

УДК 796.034.2:611.4

DOI 10.5930/1994-4683-2025-116-121

Оценка состояния здоровья студентками, занимающимися спортом

Олейник Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент

Ткачук Марина Германовна, доктор биологических наук, профессор

Дюсенова Алтын Акмырзаевна, кандидат медицинских наук, доцент

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – изучение результатов проведенного анкетного опроса занимающихся спортом студенток дневной формы обучения в университете им. П.Ф. Лесгафта.

Методы и организация исследования. Анкетирование предусматривало самооценку студентками особенностей влияния занятий спортом на уровень их здоровья. В анкетировании приняли участие студентки, активно занимающиеся спортом, в возрастном диапазоне от 18 до 20 лет, спортивной квалификации – от I взрослого разряда до МС. Применяли авторскую анкету и проводили антропометрические замеры тела.

Результаты исследования и выводы. Спортивная деятельность, как правило, благоприятно влияет на общее состояние здоровья спортсменок. В то же время продолжение тренировок в болезненном состоянии, нарушение режима питания, трудности совмещения учебы и занятий спортом требуют пристального внимания к составлению графика учебных и тренировочных занятий, к корректировке их содержания с учетом состояния здоровья и к мотивации у студентов ответственности за собственное здоровье. Полученные результаты помогут на уровне университета решать задачи, направленные на улучшение здоровья спортивной молодежи и населения страны в целом.

Ключевые слова: студенческий спорт, женский спорт, здоровье женщин, самооценка, антропометрия.

Assessment of the health status of female students engaged in sports

Oleynik Elena Anatolyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Tkachuk Marina Germanovna, doctor of biological sciences, professor

Dyusenova Altyn Akmyrzaevna, candidate of medical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to examine the results of a questionnaire survey conducted among female students enrolled in full-time education at the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health.

Research methods and organization. The survey involved a self-assessment by female students regarding the impact of sports activities on their health levels. The participants were female students, aged between 18 and 20 years, who actively engaged in sports, with athletic qualifications ranging from first adult category to Master of Sports. An author-developed questionnaire was used, and anthropometric measurements of the body were conducted.

Research results and conclusions. Sports activity generally has a positive effect on the overall health of female athletes. However, continuing training in a state of illness, disrupting dietary patterns, and facing difficulties in balancing studies and sports requires close attention to the development of a schedule for educational and training activities, to the adjustment of their content considering health status, and to motivating students to take responsibility for their own health. The results obtained will assist universities in addressing issues aimed at improving the health of young athletes and the population of the country as a whole.

Keywords: student sports, women's sports, women's health, self-esteem, anthropometry.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая нагрузка, как правило, благоприятно воздействует на организм человека. Поддержание здоровья на оптимальном уровне во время занятий спортом является неотъемлемой частью многофакторного процесса в многолетней подготовке спортсменов. Однако при условиях недостаточного восстановления могут возникать перетренированность и ухудшение физического со-

стояния. Это приводит к перенапряжению систем организма и снижает работоспособность. К усталости добавляются дополнительные симптомы, что может привести к синдрому перетренированности. Синдром перетренированности характеризуется повышенной утомляемостью, снижением спортивной результативности, изменениями психики и настроения, а также изменениями в нейроэндокринной системе [1]. Одним из маркеров, указывающих на состояние здоровья женского организма, а также мониторинга тренированности у спортсменок, помимо контрольных тестов с упражнениями и психологического тестирования, является состояние репродуктивной системы. Базовая модель тренировки предполагает, что триггером адаптации к физическим нагрузкам является нарушенный гомеостаз, вызванный тренировками. Любой стресс, включая острые физические упражнения средней и высокой интенсивности, способен вызывать заметные изменения в секреции гормонов стресса, которые, в свою очередь, непосредственно затрагивают состояние репродуктивной системы спортсменок. Исследования состояния репродуктивной системы спортсменок и регистрируемых отклонений, вызванных чрезмерными физическими нагрузками, чаще всего связаны с нарушениями половой дифференциации, гиперандрогенией и маскулинизацией [2, 3]. Совмещение спортивной и учебной деятельности является дополнительным стрессовым фактором, учет которого необходим в организации оптимальной жизнедеятельности учащихся спортсменок и мониторинга состояния здоровья. В России в 2019 году стартовал национальный проект «Демография», частью которого стали федеральные проекты: «Спорт – норма жизни» и «Укрепление общественного здоровья» [4]. В связи с этим настоящее исследование, цель которого – выявление влияния занятий спортом на уровень здоровья девушек, обучающихся в физкультурном вузе, является актуальным и своевременным. Полученные результаты помогут на уровне вуза решать задачи, направленные на улучшение здоровья молодежи и населения страны в целом.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В социологическом опросе, проводимом на кафедре анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в 2024 году, участвовали 65 студенток юношеского возраста (18-20 лет), занимающихся различными видами спорта. Спортивная квалификация спортсменок составила от I взрослого разряда до МС. Авторская анкета состояла из двух блоков. Первый блок опросника предусматривал вопросы, касающиеся непосредственно самостоятельной оценки существующего самочувствия спортсменок, влияющего на уровень их здоровья. Следующая часть анкеты выявляла их мнение о том, как непосредственно сами занятия спортом и учебная деятельность оказывают воздействие на жизнь, влияют на качество и образ жизни. Исследование выявляло различные аспекты причин, влияющих, по мнению спортсменок, на различные аспекты их здоровья. Была разработана шкала оценок отношения спортсменок к своему здоровью. Спрашивалось отношение спортсменок к режиму, качеству и регулярности питания, а также рассматривались вопросы корректировки веса тела и применение диет или медикаментозных средств для этой цели. Период обучения в вузе является наиболее сложным с позиции организации спортивного режима и графика тренировок. Поэтому были актуальны вопросы о регулярности, длительности и количестве тренировок в недельном цикле и участия в соревнованиях во время обучения в вузе.

Интервьюеров также интересовал факт отмены тренировочных занятий при наличии симптомов заболевания: насколько спортсменка должна быть больна, чтобы отложить тренировку, и чтобы это было правильным решением. Любые симптомы болезни являются достаточной причиной, чтобы не тренироваться и не выступать на соревнованиях, не подвергать свое здоровье опасности и не вызывать осложнений. Один из вопросов выявлял мнение о том, опасен ли спорт для состояния здоровья спортсменок, и особенности воздействия тренировочных занятий на формирование их телосложения. После этого у спортсменок были проведены основные антропометрические измерения тела, определены осанка, своды стопы и индексы физического развития.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как показали результаты опроса, 33,8% опрошенных студенток оценивают свое здоровье как хорошее, 35,4% – как удовлетворительное, 9,2% – скорее плохое (рис. 1).

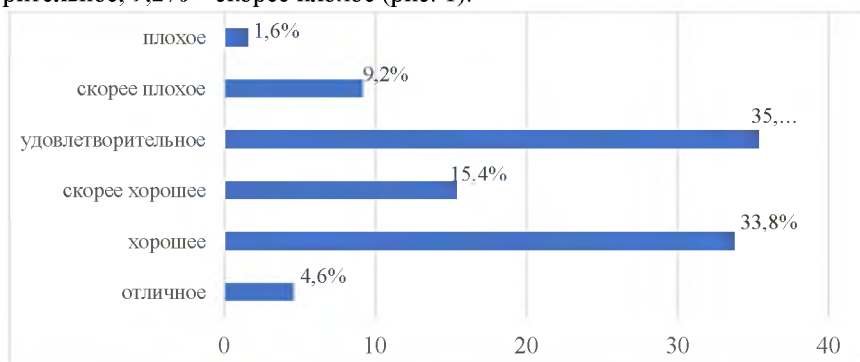


Рисунок 1 – Оценка студентками состояния своего здоровья

Среди многочисленных факторов, которые могут непосредственно влиять на показатели физического благополучия и здоровый статус, спортсменки чаще всего ссылались на нервное напряжение – 44,6% опрошенных. Погода и проживание в достаточно неблагоприятном климате, что для большинства иногородних студенток является непривычными природными условиями, отметили 20% девушек. Несмотря на то, что все респонденты на момент опроса являлись действующими спортсменками, 2,3% из числа опрошенных считают, что спортивная деятельность как таковая отрицательно повлияла на их уровень здоровья. На общие условия жизни, неудовлетворяющие потребностям на данный момент, указали 3,1% девушек.

