

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Луценко Е. В.**

Канд. мед. наук, ассистент кафедры  
физической реабилитации и спортивной медицины  
с курсом физического воспитания и здоровья  
*Национальный медицинский университет, г. Харьков*

**Ширяева С. В.**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Здоровье женщины как будущей матери в современных условиях является основным залогом здоровья будущего поколения. Вынашивание беременности и процесс родов тесно связаны с таким физическим качеством, как выносливость. Выносливость, в свою очередь, обеспечивается, в первую очередь, качественным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В современном мире по-прежнему не существует иного способа повышения выносливости, кроме занятий спортом.

**Целью** данного исследования было сравнение уровня физического здоровья студенток, систематически занимающихся различными видами спорта, и не занимающихся спортом.

**Материалы и методы.** В исследовании участвовали студентки 1–3 курсов НТУ «ХПИ». В основную группу вошло 27 студенток, занимающихся спортом 5 и более лет. Средний спортивный стаж в этой группе составил 8,6 лет. Группу сравнения составили 28 студенток, не занимающихся спортом. Оценка уровня здоровья проводилась по методике Г.Л. Апанасенко. Дополнительно оценивался тип реакции сердечно-сосудистой системы по методу Мартине-Кушелевского. Также в обеих группах был проанализирован жизненный показатель (жизненный индекс) и время восстановления после 20 приседаний.

**Результаты и обсуждение.** При оценке уровня физического здоровья в основной группе показатели распределились таким образом:

- низкий уровень – 4 человека (14,8 %)
- ниже среднего – 14 человек (51,8 %)
- средний – 8 человек (29,6 %)
- выше среднего – 1 человек (3,7 %)

В группе сравнения показатели уровня физического здоровья были следующими:

- низкий уровень – 11 человек (39,3 %)
- ниже среднего – 12 человек (42,8 %)
- средний – 5 человек (17,9 %)

Более высоких показателей в группе сравнения не было.

Также отличались обе группы по количеству патологических реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Так, в основной группе было зафиксировано только две (7,4 %) патологические реакции, обе по гипертоническому типу.

В группе сравнения патологические реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку были выявлены у шестерых (21,4 %) девушек, из них у двух (7,1 %) – гипертонические реакции, у трёх (10,7 %) – астенические и у одной (3,6 %) – реакция со ступенчатым подъемом артериального давления.

Анализ показателей жизненного индекса также выявил существенные различия между группами. В основной группе только две девушки (7,4 %) имели жизненный индекс менее 41 мл/кг, в то время как в группе сравнения таких девушек было шесть (21,4 %).

Время восстановления показателей сердечно-сосудистой системы после 20 приседаний в целом в обеих группах было удовлетворительным, хотя и различным. Так, в основной группе у двадцати одной девушки (77,7 %) восстановление происходило в пределах 3-х минут, а в группе сравнения – у семнадцати (60,7 %). Более выраженные различия между группами были в количестве студенток с временем восстановления менее 1 мин. В основной группе таких девушек было девять (33,3 %), а в группе сравнения – четыре (14,3 %).

**Выводы:**

1. Три четверти студенческой молодежи женского пола имеют низкие показатели уровня физического здоровья.
2. Более 80 % девушек, не занимающихся спортом, к 18-19 годам имеют опасно низкий уровень физического здоровья.
3. Регулярные занятия спортом существенно повышают функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы потенциальной матери.
4. Для достижения оптимального уровня физического здоровья к 18–20 годам занятия спортом целесообразно начинать в детском или подростковом возрасте.

**Список літератури:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. (Серия: Гипократ). – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко. 11-01-2011 [www.apanasenko.info](http://www.apanasenko.info)
3. Бендас Т.В. Гендерная психология : учеб. пособие / Т.В. Бендас. – СПб. : Питер, 2008. – 431 с.
4. Фильчаков С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013, № 10. – С. 37–39.

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ  
ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХНУБА**

***Мащенко О. М.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту

***Мазульникова О. А.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту  
*Національний університет будівництва  
та архітектури, м. Харків*

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження і зміцнення здоров'я студентів, а фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації і відновлення життєвих сил.

Як відомо, для успішної реалізації обраної професії, випускникам ХНУБА, крім знань, умінь, навичок, особистісних і професійних якостей, необхідно мати міцне здоров'я, витривалість, бадьорість та достатню фізичну підготовленість. Аналіз літературних даних свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмету.