

Список литературы

1. Дубровский В.И. Практическое пособие по массажу / В.И. Дубровский, Н.М. Дубровский. Москва: Шаг. 1993. – 448 с.
2. Журавлёва А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство для врачей / А.И. Журавлёва, Н.Д. Граевская. Москва: Медицина, 1999. – 266 с.
3. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. Москва: Физическая культура, 2006. – 384 с.
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Медянкина Е.М., Медведкова Н.И.

Гжельский государственный университет, Московская область, Раменский район, пос. Электроизолятор, Россия

Аннотация. Здоровье – главная ценность человека, от которого зависит и будущая деятельность студентов. В данной статье проведен анализ некоторых показателей здоровья студентов, занимающихся различными видами спорта.

Ключевые слова: показатели здоровья, студенты, спортивные специализации.

Актуальность. Актуальность темы исследования связана с популяризацией спорта в России. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к самоутверждению и счастью человека. В связи с этим данной проблеме посвящено много исследований [1, 2, 3, 4, 5].

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете Московской области в 2018-2019 уч.г. В нем приняли участие студенты-юноши 1-3 курсов.

Цель исследования – оценка показателей здоровья студентов различных спортивных специализаций.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить проблему состояния здоровья студентов, обучающихся на педагогов физической культуры.
2. Оценить показатели физического здоровья студентов разных специализаций.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Опрос;
- Тестирование показателей здоровья.

Анализ научно-методической литературы проводился для изучения проблемы состояния здоровья студентов-физкультурников, опрос в виде анкетирования – для выявления двигательной активности студентов. При исследовании физического здоровья студентов измерялись следующие показатели:

- частота сердечных сокращений;
- артериальное давление;
- жизненная емкость легких;
- масса тела;
- рост человека.

Кроме того, были рассчитаны индексы: Робинсона, Скибинской и Кетле.

На рисунках 1-7 показаны результаты исследования.

ЧСС, уд/мин

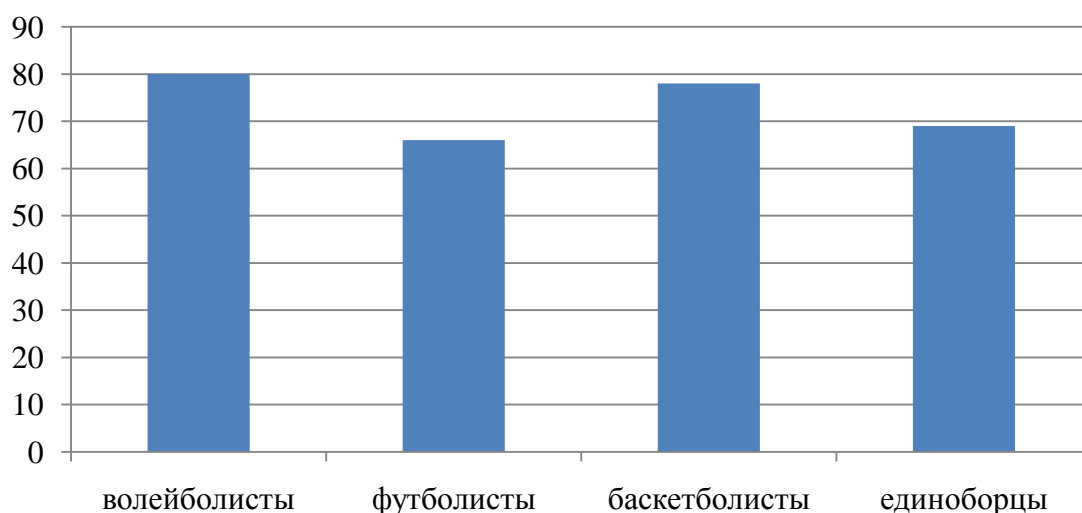


Рисунок 1 – Частота сердечных сокращений у студентов разных спортивных специализаций

Из рисунка 1 видно, что самая низка ЧСС у футболистов – 66 уд/мин, что соответствует оценке «хорошо», самая высокая ЧСС (80 уд/мин) – у волейболистов. Это свидетельствует о том, что в тренировки волейболистов необходимо включать аэробные нагрузки.

АД сист.мм рт. ст.

