

УДК 572.512.4

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Яндукова А.Ф.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Дзюина К.В.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Ямщикова Т.В.

Ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. Проблема сохранения и поддержания состояния здоровья студентов, как наиболее активной социальной группы, является актуальной в современных условиях. В статье проводится оценка показателей физического развития студентов медицинского вуза. Выявлено, что 63,9% студентов имеют основную медицинскую группу для занятий физической культурой и 68,6% имеют нормальную массу тела. Физическое развитие студентов с основной

медицинской группой выше, чем у студентов с подготовительной или специальной группами. Уровень физического развития студентов необходимо корректировать соблюдением здорового образа жизни, правильным питанием и высоким уровнем двигательной активности.

Ключевые слова: студенты, медицинские группы для занятий физической культурой, основная группа, подготовительная группа, специальная группа, индексы физического развития, индекс массы тела.

***ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF
MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS***

Yandukova A.F.

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Dzuina K.V.

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Yamshchikova T.V.

Assistant of the Department of Public Health and Healthcare,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract. The problem of preserving and maintaining the health of students, as the most active social group, is relevant in modern conditions. The article evaluates the indicators of physical development of medical university students. It was revealed that 63.9% of students have a basic medical group for physical education and 68.6% have a normal body weight. The physical development of students with the main medical group is higher than that of students with preparatory or special groups. The level of physical development of students must be adjusted by observing a healthy lifestyle, proper nutrition and a high level of physical activity.

Keywords: students, medical groups for physical education, main group, preparatory group, special group, indices of physical development, body mass index.

Введение.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [6].

Образ жизни студентов с гигиенических позиций имеет ряд недостатков, приводящих к ухудшению состояния здоровья. У значительной части студентов наблюдается дефицит сна, низкий уровень двигательной активности, нерациональная организация отдыха в течение семестра и каникул, неблагоприятные условия самоподготовки и проживания в общежитии, нарушения режима и характера питания, употребление алкоголя и курение, в некоторых случаях употребление наркотиков. Доказано, что неритмичность учебной нагрузки является фактором, отрицательно влияющим на организм. Существенное негативное влияние на здоровье студентов оказывает совмещение работы с учебой, что приводит к еще большему дефициту сна, нарушениям отдыха и питания, состоянию хронического стресса [8]. Нарушение состояния здоровья отражается на физическом

развитии студентов, в частности на индексе массы тела (ИМТ) и степени его соответствия норме.

Цель: оценить показатели физического развития студентов медицинского вуза.

Материал и методы исследования. Проведено анкетирование по авторской анкете. Объектом исследования являются студенты Ижевской Государственной Медицинской Академии (ИГМА), обучающиеся на лечебном, педиатрическом и стоматологическом факультетах с 1 по 6 курсы. В результате анкетирования был вычислен индекс массы тела (ИМТ) [1], получены сведения о медицинской группе для занятий физической культурой опрошенных студентов и имеющихся заболеваний.

Результаты исследования.

В анкетировании приняло участие 255 человек, из них 210 девушек и 45 юношей. Возраст респондентов составил от 17 до 26 лет, рост от 153 см до 190 см, вес составил от 39 кг до 87 кг.

Индексы, или показатели физического развития, представляют собой соотношение отдельных антропометрических признаков, выраженных в математических формулах[11]

Индекс массы тела (ИМТ, индекс Кетле) позволяет выявить степень соответствия веса росту (таблица 1) [1].

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2(\text{м})$$

Таблица 1. Индекс массы тела

ИМТ	Соответствие между массой тела человека и его ростом
16,0 и менее	Выраженный дефицит массы тела

16,0 – 18,4	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30,0 – 34,5	Ожирение 1 степени
35,0 – 39,9	Ожирение 2 степени
40,0 и выше	Ожирение 3 степени

В зависимости от состояния здоровья существуют следующие медицинские группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

1. К основной группе относятся студенты без нарушений состояния здоровья и физического развития либо с незначительными функциональными нарушениями.

2. К подготовительной группе относятся студенты, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний; с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

3. К специальной подгруппе А относятся студенты с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

4. К специальной медицинской группе Б относят студентов с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации [9; 10].

