

## **МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, знания студентов о ЗОЖ, состояние здоровья, физическая подготовленность.

Актуальность темы. Формирование достоверных знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни в студенческие годы имеет существенное значение для всей последующей жизни человека. Выдающиеся ученые-врачи прошлого Гиппократ, Гален, Абу Али Ибн Сина, П.Ф.Лесгафт и другие изучали и делали все для того чтобы человек не болел, обладал хорошим состоянием здоровья и до самого преклонного возраста мог качественно жить и трудиться. И в современных условиях данная проблема не потеряла своего значения. Именно поэтому данная тема является актуальной.

Новизна темы тесно связана с тем, что формирование знаний, умений и навыков ЗОЖ у студентов в высотно-климатических условиях Кыргызстана является новой, совершенно малоисследованной.

Практическую значимость темы мы увязываем с такими обстоятельствами, которые в процессе учебно-воспитательной работы по физической культуре и внеаудиторных занятий по видам спорта, а также специальных мероприятий студенты могли и приобретать необходимые умения и навыки здорового образа жизни.

Целью исследования является - изучить возможные пути формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни у студентов ВУЗов в высотно-климатических условиях Кыргызской Республики.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса о показателях знаний ЗОЖ, состояний здоровья и физической подготовленности у студентов ВУЗов;

2. Исследовать пути формирования и совершенствования знаний, умений и навыков здорового образа жизни у студентов, используя различные средства и методы физического воспитания;

3. Дать рекомендации по формированию и совершенствованию знаний, умений и навыков

здорового образа жизни для студентов вузов республики.

Методы научного исследования:

1. Изучение литературных источников;  
2. Обобщение опыта практики по формированию знаний, умений и навыков ЗОЖ у студентов;

3. Дать рекомендации по формированию и совершенствованию знаний, умений и навыков здорового образа жизни для студентов вузов республики.

Методы научного исследования:

1. Изучение литературных источников;  
2. Обобщение опыта практики по формированию знаний, умений и навыков ЗОЖ у студентов;

3. Использование тестирования, антропометрических измерений и функциональных проб с целью определения состояния здоровья и физической подготовленности студентов;

4. Беседы со студентами на предмет наличия полноценных и научно достоверных знаний о ЗОЖ.

Технология исследования по сбору фактического материала.

Методика исследования предполагает три разновидности способов проверки (мониторинга) компетентности студентов в вопросах ЗОЖ, их физической подготовленности и состояния здоровья испытуемых.

На начальном этапе исследования нас интересует тот уровень показателей, который имеется на период пробного мониторинга.

При сборе фактического материала мы предполагаем выяснить состояние дел по вопросам ЗОЖ в разных регионах с учетом климатических и высотных (над уровнем моря) различий ВУЗов республики.

Пробное исследование будет способствовать выработке конкретных предложений, рекомендаций и дальнейших поисков рациональных методов.

В процессе исследования нами были использованы следующие методики:

Таблица №1

**Чехословацкий тест для определения физической подготовленности человека***Мужчины*

| оценка    |         | очки | Бег 12 мин. | Прыжки в длину | Отжимания | Лечь встать |
|-----------|---------|------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 18-29 лет | Отлично | 10   | 3000        | 275            | 43        | 66          |
|           |         | 9    | 2900        | 262            | 40        | 61          |
|           |         | 8    | 2800        | 247            | 36        | 55          |
|           | Хорошо  | 7    | 2700        | 234            | 32        | 49          |
|           |         | 6    | 2600        | 222            | 28        | 43          |
|           | Посред. | 5    | 2400        | 210            | 22        | 37          |
|           |         | 4    | 2200        | 200            | 16        | 31          |
|           | слабо   | 3    | 2000        | 190            | 12        | 25          |
|           |         | 2    | 1800        | 180            | 9         | 21          |
|           |         | 1    | 1700        | 170            | 7         | 19          |

