

УДК 796.011.3-057.875

В.М. Куликов, доц., канд. пед. наук; Т.В. Козлова, ст. преп.;
М.В. Куликовская, преп. (БГТУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СМО

В настоящее время результаты многих исследований свидетельствуют о снижении показателей физической подготовленности и серьезных отклонениях в состоянии здоровья современной студенческой молодежи, отмечают при этом выявленные негативные тенденции. Несмотря на то, что здоровье студентов традиционно является приоритетным направлением отечественного здравоохранения, студенческая молодежь зачастую остается за рамками передовых технологий диагностики и реабилитации.

Как показал анализ литературных источников, за редким исключением, систематическая диагностика физического состояния студентов с использованием современных методик еще не нашла место в педагогической практике. Это касается и контроля состава массы тела.

Целенаправленные обследования студентов, с целью выявления отклонений массы тела от принятой нормы для данного контингента, практически не проводится, что создаёт определенные трудности при планировании и организации учебных занятий физической культурой студентов СМО в высших учебных заведениях. В то же время, хорошо известно, что масса тела является одним из основных показателей физического развития человека, так как представляет собой интегральную оценку степени обмена веществ, энергетических и информационных процессов в его организме. Поэтому как избыток, так и недостаток веса свидетельствуют, прежде всего, об имеющихся нарушениях данных процессов.

Так, при выраженном дефиците массы тела развивается дистрофия. Часто причиной дистрофии является недоедание (алиментарная дистрофия). В тяжелых формах дистрофии наблюдается кахексия, полная атрофия мышц. И, наоборот, довольно часто избыточная масса тела переходит в ожирение – одно из самых распространенных в мире хронических заболеваний, распространенность которого, по данным экспертов ВОЗ, к настоящему времени приобрела характер эпидемии и охватывает в разных странах от 20 до 50% всего населения.

Поэтому выбор современных методик контроля массы тела и оценки его состава является как никогда актуальным и востребованным, в том числе и для студенческой молодежи. Изучение данной

проблемы позволило нам сделать выбор на диагностическом приборе, которым пользуются во всем мире для анализа и контроля состава массы тела. Им является монитор ключевых параметров тела от ведущего японского производителя Omron, который представляет собой диагностические весы или весы-анализаторы состояния тела. Это напольные весы, которые помимо веса определяют и другие показатели состояния организма, а именно: процентное содержание жира, скелетных мышц, уровень висцерального жира, индекс массы тела нормы потребления калорий. Во всем мире диагностические весы-анализаторы используют люди активного образа жизни, которые тщательно следят за своим здоровьем, контролируют вес, занимаются спортом.

Таким образом, предложенная методика обследования и анализа состава тела студентов это наиболее простой и доступный способ контроля важных показателей их здоровья в процессе учебной деятельности. Результаты обследования приведенным выше способом могут являться одним из критериев определения эффективности системы физического воспитания в учебных заведениях. Кроме того, результаты определения состава тела могут учитываться при распределении студентов на медицинские группы для занятий физической культурой, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включающими избыточную массу тела и ожирение. Для такой категории студентов до настоящего времени не разработаны специальные рекомендации в учебной программе по физическому воспитанию, что делает занятия физкультурой не только малоэффективными, неинтересными, но и небезопасными. В связи с этим выявляется необходимость формирования новых подходов к разработке оздоровительных программ физических тренировок. Результаты обследований могут являться и дополнительной мотивацией для студентов с избыточной массой тела и ожирением 1 степени, так как позволят им уделить внимание своему здоровью и красоте тела, сбалансировать и оздоровить питание (похудеть или набрать мышечную массу), улучшить образ жизни, контролировать физическую активность.