По результатам исследования определено, что 63,9% студентов относятся к основной медицинской группе, 23,5% – к подготовительной, 10,6% – к специальной А и 2% – к специальной Б группам (рис. 1).

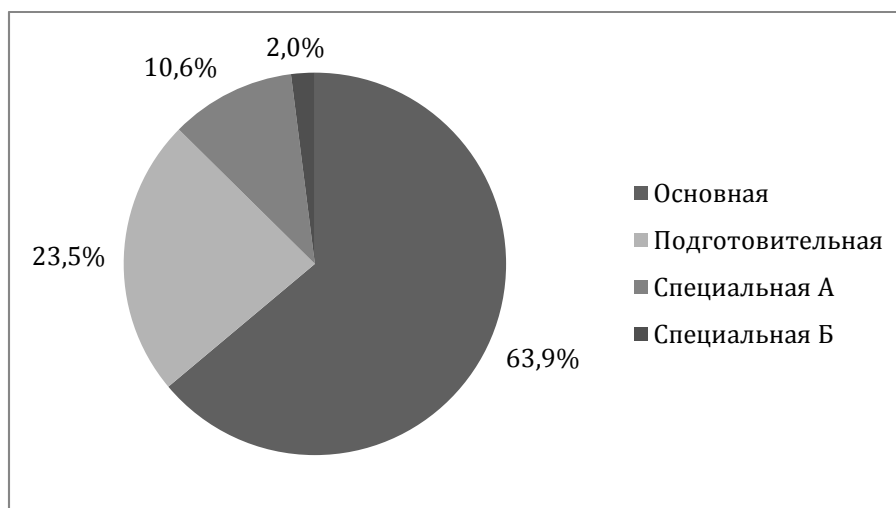


Рис. 1. Распределение опрошенных студентов по медицинским группам для занятий физической культурой (примечание: авторская разработка).

При анализе индексов физического развития исследуемой группы, было выявлено, что ИМТ не соответствует нормам. Так, по значению ИМТ недостаточную массу тела имеют 19,6% опрошенных, нормальную массу тела – 68,6%, избыточную массу тела – 11%, ожирение 1 степени – 0,4%, ожирение 2 степени – 0,4% (рис. 2).

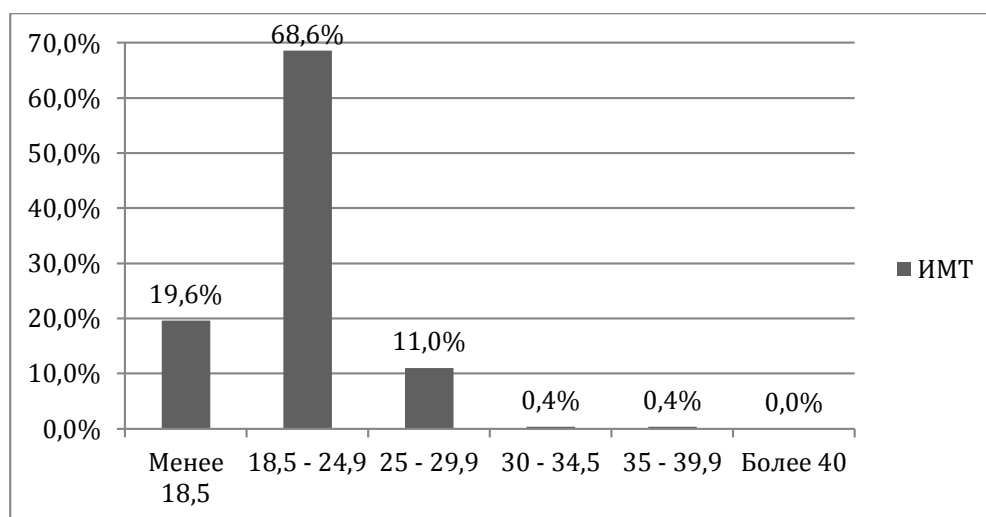


Рис. 2. Распределение опрошенных студентов по значению ИМТ (примечание: авторская разработка).