*Женщины*

| оценка    |         | очки | Бег 12 мин. | Прыжки в длину | Отжимания | Лечь встать |
|-----------|---------|------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 18-29 лет | Отлично | 10   | 2600        | 215            | 36        | 56          |
|           |         | 9    | 2500        | 205            | 34        | 50          |
|           |         | 8    | 2400        | 195            | 32        | 44          |
|           | Хорошо  | 7    | 2300        | 185            | 28        | 38          |
|           |         | 6    | 2200        | 175            | 24        | 32          |
|           | Посред. | 5    | 2100        | 165            | 20        | 26          |
|           |         | 4    | 2000        | 155            | 17        | 20          |
|           | слабо   | 3    | 1900        | 145            | 15        | 16          |
|           |         | 2    | 1800        | 135            | 13        | 14          |
|           |         | 1    | 1600        | 129            | 11        | 12          |

Методика определения физической подготовленности человека по Чехословацкому тесту представлена в таблице №2

Таблица №2

| Уровень выносливости, физической подготовленности испытуемых | Общая сумма набранных баллов (очков) | Самый низкий показатель по видам теста |
|--|--------------------------------------|--|
| Отлично  | 32 и более очков                     | 12 мин. бег. -6                        |
| Хорошо   | 24-23 очков                          | Прыжки в дл. -4                        |
| Удовлетворительно  | 16-23 очков                          | Отжимание- 2                           |
| Слабо  | Менее 15 очков                       | Лечь-встать -0                         |

Таблица №3

*Методика определения состояния здоровья студентов*

| № | Наименование показателей                              | Показания студентов | Баллы | Норма |
|---|---|---------------------|-------|-------|
| 1 | Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд в мин. в покое |                     |       | 60-80 |

|   |   |  |  |                         |
|---|---|--|--|-------------------------|
| 2 | Артериальное давление: систолическое; диастолическое-мм.рт.ст.в покое |  |  | 100-120<br>60-80        |
| 3 | Частота дыхания (по движ.груд.клетки) (ЧД) в мин. в покое             |  |  | 16-18                   |
| 4 | Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), МЛ                                    |  |  | Юн-3000мл<br>Дев-2500мл |
| 5 | Тип телосложения<br>а)астеник<br>б)гиперстеник<br>в)нормостеник       |  |  | 0<br>2<br>1             |
| 6 | Рост стоя, см   |  |  | Юн-165см<br>Дев-160см   |
| 7 | Вес (масса тела),кг   |  |  | Юн-65кг<br>Дев-60кг     |

Сумма баллов: \_\_\_\_\_

- Методика мониторинга: норма-1 балл; лучше-2 балла; хуже-0;

- Тип телосложения отмечается знаком + и записывается соответствующее очко;

- Состояние здоровья студента определяется по 7 показателям:

Норма- 7баллов – «хорошее»;

Больше-7-ми баллов- «отличное»;

Меньше - 7ми баллов (5-6)- «удовлетворительное»;

Меньше 5-ти баллов – «слабое».

Обследованы были в Иссык-Кульском университете им. К. Тыныстанова 24 студента; в Таласском университете 15, КНУ им. Ж. Баласагына 13 студентов. Всего 52 студента. Для определение уровня знаний студентов о здоровом образе жизни мы составили специальный тест, включающий 24 вопроса, по 3 варианта ответа и ключ для определения оценки.

Ниже приводим содержание вопросов теста.

1. Каким является показатель артериального кровяного давления у взрослого человека в покое?

2. Как влияют систематические занятия физической культурой на здоровье человека?

3. Причины, вызывающие болезнь.

4. Средства лечебной физкультуры, воспитывающие устойчивость организма к факторам внешней среды.

5. Как Вы понимаете правильную осанку человека?

6. Дайте понятие «здоровью». Здоровье это.....

7. Какую систему организма поражает СПИД?

8. Как часто можно сгонять лишний вес спортсмену?

9. Какова норма содержания сахара в крови?

10. Каково число сердечных сокращений в минуту?

11. Что такое иммунитет?

12. Какие типы телосложения Вы знаете?

13. За сколько времени до занятия физическими упражнениями следует принимать пищу?

14. Каковы социальные и материальные условия жизни, окружающие человека?

15. От чего зависит уровень здоровья человека?

16. Что употребляет человек вместе с пищей?

17. Что является основным источником тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма?

18. Что изучает предмет «Валеология»?

19. Здоровый образ жизни это.....

20. Что Вы знаете об использовании солнечных ванн в условиях Кыргызстана?

