

5. Перова, Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года [Текст] /Е.И. Перова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев, Э.В. Егорычева // Вестник спортивной науки, 2014, №2, с. 55-60.

6. Приходов Д. С. Общие физкультурные компетенции как основа формирования физической подготовленности студентов [Текст] / В. В. Пономарев // Доклад с Всероссийской научно-практической конференции «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 73.

7. Сидорова Н. И. Анализ подготовленности студентов Лесосибирского государственного педагогического университета к выполнению нормативов ГТО [Текст] / В. В. Пономарев // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 89.

8. Шатохин, А. Г. Выявление отношения студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / А. Г. Шатохин, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2015, №9, 38 с.

THE PROBLEM OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN THE NORMS OF THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Pavlov V. E.,

lecturer, Omsk state technical University.

Omsk

УДК 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Бугаевский Константин Анатольевич,

кандидат медицинских наук, доцент,

Институт здоровья, спорта и туризма,

Классический частный университет,

г. Запорожье

Аннотация. Статья содержит материалы проведённого исследования по проблеме использования экспресс-метода профессора Г.Л. Апанасенко, для определения уровня состояния здоровья студенческой молодёжи. Исследование проводилось как среди юношей, так и у девушек. В исследовании приняли участие отечественные и иностранные студенты. Показаны выявленные результаты, приведён их анализ.

Ключевые слова: студенты, оценка уровня здоровья, профессор Г.Л. Апанасенко, экспресс-метод

Abstract. The article contains materials of the study on the use of rapid method of Professor G.L. Apanasenko, to determine the level of health of the student youth. The study was conducted among both boys and girls. The study was attended by domestic and foreign students. Results revealed the results of their analysis of the given.

Index terms: students, estimate the level of health, Professor G.L. Apanasenko, rapid method

Введение. Состояние здоровья студенческой молодёжи в последние годы вызывает тревогу и является объектом пристального внимания и изучения многих специалистов медико-биологической, психологической и социологической направленности [1-6]. Проведённые исследования позволяют выявить у современных юношей и девушек широкий спектр анатомических, антропометрических, морфологических и иных изменений, зачастую комбинированных. Не являются исключением в данном вопросе и студенты-медики.

Цели исследования. Определить уровень здоровья у отечественных и иностранных студентов-первокурсников обоих полов по критериям экспресс-метода по методике профессора Г.Л. Апанасенко.

Задачи исследования. Для достижения поставленной нами цели мы выполнили следующие задачи:

1. Провели исследование, строго придерживаясь авторской методики.
2. Провели статистическую обработку и анализ полученных данных.

Исследовательский материал и методы. Во время изучения дисциплины «Валеология», нами были проведены исследования уровня состояния здоровья у отечественных и иностранных студентов обоих полов I курса фармацевтического факультета Запорожского государственного медицинского университета. За основу проведения исследования был взята экспресс-метод определения уровня соматического здоровья, предложенный профессором Г.Л. Апанасенко. При проведении исследования для каждого студента был приготовлен индивидуальный лист, в который, по мере проведения требуемых измерений, вносились полученные данные [2-6]. После получения результатов исследования, были проведены их изучение и анализ, с применением метода математической статистики. Общая оценка уровня здоровья определялась, как сумма баллов по показателям. В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья положены показатели антропометрии (длина тела, массы тела, динамометрия), а также данные о состоянии сердечно-сосудистой системы. После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, которая оценивается уровнем физического здоровья: 3 балла и меньше – низкий, 4-6 – ниже среднего, 7-11 – средний, 12-15 – выше среднего, 16-18 – высокий уровень здоровья [2-6].

Результаты исследования. Всего в проводимом исследовании приняло участие 85 украинских и 77 иностранных студента. Среди украинских студентов юношей было 35 (41,18%), а девушек – 50 (58,82%) человек. Среди иностранных студентов юношей было 54 (70,13%), девушек – 23 (29,87%). Все студенты были отнесены к юношескому возрасту, их средний возраст составил $18,4 \pm 0,6$ лет. Для сравнения полученных результатов мы выделили следующие группы – юноши и девушки, отечественные и иностранные студенты.

