ЛИТЕРАТУРА

1. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : учебно-методическое пособие / С.В. Алтухов. – М. : Советский спорт, 2013. – 208 с.
2. Зуев, В.Н. Региональное олимпийское движение в проекте «Сочи-2014» / В.Н. Зуев, Ю.Н. Юрьев. – М. : Физическая культура, 2014. – 134 с.
3. Матвеев, С. Волонтерские движения в спорте: проблемы и перспективы / С. Матвеев, И. Когут, Е. Гончаренко // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1-2. – С. 26-31.
4. Романова, Г.М. Теоретико-методологические основы исследования ожиданий и мотивации волонтеров // Г.М. Романова, И.Н. Макарова, А.В. Шашков // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 3 (21). – С. 71-76.

REFERENCES

1. Altukhov, S.V. (2013), *Event management in sports. Management of sports events*, Soviet sport, Moscow
2. Zuev, V.N. and Yuryev, Yu.N (2014), *Regional Olympic movement in the project "Sochi-2014"*, Physical Culture, Moscow.
3. Matveev, S., Kogut, I. and Goncharenko, E. (2011), “Volunteer movement in the sport: problems and prospects”, *Science in Olympic sports*, No. 1-2, pp. 26-31.
4. Romanova, G.M., Makarov, I.N. and Shashkov, A.V. (2012), “Theoretical and methodological foundations of the study of expectations and motivation of volunteers”, *Proceedings of the Sochi State University*, No. 3 (21), pp. 71-76.

Контактная информация:irina_dimitrov@mail.ru

Статья поступила в редакцию10.11.2015

УДК 796.011

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17-20 ЛЕТ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ШКОЛЫ В ВУЗ И ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

***Ахмеджан Ибрагимович Рахматов**, кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник ФК РФ, заведующий кафедрой физической культуры, Институт транспортной техники и систем управления, Московский государственный университет путей сообщения, г. Москва; **Геннадий Николаевич Германов**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, Педагогический институт физической культуры и спорта, Московский городской педагогический университет, г. Москва; **Ляле Гурбансахатовна Аннамырадова**, соискатель, Национальный институт спорта и туризма Туркменистана, г. Ашгабат*

Аннотация

Анализ состояния здоровья молодых девушек 17-20 лет показал, что за период обучения в вузе наибольшую регрессирующую динамику проявляют показатели сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Большинство из них проявились в последний год обучения в общеобразовательной школе и в первые два года обучения в вузе, и, как правило, подобные нарушения функционирования организма имеют обратимый характер, что следует учитывать при разработке методики и организации занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи. У девушек-студенток при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе наблюдается увеличивающееся превышение массы тела над его ростом, что указывает на первые признаки так называемого "гипокинезического ожирения".

Ключевые слова: девушки-студентки, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, мониторинг.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129.p223-229

MONITORING OF HEALTH, PHYSICAL PROGRESS AND PHYSICAL READINESS OF GIRLS AGED 17-20 YEARS UNDER TRANSITION FROM SCHOOL TO THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION AND BY YEARS OF TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

***Akhmedzhan Ibrahimovic Rakhmatov**, the candidate of pedagogical sciences, professor, Master of Sports of the USSR, honored worker of physical culture of Russian Federation, department chairman, Moscow State University of Means of Communication, Moscow; **Gennady Nikolaevich Germanov**, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture of Russian Federation, department chairman, Teacher training institute of physical culture and sport, Moscow City University, Moscow; **Lyala Gurbansakhatovna Annamyradova**, the competitor, National Institute of Sport and Tourism of Turkmenistan, Ashgabat*

Annotation

The analysis of the state of health of young girls aged 17-20 years showed that during training in higher education institution the greatest regressing dynamics is shown by indicators of cardiovascular, respiratory systems, the musculoskeletal device, the majority of them were shown in senior class at comprehensive school and in the first two years of training in higher education institution, and as a rule, similar violations of the functioning of the organism have reversible character that it is necessary to consider when developing the technique and organization of classes in physical training of student's youth. The increasing excess of body weight over its growth that points to the first signs of so-called "hypo-kinesics obesity" is observed among the female students upon transition from school to the higher education institution and within the years of training at higher education institution.