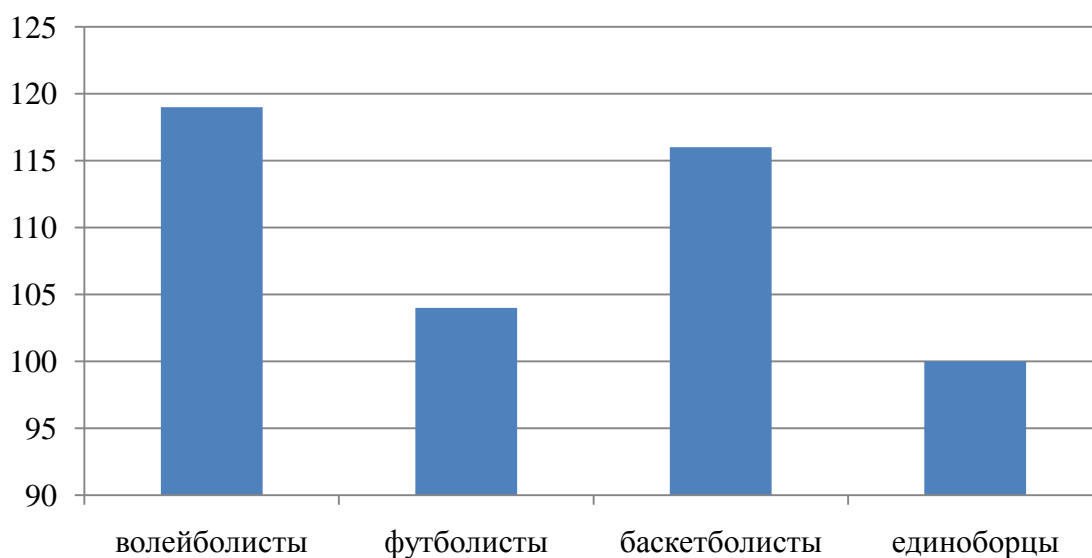


Рисунок 2 – Систолическое артериальное давление у студентов разных спортивных специализаций

Из рисунка 2 следует, что артериальное давление у всех студентов практически в пределах нормы, но самое высокое – 119 мм рт. ст. – у волейболистов.

ЖЕЛ, л

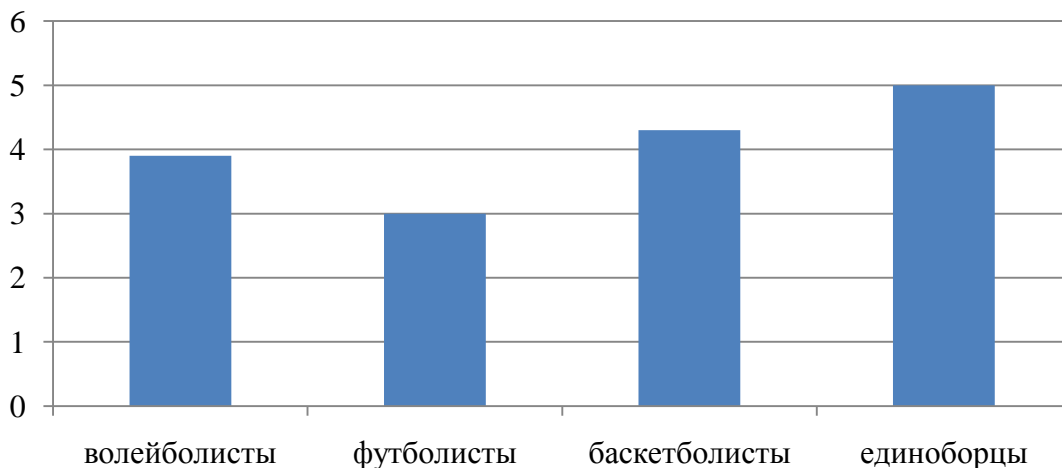


Рисунок 3 – Жизненная емкость легких у студентов разных спортивных специализаций

Самая высокая ЖЕЛ наблюдается у единоборцев – 5 л, это свидетельствует о хорошем состоянии дыхательной системы, что помогает борцам в схватках.