Исследование проводилось в 2015 году на базе кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета. У юношей полученные результаты отражены в таблице 1:

Таблица 1

Сравнительные данные полученных показателей среди юношей (M±m)*

№	Наименование показателя	Отечественные студенты (n=35)	Иностранные студенты (n=54)
1.	Индекс массы тела, (кг/см ²)	23,5±0,76	20,4±0,3
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	54,4±1,7	62,6±3,2
3.	Силовой индекс (%)	70,4±1,0	74,4±1,3

При значении $p \leq 0,005$

Полученные данные указывают на то, что отечественные студенты имеют более высокие показатели индекса массы тела (ИМТ), жизненной ёмкости лёгких и, соответственно, значения жизненного индекса. Но юноши иностранцы, несмотря на чуть меньшие показатели ИМТ и ЖЕЛ, имеют более высокие показатели силы кисти (как правой, так левой) и, соответственно, более высокие показатели силового индекса. Полученные показатели у отечественных и иностранных девушек-студенток, отражены в таблице 2:

Таблица 2

Сравнительные данные полученных показателей среди девушек (M±m)

№	Наименование показателя	Отечественные студентки (n=50)	Иностранные студентки (n=23)
1.	Индекс массы тела, (кг/см ²)	18,79±0,72	18,51±0,54
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	50,4±1,1	48,7±1,3
3.	Силовой индекс (%)	45,2±3,2	39,2±1,3

При значении $p \leq 0,005$

Все данные, полученные после перевода в баллы, для их соотношения уровням здоровья у отечественных студентов, отражены на рис. 1.

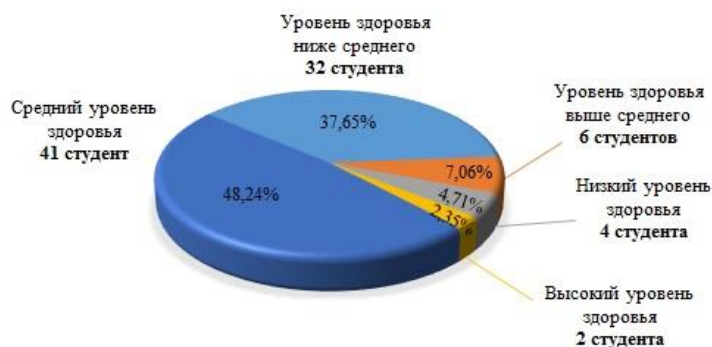


Рис. 1. Показатели уровней здоровья у украинских студентов

Анализируя показатели здоровья всех украинских студентов (n=85), принявших участие в проводимом исследовании следует отметить, что больше половины из общего числа студентов имеют средний (41), выше среднего (6) и высокий (2) уровни здоровья, что составило 49 (57,65%) человек.

В то же время, уровень здоровья 36 (42,35%) украинских студентов, которые имеют его уровень ниже среднего (у 32-х) и низкий (у 4-х) уровни здоровья,

вызывает определённую тревогу, так как указанные студенты находятся в состоянии предболезни и /или болезни. Данные уровня здоровья у иностранных студентов (n=77), отражены на рис. 2:

