

Выделенные компоненты процесса формирования здорового образа жизни студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены [1].

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья.

Формируя здоровый образ жизни студентов, необходимо добиваться осознанного, активного отношения студентов к своему здоровью, чему способствует физического воспитание.

Список литературы

1. *Жарова А.В.* Формирование здоровья студентов вузов: монография. Красноярск: Сиб.РГУ, 2013. – 45 с.
2. *Ковтун, Л. О.* Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности /Л. О. Ковтун // Вестник КемГУ. – 2013. – № 3(55). – Т. 1. – С. 84 – 90.
3. *Ле-ван Т. Н.* Формирование здоровья детей и молодежи с позиций педагогики / Т. Н. Ле-ван // Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования: коллективная научная монография; под ред. Т. Н. Ле-ван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – С. 8–26.
4. *Третьякова Н. В.* Формирование готовности обучающихся образовательных учреждений к здоровотворческой деятельности / Н. В. Третьякова; под науч. ред. В. А. Федорова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. – 163 с.

УДК 612.01

Полявина О. В., Семенова О. В

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Нижний Тагил
polyavnt@rambler.ru*

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ И ПОСЛЕДНИХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: В статье представлены данные о морфофункциональном состоянии студентов первых и выпускных курсов трех факультетов Нижнетагильского государственного социально-педагогического института. Выявленные морфофункциональные изменения у студентов могут свидетельствовать о серьезных изменениях в состоянии их здоровья. В первую очередь, это находит отражение в функциональных отклонениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Ключевые слова: соматометрические показатели, морфофункциональное состояние, здоровье, студенты.

Polyavina O. V., Semenova O. V.
Nizhny Tagil State social and pedagogical institute (branch) "Russian state vocational pedagogical university, Nizhny Tagil
polyavnt@rambler.ru

COMPARISON OF LEVEL OF MORPHOFUNCTIONAL STATE OF STUDENTS FIRST AND LAST TRAINING COURSES

Abstract. The article presents data on the morphofunctional state students of the first and final years of three faculties of the Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute . Revealed morphological changes in students may indicate serious changes in their health status. First of all , this is reflected in the functional disorders of the cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: somatometric indicators, morphofunctional state, health, students.

В последнее десятилетие отмечается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов. В условиях нестабильного социально-экономического статуса, негативного влияния факторов окружающей среды, а также реформирования высшей школы студенчество сталкивается с необходимостью усвоения возросшего объема учебного материала в сочетании с эмоциональными переживаниями, гиподинамией, относительно слабым физическим развитием, что затрудняет адаптацию студенческой молодежи к учебному процессу с последующими неблагоприятными сдвигами в организме [1, 4].

В работе представлены результаты изучения морфофункционального состояния студентов 1 и 4 (выпускного) курсов трех факультетов (естествознания, математики и информатики; социально-гуманитарного и факультета художественного образования) Нижнетагильского государственного социально-педагогического института – НТГСПИ. Исследование выполнено в январе-апреле 2016 г. на базе медицинского кабинета здравпункта НТГСПИ. У каждого испытуемого были получены следующие группы показателей: соматометрические: рост, вес, индекс массы тела (ИМТ); функциональные показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС).

При анализе данных соматометрических показателей и вычислении ИМТ установлено, что от 55 до 75 % студентов имеют нормальные показатели массы тела (рис. 1). Однако наблюдается тенденция к уменьшению доли студентов факультета естествознания, математики и информатики (ФЕМИ) и

социально-гуманитарного факультета (СГФ) с нормальной массой тела к 4 курсу и, соответственно, увеличению средней доли студентов с массой тела ниже нормы, в основном среди девушек. Среди студентов ФЕМИ чаще, чем на других изученных факультетах встречается избыточная масса тела. Однако детальный анализ показал, что общий вклад в этот показатель вносят юноши, занимающиеся спортом, у которых превышение нормативов по массе тела, связано не с развитием жировой ткани, а с мышечной массой. Лишь у студентов факультета художественного образования (ФХО) доля юношей и девушек с нормальными показателями увеличивается к 4 курсу (рисунок 1).