Индекс Кетле,

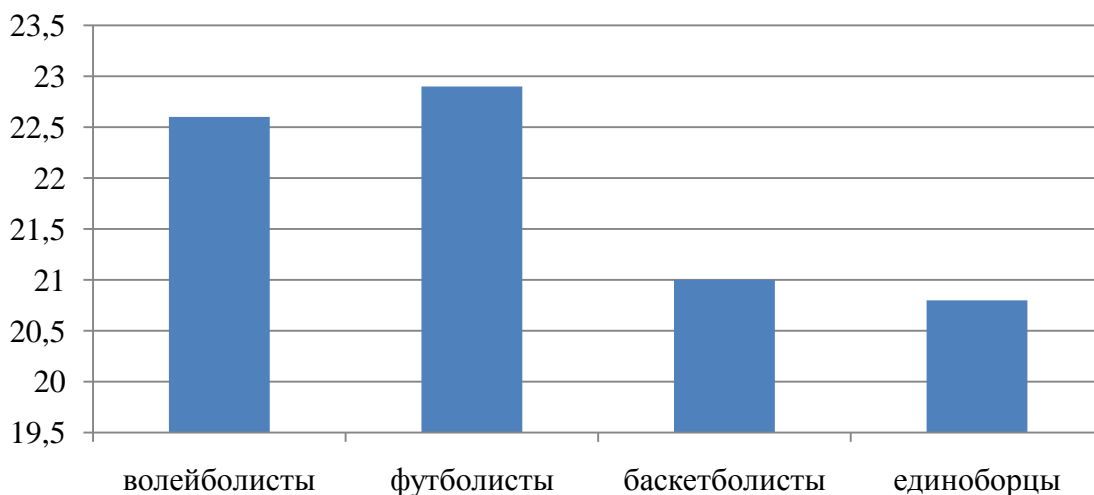


Рисунок 4 – Показатели индекса Кетле у студентов разных спортивных специализаций

Анализ индекса Кетле свидетельствует о том, что у всех спортсменов весо-ростовые данные в пределах нормы.

Время задержки дыхания на вдохе и выдохе, с

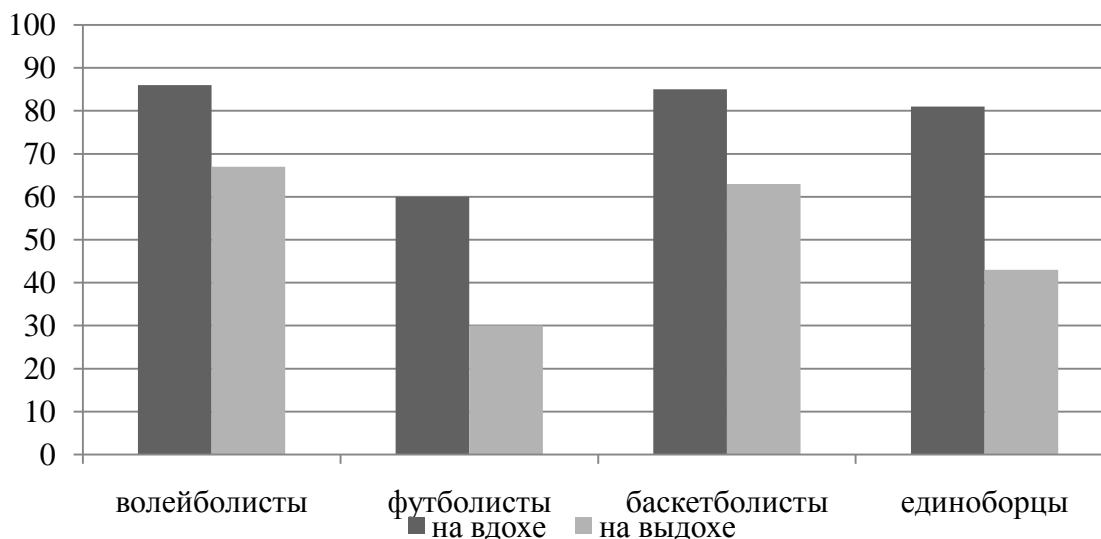


Рисунок 5 – Показатели индекса Кетле у студентов разных спортивных специализаций

У студентов всех специализаций показатели хорошие, это свидетельствует о том, что состояние дыхательной системы в норме.

Индекс Робинсона

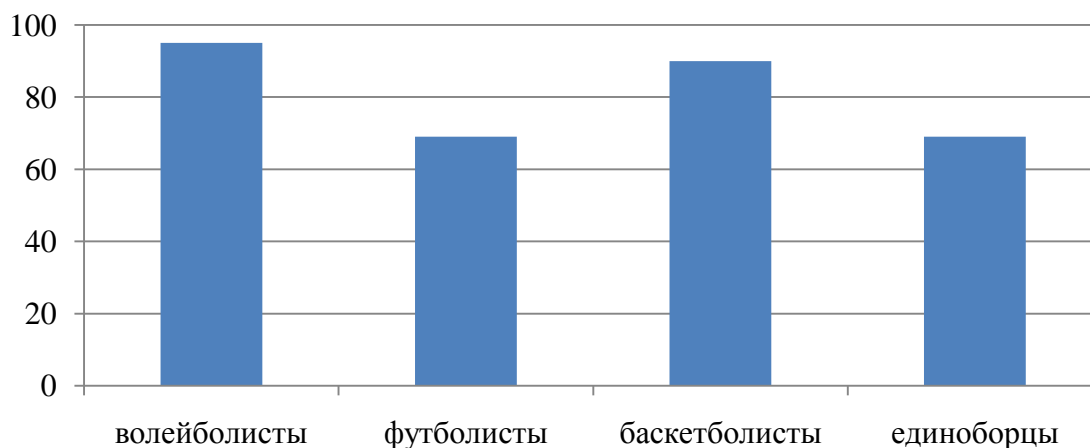


Рисунок 6 – Показатели индекса Робинсона у студентов разных спортивных специализаций

Высокие показатели индекса Робинсона у студентов-волейболистов говорят о возможном наличии признаков нарушения регуляции деятельности

сердечно-сосудистой системы; у студентов, занимающихся футболом и единоборствами, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы в отличной форме.

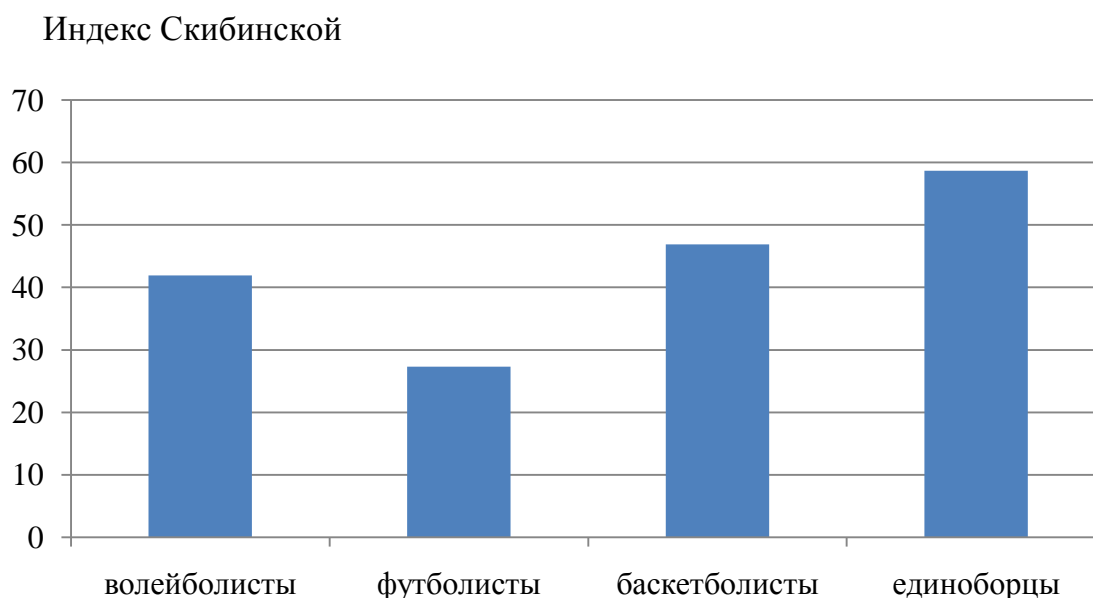


Рисунок 7 – Показатели индекса Скибинской у студентов разных спортивных специализаций

Из анализа индекса Скибинской следует, что у волейболистов, баскетболистов и единоборцев были выявлены результаты, показывающие хорошие функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, у футболистов – средние результаты, говорящие о возможной недостаточности функциональных резервов органов дыхания и кровообращения.

Таким образом, из анализа можно сделать вывод о том, что студенты всех спортивных специализаций в целом имеют хорошие показатели физического здоровья.

Список литературы

1. Гафарова А.А., Дубинина А.Ю., Богдалова Е.Ю. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента //Наука. Образование и культура.- 2016.- №11 (14).- С.49-51.
2. Маринина Л.В., Маннапова Н.И. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента //Наука, инновации и современные глобальные вызовы: сб. науч. тр.- М., 2017.- С.108-118.

3. Медведкова Н.И. Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагополучных территорий: дис. ... д.п.н.- Пермь, 2000.- 250 с.

4. Семенова Н.В., Ляпин В.А. Физическая активность студентов спортивного ВУЗа //Современные проблемы науки и образования.- 2013.- №6.- URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10510> (дата обращения: 20.03.2019).

5. Семенова Н.В., Блинова Е.Г., Ляпин В.А., Ивченкова Е.А., Елохова Ю.А. Здоровье и физическая подготовленность студентов - спортсменов г.Омска //Современные проблемы науки и образования.- 2016.- №5.- URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25146> (дата обращения: 20.03.2019).

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Меер Д. А.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский торгово-экономический техникум», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В жизни современного студента важная роль отводится питанию. Студенты зачастую не заботятся о состоянии своего здоровья в виду различных причин: нет финансовой возможности, времени, некоторые просто не интересуются этой проблемой. В статье дан анализ образа жизни и основных проблем питания современного студента, представлены данные социологического опроса среди обучающихся учреждения среднего профессионального образования. Предлагаются пути решения выявленных в ходе социологического опроса проблем.

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровьесбережение, проблемы питания, образ жизни.

Здоровье человека – понятие широкое и включает в себя не только здоровье физическое, но также духовное, нравственное, социальное, психологическое. Тема здоровья во все времена являлась актуальной. Для