

Ю.И. Шерневич, А.С. Пильгун
**СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БГМУ В
ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

Научный руководитель канд. пед. наук, доцент Романов К.Ю.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

***Резюме:** в работе рассмотрены показатели состояния физического здоровья студентов БГМУ в течении учебного года. На основании данных результатов можно отследить физическое состояние подрастающего поколения и студентов ВУЗов.*

***Ключевые слова:** уровень физического здоровья - УФЗ*

***Resume.** The article deals with indicators of physical health of students of the Belarusian State*

Medical University during the academic year. based on the results of the work you can see the physical condition of young people.

Keywords: the level of physical health - LPH

Актуальность. Исследование состояния уровня физического здоровья студентов в течение учебного года является одной из актуальных тем оздоровительной физической культуры[1-2].

Цель: изучение состояния уровня физического здоровья студентов БГМУ в течение учебного года.

Задачи: изучить и оценить результаты полученных данных по итогу проведенной работы.

Материал и методы. Показатели физического состояния исследуемых студентов. Работа с научной литературой.

Результаты и их обсуждение. В начале и конце года студенты 1 курса были протестированы по показателям физического здоровья. На основании показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем у обследуемых студентов по методике профессора Г.Л. Апанасенко был определен их уровень физического здоровья. Интегральная оценка УФЗ аккумулирует в себе сведения характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно как для определения средств их оптимизации, так и заключения об эффективности процесса физического воспитания.

Анализ средних величин УФЗ у студентов свидетельствует о том, что у юношей, этот показатель составил $6,9 \pm 0,3$ у.е. в 1 семестре и $6,7 \pm 0,3$ у.е. во втором семестре, что оценивается как неудовлетворительно. Аналогичная ситуация и у девушек – в 1 семестре показатель УФЗ $5,1 \pm 0,3$ у.е. во 2 семестре $5,4 \pm 0,3$ у.е.

В процентном отношении распределение по уровням физического здоровья у юношей произошло следующим образом (рисунок 1) . В начале учебного года очень низкий УФЗ был выявлен у 21%, низкий - 39%, удовлетворительный – 32%, хороший – 5% и отличный 3%. В конце учебного года очень низкий УФЗ был выявлен у 18%, низкий - 32%, удовлетворительный – 37%, хороший – 6% и отличный 4%.

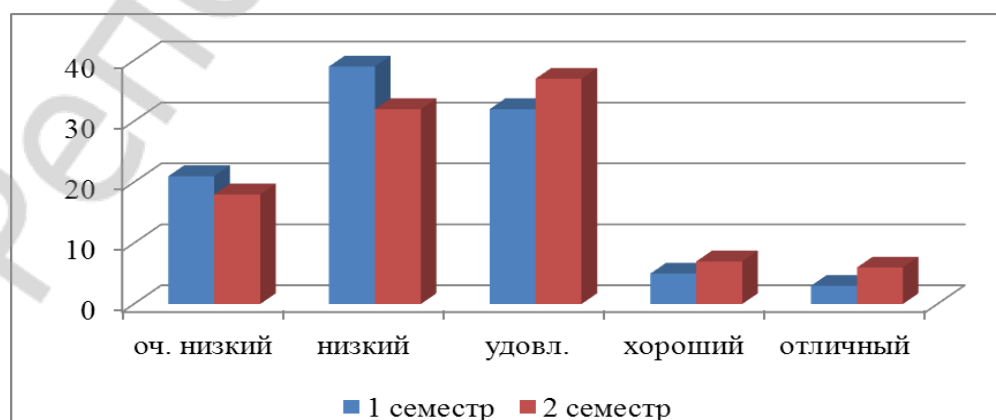


Рисунок 1- Распределение юношей БГМУ по уровням физического здоровья

У девушек распределение по уровням физического здоровья в процентном отношении произошло следующим образом (рисунок 2). В начале учебного года очень низкий УФЗ был выявлен у 31%, низкий - 38%, удовлетворительный – 29%, хороший - 2%, отличный уровень не выявлен. В конце учебного года очень низкий УФЗ был выявлен у 27%, низкий - 31%, удовлетворительный – 38%, хороший – 4%, отличный уровень не выявлен.



Рисунок 2 - Распределение девушек БГМУ по уровням физического здоровья

Изучение показателей физического здоровья студентов 1 курса показало наличие негативных отклонений в средних значениях, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (таблица 1). Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента является неудовлетворительной.

Таблица 1. Уровень физического здоровья

Показатели	Уровень физического здоровья									
	очень низкий		низкий		удовлетворит		хороший		отличный	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	М	Ж
Индекс массы тела	501	451	451-	401-	401-450	375-	375-	351-	375	350
Баллы	-2	-2	500	450	0	400	400	374	0	0
			-1	-1		0	0	0		
Жизненный индекс	50	40	51-55	41-45	56-60	46-50	61-65	51-57	66	57
Баллы	0	0	1	1	2	2	4	4	5	5
Силовой индекс	60	40	61-65	41-50	66-70	51-55	71-80	56-60	81	61
Баллы	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4
Индекс Руфье-Диксона	10,1 и более		8,1 – 10		6,1 – 8		3 – 6		2,9 и менее	
Баллы	-2		1		3		5		7	

Оценка уровня физ. здоровья	менее 2	3-5	6-9	10-13	14 и более
-----------------------------------	---------	-----	-----	-------	------------

Выводы

Полученные экспериментальные данные являются основой для разработки физкультурно-оздоровительной технологии, направленной на формирование уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов Белорусского государственного медицинского университета

Yu.I.Shernevich , AS Pilgun
Physical health STUDENTS BSMU DURING THE SCHOOL YEAR
Tutor associate professor Romanov KY
Department of Physical Education and Sport
Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Физиология Человека: Учебник/Под ред. В.М. Смирнова. – М.: Медицина, 2002. – 608 с
2. Общая физиология: Учеб.-метод. пособие / А.И. Кубарко, В.А. Переверзев, Л.И. Белорыбкина и др. Изд. 4-е, перераб. и доп. —Мн: БГМУ, 2003 г. — 133 с.