

Андрюхина Т. В.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург
sd-rgppu@mail.ru*

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье приводится исследование, направленное на изучение самооценки состояния здоровья студентами факультетов физической культуры. Анализируются неблагоприятные факторы и степень их воздействия на студентов факультета физической культуры.

Ключевые слова: самооценка, состояние здоровья, неблагоприятные факторы.

Andruhina T. V.
*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
sd-rgppu@mail.ru*

SELF-HEALTH STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. This paper presents a study aimed at studying the health of self-esteem of students of faculty of physical culture. Analyzes the adverse factors and their impact on the students of the Faculty of Physical Education.

Key words: self-esteem, health, unfavorable factors.

Студенты факультета физической культуры всегда считались более сильными, быстрыми, здоровыми, но, так же как и студенты других факультетов, они подвержены отрицательным воздействиям на состояние здоровья (факторам риска) [1].

На наш взгляд очень интересно проанализировать эти факторы риска именно у студентов факультетов физической культуры.

В связи с вышесказанным вытекает цель исследования – вовлечение широкого круга молодежи в осознанное освоение отрицательно влияющих факторов на состояние здоровья.

Задачи:

1. Определить средний балл по каждому фактору риска.
2. Дать характеристику по каждому фактору риска.

3. Выявить каким факторам наиболее подвержены студенты факультета физической культуры.

В исследовании участвовали 32 человека. Из них 22 юношей в возрасте от 19 до 25 лет и 10 девушек в возрасте от 19 до 21 года.

Важную роль в физическом воспитании играет самооценка, то есть студенты сами определяли, насколько они подвержены факторам риска.

Исследование проводилось по выявлению степени влияния следующих факторов риска, отрицательно влияющим на состояние здоровья человека: курение, алкоголизация, избыточный вес, гиподинамия, стрессы, отрицательные эмоции, заболеваемость, травматичность, неблагоприятная окружающая среда.

Студенты отвечали на предложенные вопросы и оценивали каждый из факторов по 5 бальной системе: 1) высокий уровень – 5 баллов; 2) выше среднего – 4 балла; 3) средний уровень – 3 балла; 4) ниже среднего – 2 балла; 5) низкий уровень – 1 балл.

На рисунке представлены средние баллы по каждому из факторов риска.

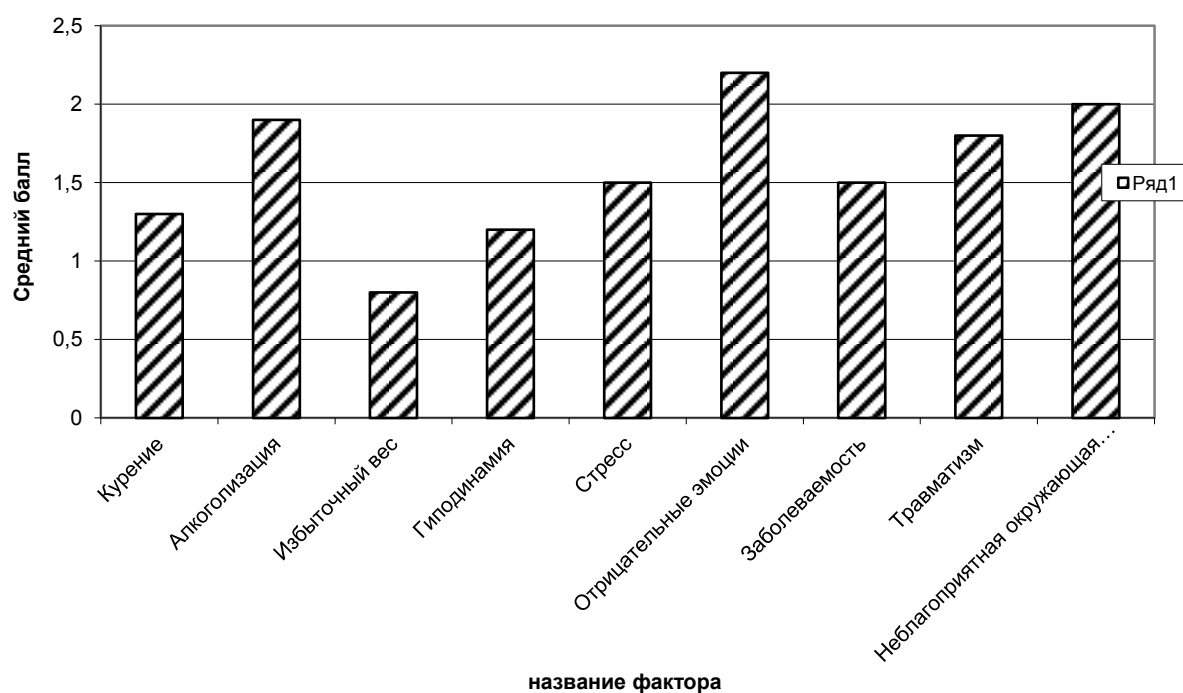


Рисунок 1 – Показатели средних баллов самооценки студентов по факторам риска

Анализ самооценки студентов по вышеперечисленным факторам риска показал:

1. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Как мы видим из таблицы, средний балл составляет - 1,3. Это уровень между низ-

ким и ниже среднего уровнем курения. Характеристики уровня: Выкуривает по 0,5 пачки в день или является пассивным курильщиком до 3ех раз в неделю. Стаж курения исчисляется месяцами. Существенных изменений в работе органов и систем человека нет. Незначительная табакозависимость. Нет большой угрозы для жизни и онкологических заболеваний.

2. Алкоголизация. Средний балл составляет – 1,9. Это ниже среднего уровень алкоголизации. Характеристики уровня: Ежемесячное употребление не более 100 мл алкоголя или 400 мл вина. Нарушений в работе организма нет. Незначительная алкогольная зависимость или ее полное отсутствие.

3. Избыточный вес. Как мы видим это самый лучший показатель и средний балл составляет - 0,8. Это низкий уровень избыточного веса. Характеристики уровня: Вес не превышает 5% от должного для данного пола и возраста. Изменений в работе органов нет.

4. Гиподинамия. Средний балл составляет – 1,2. Это низкий уровень гиподинамии. Характеристики уровня: Легкое, быстро проходящее утомление и головокружение при вставании. Может отмечаться незначительная отдышка при ходьбе или нет никаких признаков гиподинамии.

5. Стресс. Все люди подвержены стрессам. Но проявляется он у всех по-разному. Это может быть бессонница или же легкое увлажнение ладоней. Студенты ФФК считаются менее подвержены стрессовым ситуациям. Средний балл составляет – 1,5. Это уровень между низким и ниже среднего уровнем стресса. Характеристики уровня: Стресс в стадии тревоги. Быстро проходящее, незначительное повышение пульса, легкое увлажнение ладоней. Слабый психический дискомфорт. Это слабые, быстро проходящие признаки стресса.

6.Отрицательные эмоции. Студенты ФФК очень эмоциональные, импульсивные люди. Но наряду с положительными эмоциями преобладают и отрицательные. Средний балл – 2.2.Это самый высокий показатель из всех перечисленных факторов риска. Ему соответствует – средний уровень отрицательных эмоций. Характеристики уровня: отмечается беспокойство, тревожность, агрессивность, раздражительность, повышенная слезливость, обидчивость на всех и на все отмечаются в течение 10-25 % недельного времени. Изредка отмечаются конфликты дома и на работе.

7. Заболеваемость. Не смотря на то, что у студентов повышенный иммунитет они тоже подвержены заболеваниям. Средний балл составляет – 1,5. Это уровень между низким и ниже среднего уровнем заболеваемости. Характеристики уровня: Человек работоспособен. В основном не жалуется на свои

болезни. В течении последних 6 месяцев ничем не болел. Число посещений медицинских учреждений менее 1 раза в год.

8. Травматизм. Студенты ФФК подвержены травмам, т.к. это неизбежно при их виде деятельности – спорт. Средний балл составляет - 1,8. это ниже среднего уровень травматизма. Характеристики уровня: Быстро проходящие и не требующие вмешательства врача травмы. Это ушибы, растяжения. Встречаются 1 раз в 3-4 года.

9. Неблагоприятная окружающая среда. Средний балл составляет – 2. Это высокий показатель по отношению к другим факторам риска. Это ниже среднего уровень неблагоприятной окружающей среды. Характеристики уровня: Показатели ПДК и ПДУ незначительно выше допустимых величин. Метеорологические факторы оказывают влияние только на метеочувствительных людей. Нет угрозы для здоровья.

Таким образом, рассмотрев факторы риска, отрицательно влияющие на состояние человека можно сделать вывод, что из всех вышперечисленных факторов наиболее опасным фактором для студентов ФФК являются отрицательные эмоции, неблагоприятная окружающая среда и алкоголизация. Наименьший риск представляет избыточный вес.

Список литературы

1. Жуков В.Г. Здоровье. Как его оценить? (Факторная концепция). В помощь молодежи //Издательство центр интеллектуального развития молодежи. Екатеринбург, - 1997. – 70 с.

УДК 796.015

Андрюхина Т. В.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург*
sd-rgppu@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Аннотация: Подробно рассматривается роль позвоночника в организме человека, анализируются виды нарушений позвоночника и предлагаются методы физической реабилитации лиц с различными видами нарушений осанки

Ключевые слова: нарушения осанки, реабилитация, лечебная физическая культура