

### ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

*Степанова Ирина*

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

**Анотации:**

В статье представлены результаты исследования уровня физического здоровья студенток разных музыкальных специализаций Днепропетровской академии музыки им. Глинки. Согласно полученным результатам, установлено, что уровень здоровья студенток находится на достаточно низком уровне, особенно у студенток специализации «Фортепиано, орган», поэтому процесс физического воспитания требует коррекции за счет дифференцированного подхода и внедрения инновационных технологий физического воспитания.

**Ключевые слова:**

студентки, уровень здоровья, физическое воспитание, специализации.

This article examines the results of the research of levels of physical health of female students majoring in music at Glinka Dnipropetrovsk Music Academy. According to the results, it has been found that the female students' health is rather poor, especially of those who major in piano and pipe organ. That is the reason why the process of physical education requires correction by means of a differentiated approach and innovative technologies of physical education.

female students, health level, physical education, major.

У статті представлені результати дослідження рівня фізичного здоров'я студенток різних музичних спеціалізацій Дніпропетровської академії музики ім. Глінки. Згідно отриманих результатів, встановлено, що рівень здоров'я студенток знаходиться на досить низькому рівні, особливо у студенток спеціалізації «Фортепіано, орган», тому процес фізичного виховання вимагає корекції за рахунок диференційованого підходу і впровадження інноваційних технологій фізичного виховання.

студентки, рівень здоров'я, фізичне виховання, спеціалізації.

**Постановка проблемы и анализ последних исследований.** Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако студенты Украины не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приумножению этого капитала [1, 3, 4].

На формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на их здоровье [4].

Согласно результатам научных исследований уровень заболеваемости студентов за последнее время значительно вырос [2, 4]. На состояние здоровья обучающихся оказывает воздействие комплекс факторов риска, среди которых ведущую роль играют гипокинезия и большой объем информационной нагрузки в условиях дефицита времени и нервно-психическое напряжение [1, 4]. Такое явление, несомненно, неблагоприятно влияет на качество жизни значительной части студентов.

Проблему исследования обуславливает недостаток знаний о состоянии здоровья студентов консерватории, что затрудняет разработку адекватной методики физического воспитания с ними.

**Цель исследования:** определение уровня физического здоровья студенток разных музыкальных специализаций Днепропетровской академии музыки им. М.Глинки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Социологические исследования показали, что большинство студентов консерватории считают себя здоровыми: 54% – в 2013 году, 61% – в 2015 году. По сравнению с 2013 годом этот показатель заметно вырос, и в последние годы ситуация остается стабильной. Оценки собственного здоровья молодыми людьми показывают, что в большинстве своем они скорее не думают о своем здоровье, чем действительно обладают им. Этот момент находит подтверждение в том обстоятельстве, что почти половина студентов признаются в том, что они не обладают какой-либо информацией о своем здоровье. Самооценка здоровья может служить важным индикатором состояния и динамики здоровья студентов в дополнение к объективным медицинским исследованиям. С другой стороны, самооценка здоровья отражает субъективную характеристику человека, его удовлетворенность условиями жизни, определенный качественный результат социальной политики. Именно в последнее время в нашей стране все большее распространение приобретают различные социальные программы, направленные на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни.

Основные требования здорового образа жизни – двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Большинство этих требований носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека. Проблема здорового образа жизни студентов консерватории стоит достаточно остро, в студенческой среде ощущается недостаток знаний на эту тему, и многие из них испытывают потребность в получении соответствующей информации.

Мы провели исследование уровня физического здоровья студенток разных музыкальных специализаций Днепропетровской академии музыки им. М.Глинки по методике Г.Л. Апанасенко [1].

В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья возложены показатели антропометрии, такие как длина и масса тела, жизненная емкость легких, кистевой динамометрии, а также состояние сердечно-сосудистой системы. Критерием резерва и экономизации функции сердечно-сосудистой системы являются показатели индекса Руфье и индекса Робинсона, функции внешнего дыхания - жизненный индекс, мышечной системы - силовой индекс.