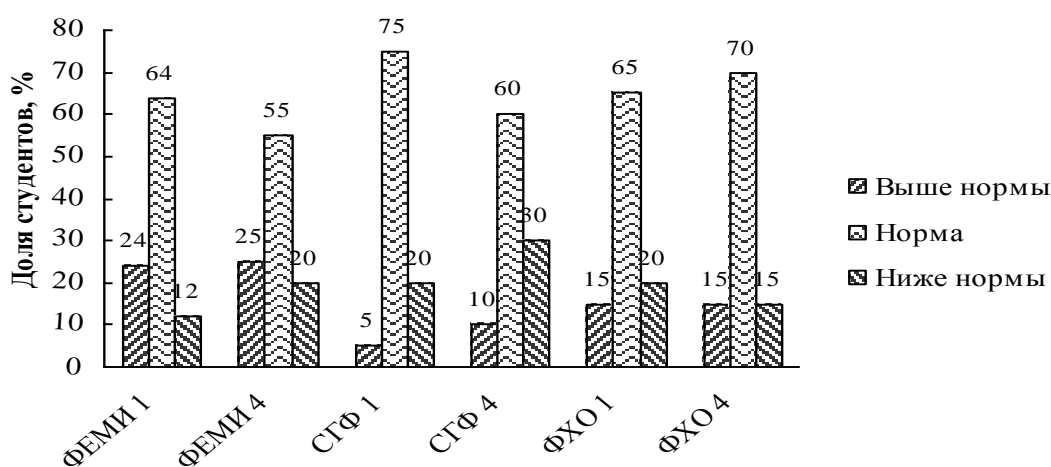


Рисунок 1 – Доля студентов НТГСПИ с различными показателями индекса массы тела

В целом у студентов НТГСПИ ИМТ, соответствующий норме, чаще встречается у юношей, чем у девушек. А среди девушек в основном проявляются отклонения массы тела в сторону ее недостатка. Изучение физического развития современных девушек неоднократно подтверждает нарастающую астенизацию и деселерацию [5].

Нами был определен ряд функциональных показателей состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем – величина артериального давления, частота сердечных сокращений, жизненный индекс (отношение ЖЕЛ к массе тела).

Анализ артериального давления продемонстрировал более высокие показатели у юношей, по сравнению с девушками. Повышенное систолическое артериальное давление (САД) встречается у 17% юношей-первокурсников ФХО, у 42% юношей-первокурсников ФЕМИ и 50% юношей-первокурсников СГФ. Причем доля юношей с повышенным артериальным

давлением резко возрастает к выпускным курсам у студентов СГФ и ФЕМИ до 60 и 90 %, соответственно. Девушки, в основном, характеризовались нормальным САД, лишь незначительно возросла доля девушек с повышенными показателями на СГФ (рисунок 2.).