Keywords: female students, physical culture, physical training, health, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

Студенчество, являясь наименее защищенной и наиболее уязвимой частью молодежи, сталкивается на начальном этапе вузовского обучения с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, и как следствие, снижением двигательной активности, относительной свободой студенческой жизнью, проблемами в социальном и межличностном общении. Обучение в вузе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением, поэтому процесс адаптации студентов к обучению в вузе протекает очень медленно и нередко болезненно, вызывая нервно-психические срывы и разнообразные расстройства сердечно-сосудистой и других жизнеобеспечивающих систем, при этом напряженность учебной деятельности особенно отрицательно сказывается на состоянии здоровья девушек-студенток.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В ходе исследования нами установлен основной перечень заболеваний у девушек, закончивших полную среднюю общеобразовательную школу – категория выпускницы школы, студенток младших курсов – категория I курс, студенток старших курсов – категория III курс, которые представлены в таблице 1. Все заболевания, встречающиеся у студенток, были классифицированы по группам. Были проанализированы медицинские карты 88 девушек, закончивших среднюю полную общеобразовательную школу, 96 студенток, поступивших на 1 курс университета, 58 человек, обучающихся на III курсе университета. Исследования заболеваемости среди молодых девушек свидетельствуют о том, что в рейтинге первое место прочно занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (причиной этого являются малоподвижный образ жизни, ведущий к гипокинезии, психоэмоциональные стрессы, вредные привычки, отсутствие культуры в гигиене питания, образа жизни); на втором месте заболевания органов выделения (в основном – почек); на третьем и четвертом месте – заболевания опорно-двигательного и зрительного аппарата (миопия), основные причины – слабое физическое развитие нервно-мышечной

системы организма, в частности, мышц разгибателей спины; на пятом месте органы дыхания, т.е. заболевания систем, наиболее значимых для обеспечения жизнедеятельности (таблица 1).

Таблица 1

Перечень наблюдаемых заболеваний у молодых девушек 17-20 лет

№ п/п	Органы и системы организма	Функциональные нарушения, % от общего числа обследуемых		
		Выпускники школы n=88	I курс университета n=96	III курс университета n=58
1	Зрительный аппарат	9,1 / n=8	13,5 / n=13	10,3 / n= 6
2	Выделительная	12,6 / n=11	14,6 / n=14	17,2 / n= 10
3	Сердечно-сосудистая	14,8 / n=13	20,9 / n=20	22,5 / n= 13
4	Пищеварительная	3,4 / n= 3	3,1 / n= 3	6,9 / n= 4
5	Опорно-двигательная	7,9 / n= 7	9,4 / n= 9	10,3 / n= 6
6	Нервная	3,4 / n= 3	5,2 / n= 5	6,9 / n= 4
7	Дыхательная	6,8 / n= 6	7,3 / n= 7	10,3 / n= 6
8	Щитовидная железа	2,3 / n= 2	2,1 / n= 2	1,7 / n= 1
9	Травмы	3,4 / n= 3	3,1 / n= 3	3,5 / n= 2
10	Инвалидность	2,3 / n= 2	2,1 / n= 2	3,5 / n= 2
11	Несколько заболеваний	4,5 / n= 4	5,2 / n= 5	6,9 / n= 4
12	Практически здоровые	29,5 / n=26	13,5 / n=13	0

Анализ состояния здоровья студентов показал, что большинство из них приобрели какие-либо заболевания в последние год обучения в общеобразовательной школе и в первые два года обучения в вузе. Как правило, подобные нарушения функционирования их организма имеют обратимый характер. Данный факт, на наш взгляд, является существенным при разработке методики и организации занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Анализ антропометрических и физиологических показателей физического развития девушек-студенток 17-20 лет показывает неравномерное увеличение массы тела у обследованного контингента девушек-студенток 17-20 лет при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе. Общий прирост средней массы тела к III курсу составил 4,5 кг ($p<0,05$). Наибольшее ее увеличение зафиксировано в двух диапазонах: первый – от обучения в 11 классе и при поступлении на I курс университета – прирост средних показателей составил 1,6 кг (2,7%), второй – от II курса к III курсу обучения – 2,2 кг – 3,6% ($p<0,05$). Можно полагать, что этот факт в значительной степени является следствием недостаточного объема двигательной активности студенток или ее нерациональным построением в системе физического воспитания обучающихся в ВУЗе.

