием различных методов среди студентов 1–2 курсов всех направлений подготовки.

На первом этапе осуществлялся медицинский осмотр, опрос в форме анкетирования, тестирование уровня физической подготовленности студентов КГИК. Оценка физического развития и здоровья осуществлялась по показателям роста и массы тела, а также по медицинским группам здоровья.

Второй этап был посвящен объективной количественной оценке здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов.

На третьем этапе проводилась обработка полученных данных и формулирование выводов.

В исследовании приняли участие 697 студентов. По результатам медицинского осмотра и на основании совместного медико-педагогического заключения студенты КГИК были распределены на медицинские группы для занятий физкультурой. Распределение на группы здоровья дает комплексную характеристику состояния здоровья студентов.

Так, 76% студентов отнесены к основной группе здоровья, 4% – к подготовительной группе, 16% – к специальной медицинской группе здоровья, 4% – полностью освобождены от занятий.

В ходе исследования был проведен анализ группы личностных факторов, оказывающих влияние на здоровье студентов. Он осуществлялся в форме анкетирования студентов, где они оценивали состояние своего физического развития, отмечали собственную физическую активность, соблюдение правил личной гигиены, особенности режима питания, сна и др.

Четверть опрошенных студентов относятся к физической культуре пассивно и не оценивают как средство профилактики и укрепления здоровья.

В своих ответах студенты также отмечают, что всего лишь 10% используют на регулярной основе внеурочные формы занятий – зарядку по утрам, самостоятельные тренировки; 30% студентов занимаются изредка, а 60%, соответственно, имеют низкую физическую активность. Причем данная тенденция характерна как для юношей, так и для девушек.

Достаточно плотный ритм образовательной деятельности студентов исключает такие критерии ЗОЖ, как сбалансированное питание, рациональный режим труда и отдыха, соблюдение правил личной гигиены и др.

Рациональное питание, физически полноценное питание – одна из главных составных частей здорового образа жизни, важный фактор продления активного периода жизнедеятельности.

По результатам нашего исследования, большинство студентов имеют нарушения в режиме питания: отсутствие завтрака – 20%, питаются один – два раза в день 25% студентов.

Особенности и организация питания молодежи приводят к развитию хронических системных заболеваний.

Режим жизни студентов предусматривает примерно 6–8% времени суток на физическую культуру, ее урочные и внеурочные (самостоятельные) занятия, при условии, что в этот день есть по расписанию занятия физкультурой.

Полученные нами данные антропометрических показателей студентов соответствуют физиологическим процессам и возрастным нормам. Юноши имеют более высокие показатели роста и веса, чем девушки. Выявлено, что 58% обследованных юношей и 63% девушек имеют средние показатели длины тела (171–181 см и 158–169 см, соответственно), 10% юношей и 5% девушек имеют показатели длины тела ниже среднего (166–171 см и 155–157 см), 28% юношей и 14% девушек имеют показатели длины тела выше

среднего (181–186 см и 169–170 см), 4% юношей и 12% девушек имеют высокие показатели длины тела (186–188 см и 171–174 см), 6% девушек имеют очень высокие показатели длины тела (174 см и выше).

Наши исследования показали, что большинство студентов (66%) имеют нормальную массу тела, у 24% студентов наблюдается недостаточная масса тела, 3% студентов имеют выраженный дефицит массы тела, 6% студентов имеют избыточную массу тела (предожирение) и 4% – страдают ожирением I степени.

Тестирование уровня физической подготовленности предполагало выполнение контрольных упражнений, которые отражают уровень развития физических качеств и способностей, выступающих жизненно необходимыми, а именно: координационные (челночный бег 3x10 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места толчком двух ног), силовые (подтягивание на перекладине), гибкость (наклон туловища вперед-вниз, стоя на скамейке).

Уровень развития координационных способностей определялся по результатам челночного бега 3x10 м. У юношей средний показатель составляет $7,4 \pm 0,6$ с., что соответствует среднему уровню развития; у девушек – $9,1 \pm 0,5$ с., что соответствует низкому уровню развития.

Полученные результаты в беге на 2000 м и 3000 м, характеризующие уровень развития выносливости, показали, что средний показатель у юношей составляет $14.15,00 \pm 1.40$ мин, что соответствует среднему уровню развития; у девушек этот показатель составляет $12.50,00 \pm 1.20$ мин – уровень развития ниже среднего.

Уровень развития скоростно-силовых качеств, определяемый по результатам прыжка в длину с места толчком двух ног, выявил, что средний показатель у юношей составляет $210,6 \pm 34,4$ см – средний уровень развития; у девушек – $162,5 \pm 27,5$ см – также средний уровень развития.

Показатели силы определялись по результатам теста – подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине. Средний показатель у юношей

составляет $11,7 \pm 5,3$ раз – средний уровень развития, у девушек – $14,1 \pm 3,2$ раз – также средний уровень развития.

В упражнении на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) у юношей средний показатель составляет $13,3 \pm 2,7$ см, что соответствует высокому уровню развития; у девушек – $15,3 \pm 5,7$ см – среднему уровню развития.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что студенты имеют неоднозначные представления о здоровье и здоровом образе жизни. К сожалению, те знания, которыми владеют студенты о здоровом образе жизни, не являются для многих убеждениями. Большинство показателей физического развития и физической подготовленности студентов соответствуют среднему уровню развития.

Приоритетными задачами каждого учебного заведения, кафедр физического воспитания являются: сохранение здоровья студенческой молодежи, содействие оптимальному физическому развитию, обеспечение разносторонней физической подготовленности. Значимость физической культуры и оздоровительного спорта для физического и духовного здоровья студентов, их активного долголетия очень высока.

Список используемой литературы:

1. Романенкова В., Петров М. Путин: Спорт вернулся в число приоритетов госполитики, но ситуация с массовым, особенно с детским спортом, кардинально не меняется. URL: <https://tass.ru/obschestvo/580017>
2. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». URL: <http://base.garant.ru/12125274/>

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/