У студенток специализации «Фортепиано, орган» массо-ростовой индекс составил  $17,4 \pm 0,96 \text{ кг/м}^2$ , что соответствует ниже среднего уровня по методике Г.Л. Апанасенко (табл.1). У студенток других специализаций был обнаружен средний уровень показателя массо-ростового индекса: «Оркестровые струнные инструменты» -  $18,1 \pm 0,18 \text{ кг/м}^2$ , «Оркестровые духовые и ударные инструменты» -  $18,5 \pm 0,21 \text{ кг/м}^2$ , «Академическое пение» -  $19,7 \pm 0,44 \text{ кг/м}^2$ , «Эстрадное пение» -  $20,7 \pm 0,96 \text{ кг/м}^2$ , «Хоровое дирижирование» -  $20,2 \pm 0,47 \text{ кг/м}^2$ .

Жизненный индекс показывает соотношение ЖЕЛ к массе тела обследуемого и свидетельствует о функциональных возможностях системы внешнего дыхания. Обследуемые студентки специализации «Фортепиано, орган» имеют низкий уровень жизненного индекса, равный  $39,7 \pm 1,42 \text{ мл/кг}$ . Студентки специализаций «Академическое пение», «Эстрадное пение» и «Оркестровые духовые и ударные инструменты» имеют средний уровень этого показателя ( $46,6 \pm 1,12 \text{ мл/кг}$ ,  $47,6 \pm 1,14 \text{ мл/кг}$  и  $46,7 \pm 1,28$  соответственно). Студентки специализаций «Оркестровые струнные инструменты» и студентки, занимающиеся хоровым дирижированием имеют ниже среднего жизненный индекс: «Оркестровые струнные инструменты»  $40,7 \pm 1,62 \text{ мл/кг}$ , «Хоровое дирижирование» -  $40,6 \pm 1,37 \text{ мл/кг}$ .

Силовой индекс указывает на уровень силы сгибателей кисти в зависимости от массы тела. Значение силового индекса у студенток специализации «Фортепиано, орган» составляет  $51,2 \pm 1,03\%$  и соответствует среднему уровню. У студенток специализации «Оркестровые струнные инструменты» силовой индекс равен  $49,7 \pm 1,12\%$ , у студенток специализации «Оркестровые духовые и ударные инструменты» -  $41,2 \pm 1,29\%$ , «Академическое пение» -  $40,1 \pm 1,16\%$ , «Эстрадное пение» -  $40,3 \pm 1,07\%$  и  $50,2 \pm 1,02\%$  студенток, которые занимаются хоровым дирижированием и соответствует ниже среднему уровню.

## I. Научный напрям

Таблица 1

**Морфофункциональные показатели физического здоровья студенток  
Днепропетровской академии музыки им. М.Глинки ( $\bar{x} \pm S$ ; n = 95)**

Показатели	Студенты специализаций					
	Фортепиано, орган (n=19)	Оркестровые струнные инструменты (n=16)	Оркестровые духовые и ударные инструменты (n=12)	Академическое пение (n=15)	Эстрадное пение (n=21)	Хоровое дирижирование (n=12)
Массо-ростовой индекс, кг/м <sup>2</sup>	17,4±0,96	18,1±0,18	18,5±0,21	19,7±0,44	20,7±0,96	20,2±0,47
Жизненный индекс, мл/кг	39,7±1,42	40,7±1,62	46,7±1,28	46,6±1,12	47,6±1,14	40,6±1,37
Силовой индекс, у.е.	51,2±1,03	49,7±1,12	41,2±1,29	40,1±1,16	40,3±1,07	50,2±1,02
Индекс Робинсона, у.е.	107,2±2,52	91,4±2,54	106,8±3,73	105,6±3,37	102,3±4,21	92,6±2,94
Восстановление ЧСС после 20 приседаний за 30с, с	180,6±5,53	132,6±4,74	140,16±5,7	129,3±4,46	127,22±4,39	151,6±3,16