Вторым важным интегральным показателем физического развития девушек-студенток 17-20 лет является длина тела. Общий ее прирост за период обучения в вузе составил 1,2 см. Длина тела является мало изменяемым показателем. Однако коэффициенты вариации в исследуемых признаках у девушек-студенток 17-20 лет по возрастным группа и курсам обучения достигли значительных величин и составили от 2,2 до 5,2% (таблица 2). Показательна в сравнительном анализе динамика индекса Кетле, оцениваемого весоростовым соотношением (г/см); так значения индекса у девушек-выпускниц школы составили 360 г/см, причем годовой прирост показателя составил 2%; у девушек-студенток по окончании I курса значения составили 363 г/см, годовой прирост показателя составил 0,8%. У девушек-студенток по окончании III курса значения составили 374 г/см, годовой прирост показателя составил 3,3%. Таким образом, нельзя не обратить внимания на некоторую тенденцию, которая наблюдается у девушек-студенток при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе: это увеличивающееся превышение массы тела над его ростом, что указывает на первые признаки так называемого "гипокинезического ожирения".

Таблица 2

Физическое развитие девушек-выпускниц школы и студенток в период обучения в вузе ($\bar{X}$±m)

Группы	Период обследования	Рост, см	Вес, кг	Экскурсия грудной клетки, см	ЖЕЛ, мл
Выпускники школы n=88	Начало года	165,4±0,7	58,4±0,2	6,5±0,1	2775±39
	Конец года	166,6±0,8	60,0±0,3	8,7±0,2	3178±32
I курс университета n=96	Начало года	166,9±1,0	60,1±0,3	7,8±0,1	2850±28
	Конец года	167,4±1,1	60,7±0,3	7,4±0,1	2952±24
III курс университета n=58	Начало года	167,7±0,5	60,7±0,5	7,1±0,2	2821±25
	Конец года	168,1±0,7	62,9±0,4	6,8±0,2	2743±28

Окружность грудной клетки является также одним из существенных признаков физического развития индивида. Данные исследования показали, что у обследованных девушек-студенток 17-20 лет в возрастном диапазоне окружность грудной клетки увеличивалась неравномерно: в возрастной группе 11-классниц-выпускниц школы за период их обучения на I курсе университета – прирост средних показателей составил 1,8 см (исходный – 81,0 см, прирост 2,2%). За период обучения в вузе от II курса к III курсу прирост средних показателей составил 2,6 см (исходный – 83,0 см, конечный – 85,6 см; прирост 3,1%, $p<0,05$). Показательна динамика экскурсии грудной клетки, которая от I курса к III курсу уменьшается, что косвенно свидетельствует о снижении дыхательных возможностей организма молодых девушек 17-20 лет и слабости дыхательных мышц, ответственных за данную функцию, а также опосредованно характеризует слабую деятельность сердечно-сосудистой системы ввиду малого поступления и утилизации кислорода в малом объеме вдыхаемого воздуха.

Подтверждением тому могут служить показатели жизненной емкости легких, измеряемые в нашем исследовании спирометром УСПЦ-1 – это компактный, простой и удобный в использовании прибор, оснащенный жидкокристаллическими индикаторами. Предназначен для функциональной диагностики легких, а именно, индикации и измерения форсированной жизненной ёмкости (ЖЕЛ) и объема форсированного выдоха за первую секунду ($ФВ_1$). Так, в возрастной группе 11-классниц-выпускниц школы ЖЕЛ составила 3178±32 мл, ее прирост за год обучения в выпускном классе составил 14,5%.

