Чиглинцев В. М., Кажанова К.Ю., Козелкова Д.С.
Уровень здоровья студентов проживающих на территории ХМАО-Югры

*ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»
(Россия, Нижневартовск)*

doi: 10.18411/lj-12-2018-163

idsp: ljjournal-12-2018-163

Аннотация

Здоровье является одной из основных ценностей и самым дорогим богатством человека. От состояния здоровья в большинстве своем зависит и все остальное в жизни людей. В современном мире молодое поколение ведет не правильный образ жизни: употребляют алкоголь, курят, не правильно питаются, ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к различным болезням, снижению тонуса мышц и развитию гипокинезии и гиподинамии, повышению артериального давления, образованию атеросклеротических бляшек, гастрита. Так же большое количество смертей происходит от заболеваний сердечнососудистой системы. Из этого следует сделать вывод, что здоровье нужно беречь с ранних лет, прививая любовь к спорту в семье, далее в дошкольном, школьном и высшем учебном заведении. В учебных заведениях занятие по физической культуре обычно проводятся 2-3 раза в неделю, что способствует активной двигательной деятельности. Помимо занятий физической культурой молодому поколению необходимо правильно питаться, следить за режимом дня, вести активный образ жизни, закаливаться. Люди, проживающие на территории, приравненной к районам Крайнего севера, часто страдают заболеваниями: сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной и других систем, поэтому для поддержания основных жизненных процессов в организме необходимо вести правильный здоровый образ жизни [1, 14; 2, 184; 3, 28; 4, 120; 5, 99; 6, 286; 7, 313].

Ключевые слова: частота сердечных сокращений, диастолическое артериальное давление, систолическое артериальное давление, объем грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц кисти.

Данное исследование проводилось на базе Нижневартовского социально-гуманитарного колледжа. В учебном заведении приняли участие в среднем по 30 человек с каждого направления. В исследовании приняли участие студенты 2-3 курсов направления подготовки: начальное образование, дошкольное образование и факультет физической культуры (спортфак). У студентов изучали такие показатели как ЧСС (частоту сердечных сокращений), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), объем грудной клетки (ОГК), силу мышц кисти, весоростовые показатели. В качестве дозированной нагрузки мы применяли 20 приседаний с частотой 1 приседание/1 секунда. В исследовании принимали участие студенты как мужского, так и женского пола.

На рисунке №1. показаны изменения сердечной деятельности на нагрузку у студентов НГСК (Рис.1).

Рисунок 1. Изменения сердечной деятельности на нагрузку у студентов НСГК

Мы изучили показатели сердечной деятельности: ЧСС, САД, ДАД до и после дозированной физической нагрузки. По данному графику можно сделать вывод о том, что показатель Начального образования 1 ЧСС в покое составила 79 уд/мин, а после нагрузки 105 уд/мин, т.е. наблюдали увеличение ЧСС на 19 уд/мин, у дошкольного образования ЧСС после нагрузки увеличилось на 25 уд/мин, у студентов спортфака на 22 уд/мин, что соответствует нормальным показателям на нагрузку. Однако исходные показатели ЧСС несколько выше нормы у студентов начального образования 2 и дошкольного образования. Систолическое и диастолическое артериальное давление после нагрузки изменилось незначительно, что говорит о хорошей работе кардиореспираторной системы (Рис.1).

Рисунок 2. Антропометрические показатели студентов НСГК

Изучив весоростовые показатели у студентов НСГК мы выявили, что средний рост на всех направлениях составил 160 см. и масса тела 60 кг., что говорит о хорошей форме студентов и соответствует физиологическим нормам (Рис.2).

Далее, мы изучили объем грудной клетки в покое, при максимальном вдохе и максимальном выдохе и выявили, что в исходном состоянии объем грудной клетки больше у студентов Начального образования 2 и дошкольного образования это 94 см., однако запас у всех 4 групп студентов оказался на уровне 4 см. (Рис.3).

Рисунок 3. Объем грудной клетки у студентов НСГК

Рисунок 4. Сила мышц кисти у студентов НСГК

На следующем этапе мы изучили средние показатели силы мышц кисти правой и левой рук у студентов НСГК и выявили, что показатели студентов правой руки больше, чем левой. Однако наибольшие показатели мы получили у студентов факультета физической культуры: правой руки - 36 кг. и левой - 33 кг. (Рис.4).

Изучив средние показатели жизненной емкости легких студентов НСГК, мы выявили, что наибольшие показатели наблюдались у студентов Начального образования - 3,1 литр. и факультета физической культуры - 3,1 литр, а наименьшие были у дошкольного образования - 2,5 литр. (Рис.5.).

Рисунок 5. Жизненная емкость легких у студентов НСГК

Следовательно, исходя из выше изложенного материала, мы выявили, что студенты Нижневартковского социально-гуманитарного колледжа не превышают основных жизненных показателей здоровья и стараются вести здоровый образ жизни. И по результатам исследования можно констатировать, что морфофизиологические показатели у студентов начального образования 2 и факультета физической культуры развиты в наибольшей степени по сравнению с другими изученными направлениями.

1. Доклад о состоянии здоровья населения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2014 году, Ханты-Мансийск, 2015. С. 14-15
 2. Драгич О.А. Некоторые антропометрические показатели организма студентов уральского региона // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2005. № 5. С. 184-191.
 3. Лопатина Л.А., Семенов С.Н., Сереженко Н.П., Короткова С.Б., Апарин В.Е., Гриднева И.В., Харина М.В. Сравнительная характеристика антропометрических показателей студентов ВГМА в разные годы //Журнал анатомии и гистопатологии. 2012. Т. 1. № 2 (2). С. 28-32
 4. Мухартов А.А. Нормативно-правовое обеспечение здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений М.: МИОО, 2013. – 120 с.
 5. Чиглинцев В.М., Полянский С.А. Изменение показателей сердечной деятельности на дозированную нагрузку у студентов, проживающих на территориях, приравненных к районам Крайнего Севера / Адаптация развивающегося организма: материалы XIV Международной научной конференции.1-2 октября 2018 г.– Казань: Отечество, 2018, С.99
 6. Чиглинцев В.М., Кажанова К.Ю. Здоровый образ жизни современной молодежи / XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: сборник статей / отв. ред. А.В. Коричко. Ч.1. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. уни-та, 2018, С.286-289 6.
 7. Чиглинцев В.М., Полянский С.А. Изменение антропометрических показателей у студентов дневной формы обучения / XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: сборник статей / отв. ред. А.В. Коричко. Ч.1. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. уни-та, 2018, С.313-317
-