Рационально организованный тренировочный режим, адекватные нагрузки в сочетании с восстановительными мероприятиями, постоянный контроль и мониторинг функционального состояния способствуют спортивному долголетию и поддержанию здоровья на благоприятном уровне. Этот факт отмечают более половины респондентов. Данные опроса подтверждают многочисленные исследования о положительном влиянии физических нагрузок на организм спортсменок. Спорт обладает отличительной природой, комплексно объединяя физические и психологические компоненты, что выделяет его как уникальную сферу человеческих усилий. Так, по мнению ряда авторов, регулярные физические нагрузки способствуют всестороннему развитию, улучшают настроение, помогают в управлении стрессом и эмоциональной регуляции, а также улучшают социальные навыки. Спорт вызывает

нейрохимические изменения, улучшает функции мозга, такие как память и обучение, и помогает бороться с когнитивным упадком, содействуя общему благополучию [5]. В то же время данные настоящего исследования показывают, что у 23,1% девушек сложилось противоположное мнение: они считают, что в результате занятий спортом их здоровье заметно ухудшилось (рис. 2).

Спортсменки указывают на негативные изменения в телосложении, констатируя факт изменения осанки в процессе занятий, развитие сколиоза, плоскостопия и появление диспорций.

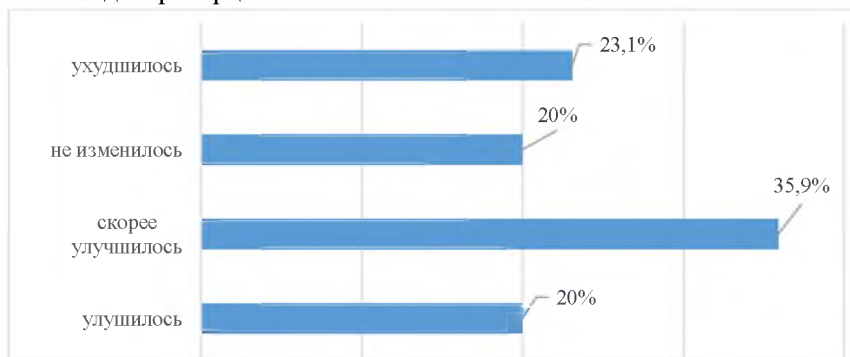


Рисунок 2 – Изменение состояния здоровья в результате занятий спортом

Объективность данных анкетирования подтверждают и результаты проведенного нами антропометрического обследования. Так, при определении осанки методами измерения ромба Мошкова и плечевого показателя, в 80% случаев у девушек установлены сутулость и асимметрия осанки. Изучение отпечатков стопы, выполненных методом плантографии, обнаружило у 60% обследуемых уплощение свода или плоскостопие. Интеграция регулярной физической активности и спорта в образ жизни человека имеет важное значение для улучшения и сохранения здоровья, однако не всегда наблюдается осознанное отношение спортсменок к своему здоровью. При этом, как показывает анкетирование, многие спортсменки относятся к своему здоровью иногда бездумно и беззаботно. Они отмечают, что во время плохого самочувствия и болезни не прекращают тренировочные занятия 73,8% респондентов. Факт участия в соревнованиях во время болезни подтвердили 81,3% девушек (рис. 3).

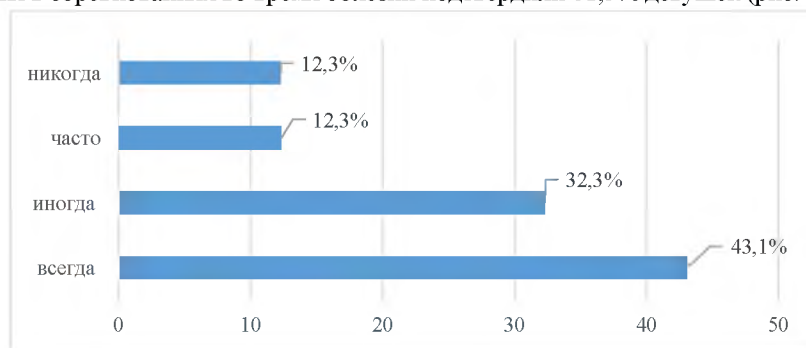


Рисунок 3 – Частота выступлений на соревнованиях во время болезни

Возможный спортивный травматизм, накопленная усталость, недовосстановление, психическая усталость, отсутствие роста спортивных достижений могут приводить к разочарованиям в спортивной деятельности и вызывать негативную реакцию у спортсменов. На вопрос «Как Вы думаете, представляет ли спорт угрозу для состояния здоровья?» 18,5% студенток ответили утвердительно, 70,8% считают, что частично представляет, и только по мнению 10,8% опрошенных, спорт не представляет угрозы для их здоровья. Спортивные травмы перенесли 86,2% студенток, из них только легкие – 55,4% опрошенных, одну тяжелую – 18,5% и несколько тяжелых – 12,3%.

