

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СМГ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Актуальность.** В настоящее время результаты многих исследований свидетельствуют о снижении показателей физической подготовленности и серьезных отклонениях в состоянии здоровья современной студенческой молодёжи, 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.

**Методика и организация исследования.** В 2018 году в обследовании приняли участие 68 студентов 3-4 курсов специального учебного отделения УО «БГТУ». Для оценки состояния здоровья студентов измерялись общепринятые морфофункциональные показатели. Измерению были подвергнуты показатели: *антропометрии* (длина тела, масса тела, компонентный состав массы тела (ИМТ, % содержание жира, % содержание скелетных мышц, уровень висцерального жира, обмен веществ), *физиометрии* ЧСС в покое, сила мышц кисти, артериальное кровяное давление, жизненная емкость легких).

**Результаты и их обсуждение.** Сравнивая измеренные показатели у девушек 3-4 курса можно отметить, что в пределах возрастных норм находятся показатели длины тела, массы тела, артериального давления, ЖЕЛ, ИМТ, кистевой динамометрии, висцерального жира. Однако частота пульса имела одинаковую величину у всех курсов и незначительно превышала верхние границы нормы. Следует отметить, что процентное содержание жира у студенток 3-4 курса находилась в пределах нормы, но студентки 4 курса имели более низкий процент жирового компонента. Процентное содержание скелетных мышц у студенток 3 курса находился в норме, а у студенток 4 курса величина этого показателю соответствовала нижней границы высокого уровня.

Проведенный сравнительный анализ полученных результатов показал, что большинство измеренных показателей у студентов 3-4 курсов соответствует возрастным нормам. Однако, необходимо отметить, что первые признаки гипертензии были выявлены у юношей 3-4 курсов. Показатели частоты пульса свидетельствовали о недостаточ-

ной тренированности сердечно-сосудистой системы у всех студентов прошедших обследование. Следует отметить, что процент скелетных мышц был выше у студентов 4 курса. Высокий уровень процентного содержания жира был выявлен у студентов 3 курса, что говорит о первых признаках избыточной массы тела

Результаты исследования свидетельствовали, что регулярное проведение обследований и анализ состояния отдельных антропометрических и физиометрических показателей студентов это наиболее простой и доступный способ контроля за состоянием их здоровья в процессе учебной деятельности. Сравнивая полученные результаты этих показателей с составленными на основании обследования большого количества людей молодого возраста, усредненными нормами, можно оценивать уровень здоровья студентов. Всякое существенное отклонение в худшую сторону от средних норм свидетельствует о нарушениях в организме студентов. Часто в основе этих нарушений лежат различные заболевания. Следовательно, эти обследования студентов позволяют не только определить степень физического состояния, но и дать общую оценку состояния их здоровья.

Кроме того, обследование студентов приведенным выше способом позволит решить ряд актуальных вопросов эффективности системы физического воспитания в учебных заведениях, в том числе подходы к распределению студентов на медицинские группы для занятий физической культурой, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Например, студентов имеющих избыточную массу тела и ожирение.

УДК 611.1-057.875

Т.В. Козлова, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

### **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СУО НА ФАКУЛЬТЕТАХ ТОВ И ТТЛП ВСЕХ КУРСОВ**

В последние годы проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса не теряет своей актуальности и занимает значительное место в ряду медико-биологических и психолого-педагогических исследований. На здоровье студентов ВУЗа оказывает влияние не только процесс образования, но и биологические и средовые факторы, зачастую являющиеся неблагоприятными. Снижение основных показателей здоровья, среди которых особо значимы уровень физического развития и состояние кардиореспираторной