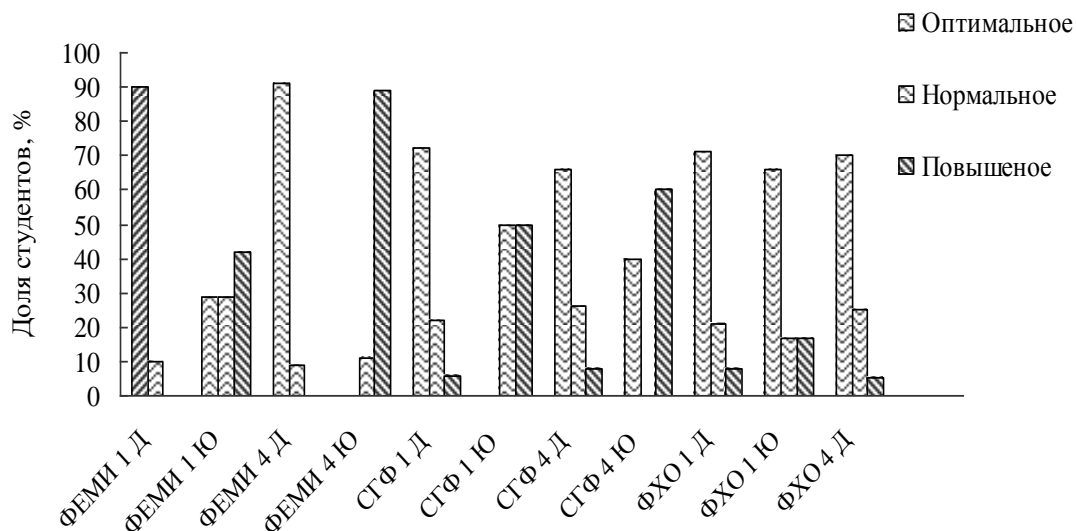


Рисунок 2 – Доля юношей (Ю) и девушек (Д) с оптимальным, нормальным и повышенным систолическим давлением

Анализ диастолического артериального давления не продемонстрировал столь существенных изменений, как среди юношей, так и среди девушек. Однако у юношей – выпускников ФЕМИ и СГФ также чаще регистрируется повышенный показатель, по сравнению с первокурсниками.

Увеличение доли студентов с повышенным САД, отмеченное у юношей на выпускном курсе, может свидетельствовать о нарушении адекватности вегето-сосудистого обеспечения и рассматриваться как прогностический признак «срыва» адаптационных возможностей, связанных с процессом утомления. Подобная реакция может быть связана с психо-эмоциональными особенностями реакции юношей на стресс [2]. У представительниц женского пола значительно чаще, чем у юношей регистрируется гипотензия, что также является физиологической реакцией системы кровообращения на развивающееся утомление и проявлением долгосрочной адаптации к стрессовой нагрузке [6].

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое также характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Тахикардия в основном регистрируется у юношей. Учащенное сердцебиение установлено у 30% первокурсников ФЕМИ и 17% первокурсников ФХО (рис. 3). К выпускному курсу частота тахикардии среди юношей ФЕМИ возрастает до 45%. У

юношей СГФ тахикардия не зарегистрирована, вероятнее всего в связи с малым объемом выборки.

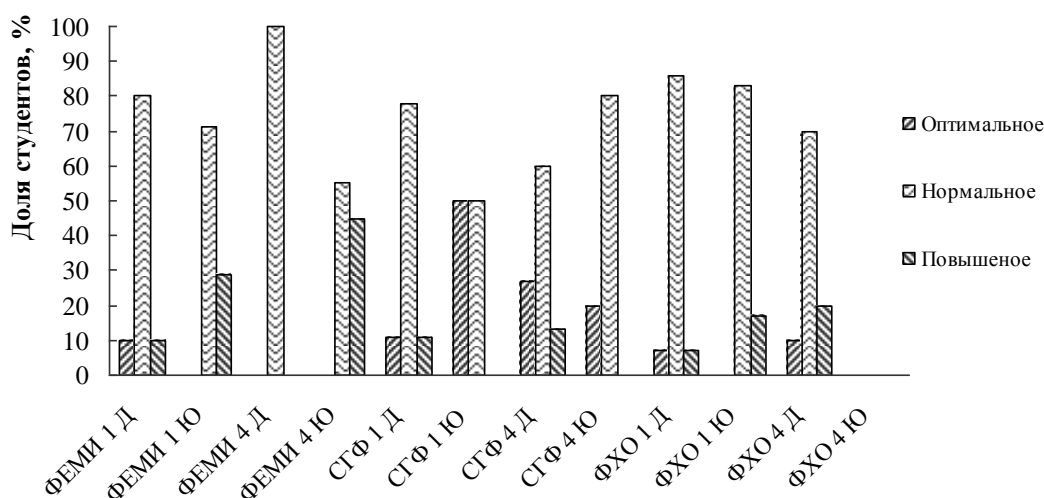


Рисунок 3 – Доля студентов с оптимальными, нормальными и повышенными показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС) у студентов НТГСПИ

Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы отражает жизненный индекс (ЖИ). У студентов ФЕМИ и СГФ, а также первокурсников ФХО выявлено значительное снижение этого показателя (рис. 4), что является общим проявлением гипоксии на тканевом уровне и говорит об уменьшении функциональных возможностей вышеназванных систем жизнеобеспечения [5]. Подобная картина отражает общую тенденцию к уменьшению ЖЕЛ у людей, проживающих в условиях загрязнения окружающей среды [3].

