

Грабовская Елена Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта Таврической академии Крымского федерального университета имени В.И Вернадского

e-mail: grabovskaya13@mail.ru

Грицюк Павел Иванович, магистр кафедры медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта Таврической академии Крымского федерального университета имени В.И Вернадского

e-mail: gritsyuk-pavel@mail.ru

УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИРЛИДИНГОМ

Аннотация: в работе показано, что систематические занятия чирлидингом оказывают положительное влияние на уровень здоровья студентов. В группе обследованных спортсменов, занимающихся чирлидингом, уровень здоровья соответствовал показателю «средний уровень здоровья». У студентов, не занимающихся спортом, уровень здоровья был «ниже среднего». При этом уровень здоровья студентов, занимающихся чирлидингом, существенно выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: уровень здоровья, студенты, спортсмены, чирлидинг

Elena Yu. Grabovskaya, Candidate of Biology, Associate Professor, head of the Department of medical and biological fundamentals of physical culture of the Faculty of Physical Culture and Sports, V.I. Vernadsky Crimean Federal University

e-mail: grabovskaya13@mail.ru

Pavel Gritsyuk, master of the Department of medical and biological fundamentals of physical culture of the Faculty of Physical Culture and Sports, V.I. Vernadsky Crimean Federal University

THE HEALTH LEVEL OF THE STUDENTS INVOLVED IN CHEERLEADING

Abstract: the paper shows that systematic cheerleading classes have a positive impact on the level of health of students. In the group of surveyed athletes engaged in cheerleading, the level of health corresponded to the indicator of "average health". Students who did not go in for sports had "below average health". At the same time, the level of health of students engaged in cheerleading is significantly higher than that of students not involved in sports.

Keywords: health level, students, athletes, cheerleading

Многочисленные исследования говорят о том, что физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний [4, 6]. Здоровье молодежи является важнейшей составляющей благополучия общества, при этом именно молодые люди наиболее чувствительны к изменениям социальной и экономической обстановки, остро реагируя на неблагоприятные воздействия повышением заболеваемости. Рыжкова Ю. П. [7] в своей работе пишет о том, что по данным Н. А. Агаджаняна за годы обучения в ВУЗе число здоровых студентов сокращается в среднем на 25,9 %, а хронически больных – увеличивается на 20 %.

Установлено, что студенты физкультурного ВУЗа наиболее подвержены риску возникновения заболеваний. Кроме умственного напряжения, необходимого для освоения учебных дисциплин, на организм спортсменов выпадает значительная физическая нагрузка во время учебно-тренировочных

занятий, сборов и соревнований [9]. Сложность процесса обучения в физкультурном ВУЗе заключается в необходимости быстрого и эффективного переключения режима работы организма студента, занимающегося спортом, с процесса высоких энергетических затрат спортивной физической деятельности на интенсивные и продолжительные интеллектуальные учебные нагрузки [5, 8]. С другой стороны, именно систематические физические нагрузки при правильно организованных занятиях спортом способствуют лучшей адаптации организма студентов, занимающихся спортом, к учебным занятиям. Однако в настоящее время остаются недостаточно изученными уровень и особенности психосоматического здоровья студентов различных учебных заведений, в том числе и физкультурного ВУЗа. А поскольку чирлидинг – это достаточно новый вид спорта, влияние его на функциональное состояние организма спортсменов также изучено мало. В связи с вышесказанным, целью исследования явилось определение уровня физического здоровья студентов, занимающихся чирлидингом.

Было обследовано 32 юноши в возрасте 18-21 года, занимающихся и не занимающихся спортом. Из них сформированы 2 группы: Гр-1 – 16 человек, студенты, занимающиеся чирлидингом не менее 2-3 лет, Гр-2 – 16 человек, студенты, не занимающиеся спортом.

Для оценки физического здоровья применялась методика Г.Л. Апанасенко [1-3]. Методика основана на балльной оценке целого ряда морфофункциональных показателей: весо-ростового индекса Кетле, жизненного индекса, силового индекса, индекса Робинсона, времени восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний. Так, исследование весо-ростового индекса Кетле (m/L) позволяет судить об оптимальном соотношении массы и длины тела, выявить избыточный вес. Жизненный индекс ($ЖЕЛ/m$) характеризует функцию внешнего дыхания, удельную ЖЕЛ, аэробные возможности организма. Силовой индекс ($F/m \times 100\%$) позволяет судить об удельной силе человека, степени развития силы мышц верхних конечностей, тонусе нервной системы [6]. Индекс Робинсона или двойное

произведение (ЧСС*САД/100) характеризует систолическую работу сердца, явление «экономизации» сердечно-сосудистой системы у тренированных людей в состоянии относительного физического покоя. Время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний позволяет оценить аэробные возможности организма, скорость восстановительных процессов, тренированность сердечно-сосудистой системы [6].

