

Литература. 1. Мартиненкова, Н. С. Влияние виртуальной реальности на психическое и нравственное здоровье молодежи / Н. С. Мартиненкова // Молодежь – профсоюзам, профсоюзы – молодежи : материалы XVII научной сессии преподавателей и студентов. – Витебск, 2014. – С. 111–118. 2. Пучков, П. Зачем спорту нужна виртуальная реальность [Электронный ресурс] / П. Пучков. – Режим доступа : <http://sport-connect.ru/case/vr>. – Дата доступа : 04.03.2019. 3. Михеев, О. Как виртуальная реальность применяется в спорте [Электронный ресурс] / О. Михеев. – Режим доступа : <https://hype.ru/@id103/kak-virtualnaya-realnost-primenyaetsya-v-sporte-zz98hkz1>. – Дата доступа : 04.03.2019.

УДК 613–057.875.796–021.321

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Куликов В.М., Нигреева И.Г., Прусов Н.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Несмотря на то, что здоровье учащейся молодежи традиционно является приоритетным направлением отечественного здравоохранения, студенческая молодежь зачастую остается за рамками передовых технологий диагностики и реабилитации.

Как показал анализ литературных источников, за редким исключением, систематическая диагностика физического состояния студентов с использованием современных методик еще не нашла место в педагогической практике. Это касается и контроля состава массы тела [2-4].

Большой проблемой для государственного здравоохранения на современном этапе является увеличение количества людей молодого возраста, имеющих избыточную массу тела и ожирение [3-4].

Распространенность ожирения в популяции студенческой молодежи 17-22 лет составляет 4,8%, избыточной массы тела – 11,8% [4]. По мнению экспертов ВОЗ, все более широкая распространенность ожирения в молодом возрасте вызвана экономическими и социальными изменениями в обществе. Ожирение у лиц молодого возраста связывают с нездоровым питанием и низким уровнем физической активности [2-4]. Эта проблема связана не только с изменившимся образом жизни студентов высших учебных заведений, но также зависит от социально-экономических условий и политики государства в области образования, транспорта, городского планирования, окружающей среды, сельского хозяйства, производства пищевых продуктов [4].

Поэтому выбор современных методик контроля массы тела и оценки его состава является как никогда актуальным и востребованным, в том числе и для студенческой молодежи. Изучение данной проблемы позволило нам сделать выбор на диагностическом приборе, которым пользуются во всем мире для анализа и контроля состава массы тела. Им является монитор ключевых параметров тела от ведущего японского производителя Omron, который представляет собой диагностические весы, или весы-анализаторы состояния тела. Это напольные весы, которые помимо веса определяют и другие показатели состояния организма: процентное содержание жира, скелетных мышц, уровень висцерального жира, индекс массы тела, норму потребления калорий. Во всем мире диагностические весы-анализаторы используют люди активного образа жизни, которые тщательно следят за своим здоровьем, контролируют вес, занимаются физической культурой и спортом.

Измерение этих основных показателей состава массы тела дает понимание, за счет чего меняется вес. В первую очередь это имеет большое значение для студентов, ведущих здоровый образ жизни. Например, увеличение веса может быть вызвано ростом мышечной массы, а не увеличением жировых отложений. А вот быстрая потеря веса за короткий промежуток времени, как правило, связана со снижением содержания воды, а не жира. Этот диагностический прибор может быть востребован и у студентов, занимающихся самостоятельно физической культурой и спортом с целью контроля эффективности тренировочных занятий [1-2].

Таким образом, предложенная методика обследования и анализа состава тела студентов - это наиболее простой и доступный способ контроля важных показателей их здоровья в процессе учебной деятельности. Результаты обследования приведенным выше способом могут являться одним из критериев определения эффективности системы физического воспитания в учебных заведениях. Кроме того, результаты определения состава тела могут учитываться при распределении студентов на медицинские группы для занятий физической культурой, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включающими избыточную массу тела и ожирение.

Литература. 1. Мартыросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартыросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 274 с. 2. Разина, А. О. Оптимизация оздоровительно-тренировочных программ у студенток с избыточной массой тела : дис. ... канд. мед. наук : 14.03.11 / А. О. Разина. – М. : 2016. – 180 с. 3. Ульянов, Д. А. Динамика показателей морфофункционального состояния у студентов специального медицинского отделения различных курсов обучения / Д. А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 19–22. 4. Голомолзина, В. П. Индивидуализация физической подготовки студенток специальной медицинской группы на основе учета особенностей телосложения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. П. Голомолзина. – Москва, 2009. – 24 с.

УДК616.12-008.3-073.96-057

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Медвецкая Н.М.

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В имеющейся научной и популярной литературе имеются заключения, что систематические занятия физической культурой и спортом являются одним из действенных способов поддержания здоровья, профилактики заболеваний, повышения физической и умственной работоспособности [1].

И тем не менее здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания и оценки спортивными медиками, поскольку иногда встречается в печати мнение, что наличие патологии и заболеваний при систематической физической нагрузке дискредитируют спорт как величайшее социальное явление.

Характерными особенностями современного спорта является снижение возрастного ценза на всех этапах подготовки спортсменов, повышение интенсивности тренировочного процесса, что приводит к увеличению нагрузки на организм спортсмена, который испытывает на себе влияние одновременно нескольких факторов риска: наследственной предрасположенности, экологических проблем, насыщенной школьной учеб-