

УДК 796

**ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА АЛТАЙСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА  
INDICATORS OF HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF  
STUDENTS OF THE PHARMACEUTICAL FACULTY OF THE ALTAI  
STATE MEDICAL UNIVERSITY.**

*Ковалева Диана Викторовна, Марцефей Алина Алексеевна,  
Лобыгина Наталья Михайловна, доцент  
Алтайский Государственный Медицинский университет, г. Барнаул, Россия  
Kovaleva Diana Viktorovna,  
Martsefey Alina Alekseevna,  
Lobygina Natalia Mikhailovna, Associate Professor  
Altai State Medical University, Barnaul, Russia  
[lobygina@bk.ru](mailto:lobygina@bk.ru)*

**Аннотация:** Статья содержит исследовательский материал по анализу показателей здоровья и физической подготовки студентов АГМУ. Обнаружено, что студенты изначально обладают невысоким уровнем здоровья, вследствие чего, показатели физической подготовки занижены. Данные показатели, а также уровень здоровья студентов имеют тенденцию к снижению. Рекомендуется уделить больше внимания пропаганде здорового и активного образа жизни среди студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая подготовка, студенты, мониторинг

**Abstract:** The article contains research material on the analysis of health indicators and physical development of students of ASMU. It was found that students initially have a low level of health, as a result, physical fitness indicators are underestimated. These indicators, as well as the level of students' health, are tending to decrease. It is recommended to pay more attention to promoting a healthy and active lifestyle among students.

**Keywords:** health, physical training, students, monitoring

**Введение.** Обучение в медицинском университете представляет долгий, сопряженный с большой умственной нагрузкой, процесс. Студенты таких вузов непосредственно проводят за учебой, помимо академических часов, около трети дня. Превалирующая часть свободного времени протекает в отсутствии физической деятельности. Такой дисбаланс между интеллектуальной и физической сферами может оказать значительное влияние на здоровье студентов.

В настоящее время благополучие страны связывают с достойным уровнем и качеством жизни населения, направленным на реализацию человеческого потенциала. Озабоченность состоянием здоровья граждан уже давно приняла национальный характер. Так, объявленная еще в 2005 году программа «Здоровье», в совокупности содержит проект по укреплению здоровья и

снижению уровня заболеваемости. Модель данного проекта мы решили внедрить в наше исследование. Она состоит в изначальном мониторинге физического состояния студентов фармацевтического факультета Алтайского Государственного Медицинского Университета, а также анализа их общей физической подготовленности для построения дальнейших рекомендаций по повышению физического состояния студентов.

**Цель работы:** выявить изначальный уровень здоровья и показатели физической подготовленности студентов 2015 года поступления, отследить изменения показателей за 2016 и 2017 года.

**Задачи исследования:**

1. По результатам медицинских осмотров студентов, поступивших на обучение в АГМУ в 2015 году, выявить количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в динамике за 2015-2017 года.

2. По результатам функциональных показателей выявить общий уровень физической подготовленности студентов за 2015 – 2017 года.

3. Внести коррективы и рекомендации в планирование работы со студентами медицинского университета.

Для решения поставленных задач исследования нами были использованы теоретические методы, тестирование по показателям физической подготовленности, опросный метод и методы математического анализа.

**Результаты исследования.** Для решения первой задачи были проанализированы итоги медицинского осмотра студентов в количестве 43 человека за 2015 год поступления. Результаты анализа показали, что 39,5 % (17 человек) были отнесены к специальной медицинской группе, в 2016 данный показатель составил 41, 6 % (15 человек) из 36, в 2017 – 45,7% (16 человек) из 35, т.е. количество студентов, имеющих проблемы со здоровьем с каждым годом увеличивалось.

Мы полагаем, что основными причинами такой тенденции выступает снижение общей сопротивляемости организма на фоне психо - эмоционального напряжения, спровоцированного возрастающей интеллектуальной нагрузкой, и ряд сопутствующих факторов – неправильный режим питания и сна, недостаточная физическая активность, хроническая усталость, недосыпание.

Для решения следующей задачи были проведены общие тесты по показателям: гибкость, сила, скоростно-силовых характеристик, в сочетании с результатами предшествующих лет.

