

УДК 796

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Поляков С.В., студент 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *общая физическая работоспособность, уровень физического здоровья, физическая нагрузка.*

В работе проведена комплексная оценка состояния здоровья и определены функциональные и адаптационные возможности организма студентов.

В настоящее время актуальной и важной является проблема повышения функционального состояния здоровья студентов [1,2,3,4,5,6,7,8]. В работе дана комплексная оценка состояния здоровья и определены функциональные и адаптационные возможности организма 326 студентов ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА. Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма исследовались не только в состоянии относительного покоя, но и после физической нагрузки. Для этого проводилась функциональная проба Руфье и определялась общая физическая работоспособность с помощью двухступенчатого степ-теста. Для количественной оценки уровня физического здоровья рассчитывались следующие параметры: жизненный индекс, индекс Робинсона, силовая выносливость.

Полученные результаты свидетельствовали: 40,9% студентов имели основную группу здоровья; 41,7% – гармоничное физическое развитие; 77,6% – средний и высокий уровень физического здоровья. Состояние «нормы адаптации» на уровне целостного организма зарегистрировано у 29,2% студентов. При этом в основной медицинской группе занимается 54,4%. Подготовительная группа составила 35,9%. Количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе составило в среднем 8,9%. Количество студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий физической культурой – 0,8%.

Корреляционный анализ выявил высокую зависимость между значениями общей физической работоспособности и уровнем физиче-

ского здоровья ($r=0,43$; $p<0,001$), а также между значениями уровнем физического здоровья и стадией адаптации на организменном уровне ($r=0,11$; $p<0,05$). Это позволяет рекомендовать применение на практике показателя общей физической работоспособности по степ-тесту как наиболее доступного, легко воспроизводимого и достаточного для определения медицинской учебной группы студентов.

Библиографический список

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования: сборник статей. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Выпуск 52, часть 6. – С. 181–187.
2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. – С. 212–216.
3. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 1. – С. 65–68.
4. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции – Саратов: Изд-во «КубИК», 2012. – С. 152–154.
5. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
6. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова,

- Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.
7. Макарова, Е.В. Технология проведения занятий по аквааэробике оздоровительной направленности / Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск : УГСХА, 2015. – С. 91–93.
8. Academic mobility of high school students: concept, principles, structural components and stages of implementation. *Journal of Sustainable Development* / R.G.Sakhieva, L.V.Semenova, I.V.Muskhanova, A.K.Yakhyaeva, R.R.Iskhakova, E.V.Makarova, L.S.Shafigullina. - 2015. - Том 8, № 3.- С. 256-262.

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF HEALTH OF STUDENTS

Polyakov S. V.

Key words: *general physical performance, physical health, physical exercise.*

The work offers a comprehensive assessment of health status and identified functional and adaptation possibilities of organism of students.