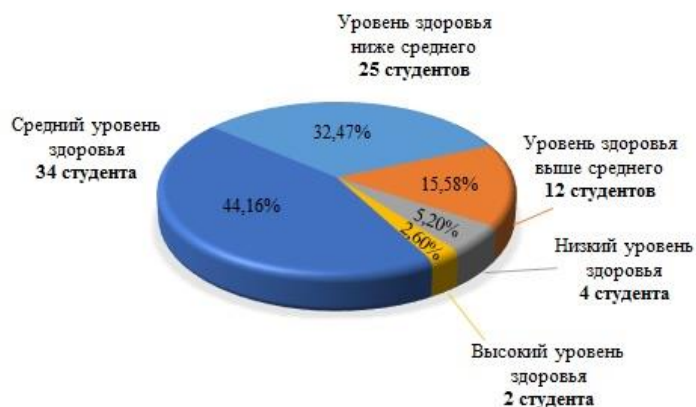


Рис. 2. Показатели уровня здоровья у иностранных студентов

Здесь имеет место следующая тенденция – общее число студентов (n=48) со средним (34), выше среднего (12) и высоким уровнем здоровья (2), составляет суммарно – 48 (62,34%) студентов, что является более высоким показателем, чем у украинских студентов.

Количество иностранных студентов (n=29) с уровнем здоровья ниже среднего (25) и низким (4) составило 37,66%, что также ниже, чем показатель у украинских студентов-медиков. В то же время, общее количество студентов из обеих групп (n=65) или 40,12%, с низким и ниже среднего уровнем здоровья, из общего числа студентов (n=162), является достаточно высоким и требует пристального внимания со стороны врачей студенческой поликлиники и профильных специалистов.

Анализируя приведённые данные, можно сделать следующие **выводы**:

1. Вызывает тревогу количество студентов с низким и ниже среднего уровнем здоровья, как отечественных – 36 (42,35%), так и иностранных 29 (37,66%).

2. Все студенты, у которых был выявленный вышеуказанный уровень здоровья, должны быть взяты на диспансерный учёт в студенческой поликлинике и у профильных врачей.

3. При определении возможности занятий физической культурой в ВУЗе, данные группы студентов должны быть определены, соответственно, в подготовительную и специальную медицинские группы, с индивидуальным определением объёма и интенсивности их физической нагрузки.

Перспектива дальнейших исследований будет заключаться в определении уровня здоровья у большей группы иностранных и отечественных студентов в середине их срока обучения в ВУЗе (3-4 курсы) и в конце срока обучения (6 курс + интернатура) – для получения сравнительных характеристик имеющегося на момент обследования уровня здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л.* Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 243 с.

2. *Ефремова Т.Г.* Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания [Текст] / Т.Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.). Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 326–328.

3. *Король С.А.* Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей [Текст] / С.А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 23-29.

4. *Мартынчук О.В.* Оценка уровня здоровья студенческой молодежи по показателям адаптационного потенциала, биологического возраста и по резервам биоэнергетики организма [Текст] / О.В. Мартынюк, В.Н. Вилянский // Физическое воспитание студентов. 2015. № 3 С. 20-28.

5. *Михайлюк О.* Оценка уровня физического здоровья учащихся [Текст] / О. Михайлюк, С. Савчук // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе: сборник научных трудов. №. 2. 2009. С. 72-75.

6. *Сазанова М.Л.* Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности [Текст] / М.Л. Сазанова, Н.Л. Демина, Г.А. Попова [и др.] // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. 2015. № 11-3. С. 74-77.

**The USE OF A RAPID TEST METHOD ACCORDING
TO G. L. APANASENKO
TO ASSESS THE LEVEL OF HEALTH OF STUDENTS**

Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,
*the candidate of medical Sciences, associate Professor,
Institute of health, sports and tourism,
Classic private University,
Zaporozhye*

УДК 796:338.28

**ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОК-ТРИАТЛОНИСТОК**

Бугаевский Константин Анатольевич,
*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический частный университет,
г. Запорожье*

Аннотация. В статье приведены исследования, касающиеся вопросов особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся триатлоном. Целью статьи является изложения полученных при исследовании данных о выявленных нарушениях в работе их репродуктивной системы, за время занятий триатлоном, рассмотрение выявленных вариантов нарушений менструального цикла и проявлений гиперандрогении и сравнение полученных данных с данными других исследований, проведенных в этом направлении. Показаны имеющиеся изменения в значениях в ведущих репродуктивных показателей, представлены выводы, даны практические рекомендации.

Ключевые слова: спортсменки, триатлон, половой диморфизм, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.