На вопрос анкеты студенты с подготовительной, специальной А и специальной Б медицинскими группами отметили наличие заболеваний органов зрения (миопия – 37,84%) и опорно-двигательного аппарата (18,92%). У 13,51% студентов имеются заболевания дыхательной системы, у 10,81% студентов заболевания мочевыделительной системы, 10,81% — заболевания сердечно-сосудистой системы, 8,11% студентов отметили заболевания пищеварительной системы (рис.4).

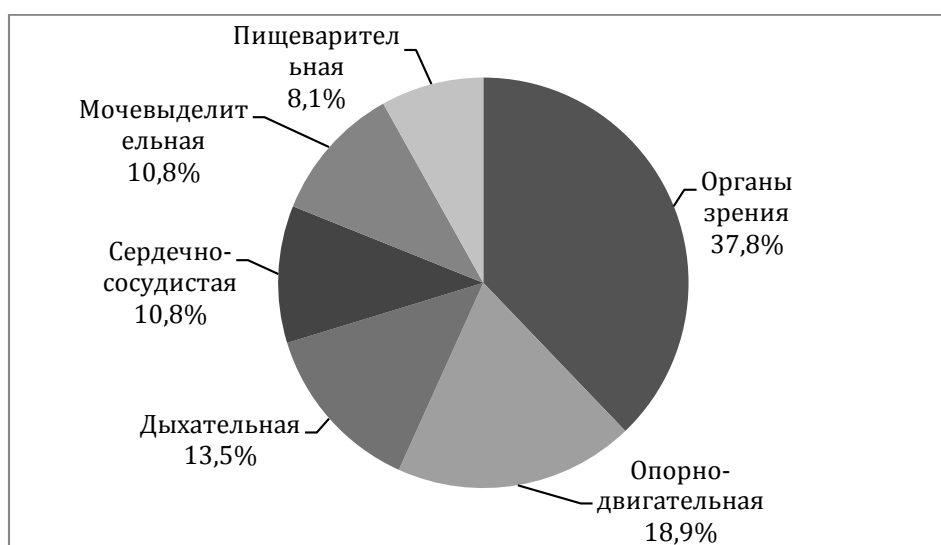


Рис. 3. Структура заболеваний среди студентов с подготовительной, специальной А и Б медицинскими группами (примечание: авторская разработка).

Вывод. По результатам проведенного исследования определено, что большая часть анкетированных имеет основную медицинскую группу и нормальную массу тела. Однако 36,1% опрошенных имеют нарушения в состоянии здоровья и 31,4% имеют отклонения массы тела. Студенты с подготовительной или специальной медицинскими группами отметили наличие заболеваний органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

Для улучшения здоровья и физического развития студентам рекомендуется соблюдать здоровый образ жизни, в частности придерживаться

принципов рационального питания, заниматься аэробной физической активностью умеренной или высокой интенсивности [6], соблюдать оптимальный режим труда и отдыха. [2; 3; 4; 5; 7].

Библиографический список

1. Алексеева Е.Н. Методы исследования физического развития и физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров/ Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 42 с.
2. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91). — С. 572-575.
3. Белов В.Б. Уровень образования и самооценки здоровья населения / В.Б. Белов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – М.: Медицина. – 2013. – №1. – С. 14–19.
4. Бусловская Л.К. Адаптация и дезадаптация студентов первокурсников университета / Л.К. Бусловская, Ю.П. Рыжкова // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2012. – Т. 1. – №4 (10). – С. 106– 116.
5. Ваганова Л.И. Динамика состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи г. Челябинска / Л.И. Ваганова // Учащаяся молодежь России: прошлое, настоящее, будущее: сб. науч. ст. – Челябинск, 2000. – С. 178–180
6. Всемирная организация здравоохранения. Официальный сайт. URL: <https://www.who.int/ru>

7. Колокольцев М. М., Ермаков С. С., Третьякова Н. В., Крайник В. Л., Романова Е. В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22, № 5. С. 150–168. DOI: 10.17853/1994-5639-2020-5-150-168
8. Миннибаев Т.Ш., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В., Тимошенко К.Т., Гончарова Г.А., Катенко С.В. Методические рекомендации по комплексной оценке состояния здоровья студентов по результатам медицинских осмотров. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2015; 2: 40-57
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних"
11. Руководство по спортивной медицине / Коллектив авторов — «СпецЛит», 2011

Оригинальность 81%