Уровень здоровья студентов оценивался в баллах. Каждому результату, полученному при соответствующих измерениях, были присвоены определенные баллы. В конце всех измерений выводился общий балл уровня здоровья. Оценка уровня здоровья осуществлялась по следующей градации функциональных классов: I – низкий уровень здоровья, II – уровень здоровья ниже среднего, III – средний уровень здоровья, IV – уровень здоровья выше среднего, V – высокий уровень здоровья. По данной системе оценок «безопасный» уровень здоровья (средний) соответствует IV-V функциональному классу [1-3]. Как правило, чем выше уровень здоровья, тем меньше вероятность возникновения хронического неинфекционного заболевания и тем выше резистентность организма к экзогенным факторам среды.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что систематические занятия чирлидингом оказали влияние на уровень здоровья студентов. Так, у студентов, занимающихся чирлидингом (Гр-1), уровень здоровья в среднем составил $9,37 \pm 0,05$ балла, при этом функциональный уровень достиг показателя «III – средний уровень здоровья». У студентов, не занимающихся спортом, уровень здоровья в среднем по группе составил $5,25 \pm 0,05$ балла, функциональный уровень достиг показателя – «II – ниже среднего». Разница показателей 1 и 2 группы составила 44 % ($p \leq 0,01$).

При этом в группе спортсменов-чирлидеров низкий уровень здоровья определялся у 4 человек (25%), ниже среднего – у 4 человек (25%), средний – у 6 человек (37,5%), выше среднего – у 2 человек (12,5%) (рис. 1).

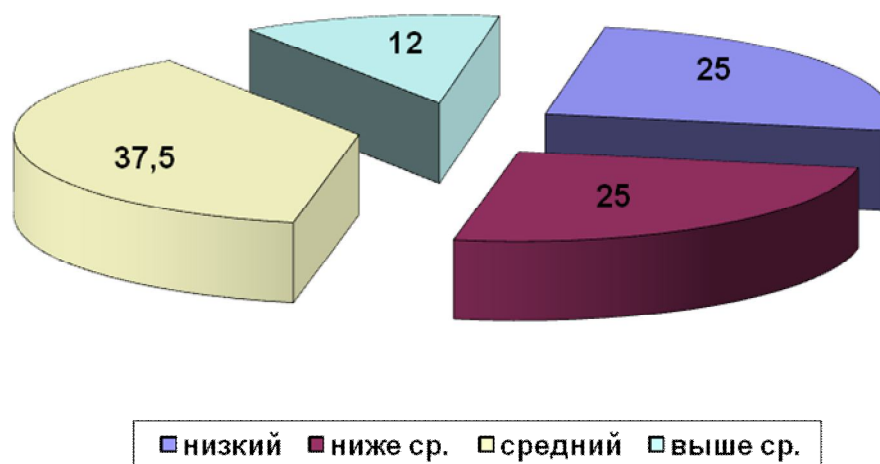


Рисунок 1. Функциональные уровни физического здоровья (%) в группе студентов, занимающихся чирлидингом.

В группе студентов, не занимающихся спортом (Гр-2), низкий уровень здоровья определялся у 6 человек (37,5%), ниже среднего – у 8 человек (50%), выше среднего – у 2 человек (12,5%) (рис. 2).

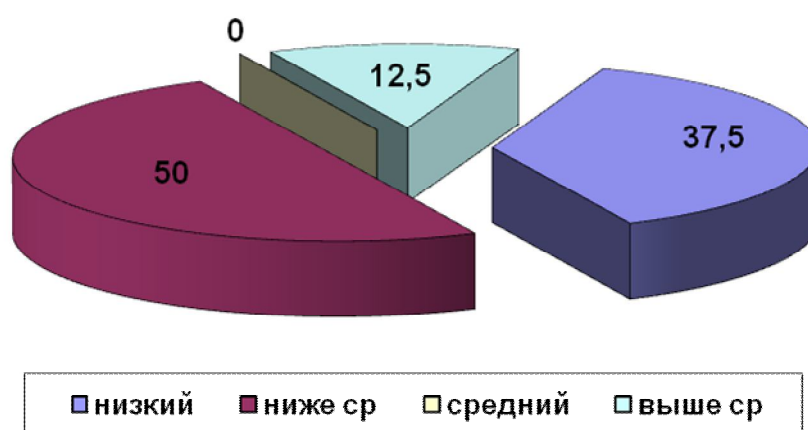


Рисунок 2. Функциональные уровни физического здоровья (%) в группе студентов, не занимающихся спортом.

По мнению Г.Л. Апанасенко (2006), безопасный уровень здоровья соответствует IV-V функциональному уровню. Таким образом, нельзя однозначно говорить о том, что систематические занятия чирлидингом способствуют повышению уровня здоровья до «безопасного», хотя и существенно ($p \leq 0,01$) влияют на уровень здоровья спортсменов-чирлидеров. Полученные результаты требуют более углубленного изучения с привлечением других методов оценки уровня здоровья.

Список источников:

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья // Гигиена и санитария. – 2004. – №2. – С.55–58.
2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5–13.
3. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 4. – С.29–31.
4. Будук-оол Л. К., Серен-Чимит О. О. Социально-гигиенические особенности образа жизни студентов-первокурсников Тувинского государственного университета // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2016. – В.2. – С. 28–32.
5. Деманова И. Ф., Кузнецов И. А., Деманов А. В., Крупнов П. А., Климова Ю. В. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 251.
6. Ляпин В. А., Флянку И. П., Любошенко Т. М. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов в период обучения в вузе // Научный медицинский вестник. – 2015. – № 1(1). – С.29–39.
7. Рыжкова Ю. П. Дезадаптивные состояния у студентов университета и их комплексная коррекция : автореф. дис... канд. биол. наук: специальность 03.00.13 Физиология. – Белгород, 2008. – 21 с.

8. Соусь Л. Н. Некоторые критерии оценки уровня физического здоровья студентов // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 416–418.

9. Старкова Е. В., Акатова А. А., Гончаров К. В. Оценка состояния здоровья студентов, занимающихся физической культурой // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 113–116.