Критерием резерва и экономизации функционирования сердечно-сосудистой системы являются показатели индекса Робинсона. По нашим данным (табл. 1), эти показатели составляют у студентов специализации «Фортепиано, орган» -  $107,2 \pm 2,52$  у.е., специализации: «Оркестровые струнные инструменты» -  $91,4 \pm 2,54$  у.е., «Оркестровые духовые и ударные инструменты» -  $106,8 \pm 3,73$  у.е., «Академическое пение» -  $105,6 \pm 3,37$  у.е., «Эстрадное пение» -  $102,3 \pm 4,21$  у.е., «Хоровое дирижирование» -  $92,6 \pm 2,94$  у.е. По системе ранжирования Г.Л. Апанасенко, полученные показатели соответствуют низкому уровню резервных возможностей сердечно-сосудистой системы у студенток специализации «Фортепиано, орган», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Академическое пение», «Эстрадное пение», ниже среднему уровню - у студенток специализаций «Оркестровые струнные инструменты» и «Хоровое дирижирование».

Одним из важных показателей функционального состояния и резервных возможностей сердечно-сосудистой системы является реакция этой системы на дозированную физическую нагрузку. Уровень восстановительных процессов определяли по индексу Руфье. В результате наших исследований установлено, что у студенток специализации «Фортепиано, орган» самое низкое время восстановления частоты пульса после 20 приседаний и находится на уровне  $180,6 \pm 5,53$  с, у студенток специализаций «Оркестровые струнные инструменты» -  $132,6 \pm 4,74$  с, «Оркестровые духовые и ударные инструменты» -  $140,16 \pm 5,7$  с, «Академическое пение» -  $129,3 \pm 4,46$  с, «Эстрадное пение» -  $127,22 \pm 4,39$  с и  $151,6 \pm 3,16$  с у студенток, которые занимаются хоровым дирижированием, время восстановления соответствует ниже среднему урону.

Таблица 2

**Уровень физического здоровья студенток Днепропетровской академии музыки им. М.Глинки (по Апанасенко, %) (n=95)**

№	Уровень здоровья	Количество студенток, %
1	Низкий	74,3
2	Ниже среднего	25,7
3	Средний	-
4	Выше среднего	-
5	Высокий	-

Сумма баллов, которыми оценивали отдельные показатели физического здоровья, у студенток специализации «Фортепиано, орган» составляет в среднем менее 3 баллов и соответствует низкому урону физического здоровья; у студенток специализаций «Оркестровые струнные инструменты», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Академическое пение», «Эстрадное пение», «Хоровое дирижирование» - 3-6 баллов и соответствует низкому и ниже среднему урону физического здоровья.

Таким образом, из таблицы 2 мы видим, что 25,7% студенток имеют уровень физического здоровья, который оценивается, как ниже среднего и низкий имеют 74,3% студенток. Средний уровень физического здоровья, который считается безопасным, не обнаружен ни у одной студентки.

**Выводы.** Таким образом, проведенное комплексное исследование позволило оценить состояние здоровья студенток разных специализаций Днепропетровской академии музыки им. М. Глинки. Резервные возможности и уровень здоровья у студенток находится на низком и ниже среднего уровнях и это свидетельствует о снижении адаптационных возможностей организма. Основной причиной такой ситуации является существенное падение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, дефицит двигательной активности, низкий уровень теоретических знаний в сфере физической

культуры и спорта. Система физического воспитания в ВУЗах на современном этапе нуждается во внедрении новых направлений организации занятий по физической культуре.

В дальнейшем, на основе исследований, планируется разработка и внедрение инновационных технологий в процесс физического воспитания для улучшения состояния здоровья студентов разных музыкальных специализаций.

### **Литература:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. — М.: Изд-во Феникс, 2000. - 244 с.
2. Булич Э. Здоровье человека / Э. Булич, И. Муравов. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
3. Караулова Л.К. Физиология: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. –325 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2011.— 224 с.