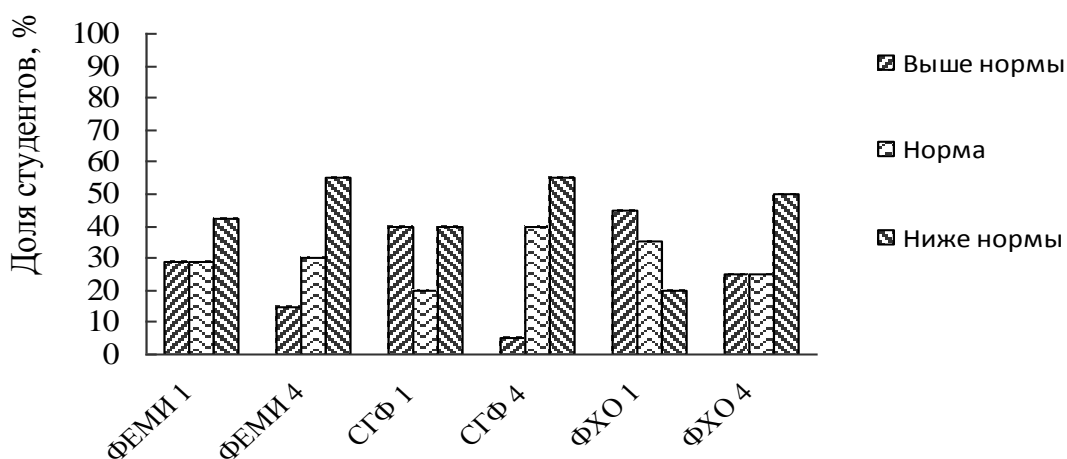


Рисунок 4 – Доля студентов НТГСПИ с различными показателями жизненного индекса

В целом выявленные морфофункциональные изменения у студентов НТГСПИ могут свидетельствовать о серьезных изменениях в состоянии здоровья студентов. В первую очередь, это находит отражение в функциональных отклонениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, причиной которых может быть целый комплекс факторов, связанных с психоэмоциональным напряжением, снижением физической активности и негативным влиянием факторов окружающей среды..

Список литературы

1. *Гонтарь О. П.* Развитие физической культуры личности студента / О. П. Гонтарь // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. Т. 17, № 43-2. С. 81-85.
2. *Губачев Ю. М.* Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений / Ю. М. Губачев, Е. М. Стабровский. Л.: Медицина, 1981. 216 с.
3. *Мусалимова Р. С.* Сравнительный анализ физического состояния студентов, проживающих в различных условиях загрязнения окружающей среды / Р. С. Мусалимова, Р. М. Валиахметов // Гигиена и санитария. 2010, № 4. С. 79-82.
4. *Назмутдинова В. И.* Динамика физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов вузов с различной двигательной активностью: автореф. дис. ... канд. биол. наук / В. И. Назмутдинова. - Тюмень, 2006. 20 с.
5. *Сизова Е. Н.* Сравнение физического развития 17-18-летних девушек в 1996 и 2007 гг / Е. Н. Сизова и др. // Гигиена и санитария. 2010, № 4. С. 86-88.
6. *Цикулин А. Е.* Реабилитация больных гипертонической болезнью в условиях поликлиники: автореф. дисс. ... докт. мед. наук / А. Е. Никулин. М. 1988. 31 с.

УДК 787. 17 (078)

Рафикова А. Р.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск
r_alena@rambler.ru*

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация: Создание условий к мотивированной активной здоровьесберегающей деятельности на этапе профессиональной подготовки во многом определяет активность в поддержании здоровья в будущем. Формирование валеологических компетенций будущих руководителей влияет на создание здоровьесберегающей среды по месту их работы.

Ключевые слова: руководитель, валеологические компетенции, концепция здоровьесберегающей подготовки руководителя.