21. Какое количество дней потребуется для акклиматизации к условиям среднегорья (1600м над уровнем море)?

22. Какими факторами в большей степени определяется здоровья человека?

23. Что отрицательно влияет на состояние здоровья человека?

24. Как адаптируется организм человека к закаливанию холодом?

Качество знаний оценивалось по результатам выбора студентом наибольшего количества правильных ответов из трех предложенных вариантов. Варианты ответов и ключ оценки результатов разработаны и использовались при проведении тестирования. Ответы студентов оценивались следующим образом:

1-10 правильных ответов – «неудовлетворительно»;

11-16 правильных ответов – «удовлетворительно»;

17-20 правильных ответов – «хорошо»;

21-24 правильных ответов- «отлично».

Из всего количества, 52 испытуемых, при тестировании знаний вопросов здорового образа жизни результаты были таковы:

- 7 студентов показали «хорошие» знание;
- 39 студентов показали «удовлетворительные» знания;
- 6 студентов показали «неудовлетворительные» знания.

Данные результаты свидетельствуют об очень посредственных знаниях студентами вопросов здорового образа жизни. Напрашивается необходимость преподавания специального курса «Здоровый образ жизни».

При обследовании уровня состояния здоровья были получены такие обобщенные результаты:

- Отличным состоянием здоровья обладали 3 студента;
- Хорошим здоровьем обладали 7 студента;
- Удовлетворительным состоянием здоровьям 33 студента;
- Слабым состоянием здоровье обладали 9 студентов.

Эти показатели свидетельствует о том, что в общем студенты вышеназванных ВУЗов (52чел.) обладают вполне удовлетворительным состоянием здоровья.

Из числа 52 студентов проверенных по Чехословацкому тесту физическая подготовленность их была такова:

- 3 студента показали отличную физическую подготовленность;
- 15 студентов показали хорошую физическую подготовленность;
- 27 студентов показали удовлетворительную физическую подготовленность;
- 7 студентов показали очень слабую физическую подготовленность.

При выполнении нормативов Чехословацкого теста почти все студенты затруднялись в 12 минутном беге. Девушки с большим трудом выполняли упражнение «лечь- встать».

Вышеприведенные данные свидетельствуют о среднем уровне физической подготовленности испытуемых студентов. Такие показатели, проявленные в юном возрасте вызывают серьезные опасения, ибо в более зрелом и пожилом возрасте физическая работоспособность как правило понижается.

Сбор фактических данных проводился в следующих регионах- Чуйской, Таласской и Иссык-Кульской областях. ВУЗы, в которых проводились исследование расположены в диапазоне 800м-1700м над уровнем моря. Испытания и тестирования проводились в апреле 2014года.

Научное исследование продолжается.

Выводы.

1. При изучении вопросов здорового образа жизни в процессе пробного (предварительного) исследованная выяснено, что студенты трех вузов (52 чел.) показали удовлетворительные знания, уровни здоровья и физической подготовленности;

2. В дальнейшем исследовании мы продолжим использовать изложенные в статье методики определения физической подготовленности, состояния здоровья и показателей знаний студентов по вопросам ЗОЖ;

3. С учетом данных, полученных в предварительном исследовании будут разработаны специальная программа курса ЗОЖ, рекомендованы комплекс утренней зарядки и дополнительных занятий массовыми формами физической культуры, а также мероприятия по оздоровлению студентов ВУЗов.

#### Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. «Физкультура и спорт». 1984.-64с.
2. Воспитательная работа в ВУЗе – Москва: «Молодая гвардия».1976.176с.
3. Даниярова Н.Н. и др. Здоровье и физическое воспитание молодежи. В сборнике: “Современные проблемы физической культуры и спорта” – Бишкек. 2013. С. 51-54 Мамытов А.М., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы.-Бишкек.2014.184б.
4. Мамытов А.М, Саралаев М.К., Азизбаев С.С. Проблемы воспитания юных спортсменов в Кыргызской Республике. «Теория и методика физической культуры». Алматы.2002.№2с.7-9.
5. Нормативы Чехословацкого теста физической подготовленности человека. «Спорт за рубежом». 1984г. 28 сент.
6. Саралаев М.К. Физкультурниктерге керектүү кеңештер.–Фрунзе: Мектеп. 1986.68 б.