Показатели ЖЕЛ у девушек-студенток младшего курса составили 2952±24 мл, прирост за период обучения на I курсе университета составил 3,6%, при этом зафиксированы меньшие абсолютные показатели, чем у 17-летних девушек; за период обучения в вузе от I курса к III курсу показатели ЖЕЛ уменьшались от значений выпускниц школы и студенток I курса, темпы регрессивного ухудшения от показателей выпускниц школы составили –15,9%, от показателей студенток I курса –7,6%, а за год обучения на старшем III курсе регресс составил –2,8%. Таким образом, количественные характеристики морфологических и физиологических характеристик физического развития свидетельствуют об ухудшении функционального состояния девушек-студенток при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе.

Характерно, что у девушек-студенток I курса не проявляется высоких темпов прироста функциональных показателей в сравнении с девушками-выпускницами, а у девушек-студенток III курса наблюдается явный регресс этих показателей. Это объясняется, в первом случае, неадекватной психофизиологической и физической адаптацией систем организма к новому ритму учебной деятельности, а, во втором случае, снижением эффективности методики физического воспитания, связанной как с потерей интереса студенток к физкультурным занятиям, так и со снижением продуктивности педагогического процесса со стороны преподавателей. В показателях физической работоспособности, о которой мы судили по данным функциональных проб, также наблюдалась разнонаправленная динамика (таблица 3). Физическая работоспособность определялась пятью тестами и анализировалась в течение всего учебного года по курсам обучения.

Таблица 3

Общая функциональная подготовленность девушек-выпускниц школы и студенток в период обучения в вузе ($\bar{X}$±m)

Группы	Период обследования	Проба Штанге	Проба Генча	Проба Ромберга	Орто-проба	Индекс Руфье
Выпускники школы n=88	Начало года	38±1,2	20±0,6	6±1	7±1	7,4±0,2
	Конец года	45±1,5	24±0,7	8±1	5±1	7,5±0,1
I курс университета n=96	Начало года	50±1,6	28±0,8	8±1	5±1	7,5±0,3
	Конец года	55±1,4	30±1,0	9±2	5±1	7,2±0,2
III курс университета n=58	Начало года	51±1,3	26±0,6	8±1	6±1	8,0±0,2
	Конец года	40±1,2	20±0,5	5±1	9±2	8,8±0,2

В функциональных дыхательных пробах Штанге и Генча различия остаются явными между девушками-выпускницами школы и студентками, где у последних отмечается прирост показателей ($p<0,05$). Видимо, это связано, в первую очередь, с возрастными изменениями и ростом функциональных показателей дыхательной системы. Внутригрупповых и межгрупповых различий у студенток I и студенток III курсов в дыхательных пробах Штанге и Генча не наблюдается ($p>0,05$), последнее характеризует стабилизацию функциональных показателей физического развития, и косвенно указывает на пассивность педагогических действий в методиках физического воспитания студентов.

Иную закономерность следует отметить в данных пробы Ромберга и ортостатической пробы – наблюдается всплеск показателей у девушек-студенток I курса в сравнении с девушками-выпускницами школы как процесс адаптивных реакций в новой функциональной среде, как результат повышенной моторной активности в физическом воспитании студентов начальных курсов ($p>0,05$), и явное падение показателей в этих пробах к концу III курса обучения, что объясняется снижением общих параметров физической активности в организованных и самостоятельных формах физического воспитания студентов ($p<0,05$). Выявлено, что показатели работоспособности сердца при физической нагрузке в пробе Руфье у девушек-выпускниц школы характеризуются на оценку удовлетворительно, у студенток за период обучения в вузе на I курсе происходит незначительное улучшение функциональных проявлений в сердечной деятельности, и составляет всего 4% ($p<0,05$), у студенток за период обучения в вузе на III курсе показатели сердечной деятельности по результатам в пробе Руфье ухудшаются, темпы регресса подготовленности составляют 22% ($p>0,05$), реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку и скорость ее восстановления оценивается как средняя (время восстановления ЧСС после 20 приседаний). Анализ результатов исследования физической подготовленности девушек-студенток 17-20 лет показал неравномерную динамику и характер изменений за период обучения в школе и вузе. Исследованием было охвачено 242 молодых девушки в возрасте 17-20 лет. Так, за период обучения в выпускном классе средней общеобразовательной школы прирост показателей в скоростных тестах составил 3,4% – беге на 30 м; прирост результатов в скоростно-силовых тестах составил 6,8÷9,5% – в прыжке в длину с места, подъемах туловища за 30 с; прирост показателей в силовых тестах составил 25÷50% – сгибание-разгибание рук из И.П. упор лежа на скамейке, в приседаниях на одной ноге; прирост показателей в координационных тестах составил 3,5÷8,8% – в челночном беге 4×9 м и прыжках через скакалку за 1 мин; прирост показателей гибкости составил 50% – в наклоне туловища вперед-вниз, стоя на скамейке (таблица 4). Прирост показателей физической подготовленности девушек-студенток на I курсе обучения выглядел существенно меньшим, чем в предыдущий возрастной период. Так, прирост показателей в скоростных тестах составил 1,8% – в беге на 30 м; прирост результатов в скоростно-силовых тестах составил 3,8÷4,2% – в прыжке в длину с места, подъемах туловища за 30 с; прирост показателей в силовых тестах составил 9,0÷12,5% – сгибание-разгибание рук из И.П. упор лежа на скамейке, в приседаниях на одной ноге; прирост показателей в координационных тестах составил 1,9÷5,5% – в челночном беге 4×9 м и прыжках через

скакалку за 1 мин; прирост показателей гибкости составил 16,5% – в наклоне туловища вперед-вниз, стоя на скамейке.

Таблица 4

Физическая подготовленность девушек-выпускниц школы и студенток в период обучения в вузе ($\bar{X}$±m)

Группы	Период обследования	Бег 30 м, с	Челночный бег 4×9 м, с	Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища за 30 с, раз	Сгибание - разгибание рук из И.П. упор лежа на скамейке, раз	Приседания на одной ноге, раз	Наклон туловища вперед-вниз, стоя на скамейке, см
Выпускники школы n=88	Начало года	5,8±0,1	11,4±0,2	113±2	161±3	21±1	6±1	8±1	4±0,2
	Конец года	5,6±0,1	11,0±0,1	123±3	172±4	23±1	9±1	10±2	6±0,3
I курс университета n=96	Начало года	5,5±0,1	10,8±0,2	127±4	183±5	24±2	8±2	11±1	6±0,3
	Конец года	5,4±0,2	10,6±0,3	134±4	190±4	25±2	9±1	12±2	7±0,2
III курс университета n=58	Начало года	5,6±0,1	11,0±0,2	122±3	174±5	24±1	6±1	10±1	5±0,2
	Конец года	5,8±0,2	11,6±0,3	114±3	181±4	20±2	7±2	11±1	5±0,4

Прирост показателей физической подготовленности девушек-студенток на III курсе обучения был незначительным, а в некоторых тестах и отрицательным. Так, регресс показателей в скоростных тестах составил 3,6% – в беге на 30 м; в скоростно-силовых тестах регресс составил 3,9÷16,7% – в прыжке в длину с места, подъемах туловища за 30 с; прирост показателей в силовых тестах составил 10,0÷17,6% – сгибание-разгибание рук из И.П. упор лежа на скамейке, приседаниях на одной ноге; регресс показателей в координационных тестах составил 4,0÷5,5% – в челночном беге 4×9 м и прыжках через скакалку за 1 мин; прироста в показателях гибкости не наблюдалось – 0% – наклон туловища вперед-вниз, стоя на скамейке.