В тестировании приняли участие студенты основной и специальной медицинских групп - 11 юношей, 32 девушки – 2015 год; 6 юношей, 30 девушек – 2016 год, 6 юношей, 29 девушек – 2017 год. Контрольные нормативы принимались в начале учебных годов в сентябре (табл. 1,2).

Согласно табличным данным, все показатели оказались заниженными по сравнению с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения.

Результаты нашего исследования можно объяснить недостаточным изначальным уровнем физического развития абитуриентов, и как следствие,

ухудшением общего состояния здоровья студентов фармацевтического факультета.

Таблица 1

Средние показатели общей физической подготовленности юношей по тестам

№ п/п	Тест	2015 г.	2016 г.	2017 г.
1.	«Прыжок». Прыжок в длину с места толчком двух ног (характеристика скорости и силы)	см		
		200,1	198,6	198
2.	«Подтягивание». Из виса на перекладине (качество силы)	кол-во раз		
		8,2	7,6	7,1
3.	«Отжимание». В упоре лежа сгибание и разгибание рук за 25 с (скоростно-силовая характеристика)	кол-во раз		
		22,2	20,5	19,6
4.	«Пресс». Из положение «лежа на спине», руки за головой, поднимание туловища за 30 с (на тренажере) до положения «сидя» (скоростно-силовая характеристика)	кол-во раз		
		18,9	18,7	19,2
5.	«Гибкость». Из основной стойки наклон вперед (качество гибкости)	из 5 баллов		
		2,8	3,1	3,4

Таблица 2

Средние показатели общей физической подготовленности девушек по тестам

№ п/п	Тест	2015 год	2016 год	2017 год
1.	«Прыжок». Прыжок в длину с места толчком двух ног (характеристика скорости и силы)	см		
		157,2	156,5	160,65
2.	«Отжимание». Из упора лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук (качество силы)	кол-во раз		
		5,2	5,8	5,75
3.	«Пресс». Из положения «лежа на спине», руки за головой, поднимание туловища за 1 мин до положения «сидя» (характеристика скорости и силы)	кол-во раз		
		22,6	28,75	24,2
4.	«Гибкость». Из основной стойки наклон вперед (качество гибкости)	из 5 баллов		
		3,9	4,0	4,1

Для более подробного изучения причин, повлекших ухудшение здоровья студентов, был проведен опрос об этиологии заболеваний у самих обучающихся. Среди заболеваний, в связи с которыми студентов назначили в специальную медицинскую группу, были обнаружены заболевания опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, различного рода нарушения

функционирования внутренних органов. Согласно множественным подходам к этиологии заболеваний данного рода к факторам, вызвавшим ухудшение здоровья студентов, можно отнести сокращение физической активности и переход к более пассивному образу жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать *следующие выводы:*

- Из поступивших в 2015 году студентов значительная часть (39, 5 %) имели проблемы со здоровьем и зачислялись в специальную медицинскую группу

- Из анализа трехлетнего наблюдения следует, что количество студентов с различными заболеваниями имеет тенденцию к повышению

- Опросным методом было выявлено, что основной причиной ухудшения здоровья является недостаточный уровень физической активности

Выходом из сложившейся ситуации послужит увеличение активного времяпровождения достигнутое, главным образом, благодаря укреплению в сознании студентов необходимости и особой важности занятий спортом.

Наряду с этим необходимо постоянно вести работу по воспитанию у студентов негативного отношения к вредным привычкам, т.е. формировать у них мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта.

### **Литература**

1. Паршикова Н.В., Изаак, С.И., Коваленко, Г.В. Спорт в международной системе координат: новые вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. - С. 94-96.

2. Бабичева И. В. Исследование объективных показателей физического здоровья и двигательной подготовленности студенток // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 1021-1024.

3. Приказ минспорта России от "19" июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы»

УДК 790.00

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS MEANS OF REHABILITATION OF YOUNG PEOPLE**

*Кондратьева Кристина Сергеевна, студент Стерлитамакского филиала  
Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак, Россия*

*Kondratyeva Kristina Sergeevna, student of Sterlitamak branch  
Bashkir state University, Sterlitamak, Russia*

[kks1505@yandex.ru](mailto:kks1505@yandex.ru)

**Аннотация.** Данная статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта среди