

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Макаров А.Л., доцент,

тел. 8(8422) 55-95-63, makaroval73@mail.ru

Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент,

тел. 8(8422) 55-95-63, vasillevna73@mail.ru

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** студенты, функциональное состояние здоровья, влияние факторов на здоровье, адаптация студентов к учебному процессу.*

Статья посвящена исследованию функционального состояния здоровья студентов. Особое внимание уделяется выявлению факторов, влияющих на здоровье студентов, а также разработке рекомендаций для улучшения их функционального состояния и формирования здорового образа жизни.

Здоровье студентов является одним из ключевых факторов, определяющих качество их обучения и жизни в целом [1]. Функциональное состояние здоровья отражает способность организма адаптироваться к различным нагрузкам [2], включая умственные и физические, а также устойчивость к стрессовым ситуациям [3]. В связи с этим, исследование функционального состояния здоровья студентов приобретает особую актуальность.

Одной из важнейших стратегических задач государства является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Ежегодные медицинские обследования студентов, поступающих в высшие учебные заведения, выявляют значительное ухудшение их функционального состояния, отставание физического развития, а также высокий процент лиц, имеющих хронические заболевания [4].

Отклонения в состоянии здоровья, сформировавшиеся в юношеском возрасте, снижают возможность реализации важнейших социальных и биологических функций при вступлении в социально-активный период жизни [5].

К особенностям состояния здоровья студентов следует отнести сочетание факторов риска и развитие моносимптомных предболезненных состояний при высоком мультифакториальном генеологическом индексе наследственной отягощенности по внутренней патологии, значительной распространенности дисгармоничности физического развития [6].

Исследование функционального состояния здоровья студентов включает в себя оценку различных аспектов, таких как физическое состояние, психическое благополучие, питание и физическая активность [7]. В рамках нашего исследования определены потенциальные проблемы и риски, с которыми студенты могут столкнуться в процессе учебы и развития.

Одним из важных аспектов исследования является оценка физического состояния студентов, которая включает измерение показателей, таких как артериальное давление, пульс, масса тела, индекс массы тела, тесты на физическую выносливость и гибкость. Результаты данных измерений и тестов могут помочь выявить проблемы, связанные с недостатком физической активности и ведением неправильного образа жизни [8].

Психическое благополучие также является важным аспектом здоровья студентов. В рамках исследования проводились опросы и анкетирование студентов, позволяющие оценить уровень стресса, тревожности и депрессии. Это позволяет выявить факторы, которые могут негативно влиять на психическое состояние студентов, и разработать соответствующие программы поддержки и консультации.

Питание является ключевым аспектом здоровья студентов. Часто студенты подвержены неправильному питанию, избыточному потреблению пищи с высоким содержанием сахара и жира, а также недостатку фруктов и овощей в рационе. Исследование включало оценку пищевых привычек студентов, их рационов и уровня потребления полезных веществ. Это помогло определить проблемные области и разработать программы по питанию и здоровому образу жизни.

Исследование функционального состояния здоровья студентов имеет огромное значение для разработки эффективных программ и мер поддержки, позволяет понять текущую ситуацию и потенциальные

проблемы, оно помогает государству и учебным заведениям принимать обоснованные решения и разрабатывать целенаправленные программы.

Результаты исследования показали, что функциональное состояние здоровья студентов находится на разном уровне, и это связано с различными факторами, такими как уровень стресса, физическая активность, качество сна и питания. Для улучшения функционального состояния студенческой молодежи необходимо разработать индивидуальные программы, которые будут учитывать все эти факторы и помогут студентам сформировать здоровый образ жизни. Кроме того, важно проводить регулярные обследования студентов для мониторинга их функционального состояния и своевременного выявления возможных проблем со здоровьем.

На основе результатов исследования нами были разработаны индивидуальные и групповые программы, способствующие повышению уровня функционального состояния здоровья студентов. Данные программы включают разработку спортивных и физкультурных мероприятий, консультаций по питанию и психологической поддержке, а также создание здоровых образцов питания в столовых вуза.

Полученные результаты исследования позволили уточнить объем и содержание двигательной деятельности на отделениях основного и спортивного совершенствования, повысить уровень физической, спортивно-технической и функциональной подготовки студентов.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск: Ульяновский ГАУ им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

2. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08

февраля 2017 г. – Ульяновск: ГАУ им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

3. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

4. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.

5. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская ГСХА, 2019. – С. 28-32.

6. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел: Орловский государственный аграрный университет, 2018. – С. 208-211.

7. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск: Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

8. Макарова, Е.В. Методы исследования адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном

образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский ГАУ, 2015. – С. 89-91.

STUDY OF THE FUNCTIONAL HEALTH STATE OF STUDENTS

Makarov A.L., Makarova E.V.

Keywords: *students, functional health status, influence of factors on health, adaptation of students to the educational process.*

The article is devoted to the study of the functional state of health of students. Particular attention is paid to identifying factors affecting the health of students, as well as developing recommendations to improve their functional state and develop a healthy lifestyle.