В целом, за период обучения в вузе от I курса к III курсу установлено падение скоростной подготовленности – наблюдалось ухудшение результатов в беге на 30 м с высокого старта на 0,4 с (7,4%; $p<0,05$), произошло снижение скоростно-силовых показателей – в прыжках в длину с места на 9,0 см (5,0%; $p<0,05$), подъемах туловища из положения лежа за 30 с – на 5 раз (20,0%; $p<0,05$). Наряду с этим снизилась к III курсу у девушек-студенток 20 лет и координационная подготовленность – уменьшились средние групповые показатели в челночном беге 4×9 м на 1,0 с (9,4%; $p<0,05$), прыжках через скакалку за 1 мин – на 20 раз (17,5%; $p<0,05$). Падение силовых показателей было незначительным – сгибание-разгибание рук из И.П. упор лежа на скамейке на 2 раза (28,6%; $p<0,05$), в приседаниях на одной ноге – на 1 раз (8,3%; $p>0,05$). Это же следует сказать и в отношении показателей гибкости – снижение результативности в тесте составило 2 см (40%; $p<0,05$). Таким образом, результаты исследования физической подготовленности к III курсу свидетельствуют об удовлетворительном их уровне, что является следствием недостаточно эффективных средств и методов, используемых на учебных занятиях, малого объема тренировочных нагрузок, слабого уровня физической подготовленности студенток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болдов, А.С. Мониторинг физического состояния студентов социального вуза / А.С. Болдов, А.С. Махов, Л.Ю. Климова // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 44-48.

2. Германов, Г.Н. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учета индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных упражнениях / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – Т. 38. – № 2. – С. 79-82.

3. Журкина, А.Я. Мониторинг качества непрерывного физкультурного образования школьников: книга для учителя / А. Я. Журкина, Н. Н. Назарова ; М-во образования и науки

Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Шуйский гос. пед. ун-т». – Шуя : [б.и.], 2010. – 182 с.

4. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, Ю.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 40-45.

5. Понарина, О. С. Технология формирования здоровья студентов высших учебных заведений не физкультурного профиля на основе дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Понарина Ольга Станиславовна. – М., 2010. – 23 с.

REFERENCES

1. Boldov, A.S., Makhov, A.S. and Klimova L.Yu. (2015), "Monitoring of a physical condition of students of social higher education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 123, No 5, pp. 44-48.

2. Germanov, G.N., Gotovtsev, E.V. and Mashoshina, I.V. (2012), "Control of motive and functional readiness of students of special educational office on the basis of the accounting of individual norms and rates of a gain of indicators in control exercises", *Physical culture and health*, Vol. 38, No. 2, pp. 79-82.

3. Gotovtsev, E.V., Germanov, G.N., Romanova, Yu.V. and Mashoshina I.V. (2012), "Monitoring of a state of health and physical fitness of students as methodology of the analysis and assessment of efficiency of process of physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 83, No 1, pp. 40-45.

4. Zhurkina, A.Ya. and Nazarov, N.N. (2010), *Monitoring of quality of continuous sports education of school students: the book for the teacher*, Shuya, Russian Federation.

5. Ponarina, O. S. (2010), *Technology of formation of health of students of the highest educational institutions of not sports profile on the basis of judo*, dissertation, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: axmed-20-06-09@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.11.2015

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Игорь Васильевич Самсоненко**, кандидат педагогических наук,*
Амурский государственный университет (АмГУ), г. Благовещенск

Аннотация

В статье проанализирована динамика состояния здоровья студентов вуза за 15 лет. Практически по всем показателям выявлен достаточно низкий уровень. Также наблюдается снижение физической подготовленности. Ухудшились такие показатели как быстрота, общая выносливость, ловкость и гибкость. Кроме того значительно ухудшилось физическое развитие и функциональное состояния студентов: увеличилась масса тела, уменьшились ЖЕЛ, показатели силы кисти и силы спины. Авторы делают вывод о необходимости разработки мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты вуза, здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129.p229-232

ANALYSIS OF THE STATE OF HEALTH OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

***Igor Vasilyevich Samsonenko**, the candidate of pedagogic sciences,*
Amur State University, Blagoveshchensk

Annotation

The article analyzes the dynamics of changes in the health status of the students of higher school for 15 years. Almost all indicators revealed rather low level. Decrease in physical preparedness has been observed too. Such indicators as speed, overall endurance, agility and flexibility have worsened. The au-