О наличии хронических заболеваний сообщили 81% девушек. Как оказалось, в среднем студентки, занимающиеся спортом, болеют простудными заболеваниями 1,9 раза в год. При этом только 40% девушек регулярно посещают врачебно-физкультурный диспансер и проходят обследование. Один раз в год диспансеризацию проходят 29,2% спортсменок, реже одного раза — 7,7%, а 13,8% не обследовались в последнее время.

Ключевым аспектом в подготовке спортсменов является энергетическое обеспечение тренировочного процесса – система рационального сбалансированного питания, необходимого для укрепления краткосрочного и долгосрочного здоровья спортсменов. Поэтому правильное питание следует считать ключевым элементом успеха в разных видах спорта. Питание спортсмена — это ежедневная 12-месячная необходимость. Слишком часто внимание сосредоточено на днях или даже часах, предшествующих соревнованию. Хотя прием пищи перед соревнованием имеет большое значение, оптимальное здоровье и производительность зависят от круглогодичного планирования. Каждый спортсмен должен выступать с соответствующим весом тела. В дополнение к общей массе важен относительный вклад мышц, жира и костей. Оптимальные значения для различных компонентов лучше всего развиваются посредством сочетания правильной диеты и соответствующих тренировок. К началу соревнований спортсмен должен иметь соответствующую массу тела, быть достаточно гидратирован, иметь необходимое количество витаминов и минералов, а также достаточное количество углеводов, чтобы баланс углеводного и жирового обмена обеспечил энергию для мышечной активности. Спортсменки, принимавшие участие в опросе, как правило, не придерживаются грамотной стратегии питания, не соблюдают водный режим и правильный рацион, изнуряют себя диетами, объясняя это либо проблемами с весом, либо режимом тренировок и учебой. Как показал опрос, всего лишь 11% студенток питаются регулярно, 28,9% девушек отмечают, что не соблюдают режим питания, и 46,4% не всегда регулярно принимают пищу. Своё питание оценивают как «хорошее» 12,2% спортсменок, как «удовлетворительное» – 40%. Из числа опрошенных 12,2% спортсменок утверждают, что питаются «скорее хорошо», и 7,7% утверждают, что питаются плохо.

Многим спортсменкам приходится строго следить за своим весом, корректировать режим и рацион питания, соблюдать низкокалорийные диеты. Вместе с тем, к фармакологическим препаратам для стонки веса постоянно прибегают только 7,7% из опрошенных. На вопрос «Считаете ли Вы свой вес нормальным?» 75,4% студенток ответили утвердительно, 20% опрошенных считают свой вес выше нормы и 4,6% – ниже нормы. При оценке физического развития почти у всех девушек

обнаружены нормальные показатели индекса массы тела (ИМТ). У троих из числа обследованных средние величины ИМТ свидетельствуют о дефиците массы тела.

ВЫВОДЫ. Полученные данные, основанные на самооценке уровня здоровья и физического развития студенток, обучающихся в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, свидетельствуют о противоречивом отношении спортсменок к своему здоровью. Занятия спортом на любительском и профессиональном уровне в большинстве своём приносят благоприятные результаты для здоровья, повышают самооценку, вызывают ощущение удовлетворения и тем самым положительно влияют на общее состояние спортсменок и дают преимущества перед людьми, не занимающимися физической активностью. В то же время продолжение тренировок в болезненном состоянии, нарушение режима питания, трудности в совмещении учебы и занятий спортом требуют пристального внимания к составлению графика учебных занятий, к корректировке их содержания и к мотивации студенток к ответственности за собственное здоровье.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Ленинград : Медицина, 1991. 336 с.
2. Олейник Е. А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : монография. Saarbrücken, Deutschland : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. 163 с. ISBN 978-3-659-43525-6. EDN: ZFAAXB.
3. Ткачук М. Г., Дюсенова А. А. Половой диморфизм и его отражение в спорте : монография. Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015. 111 с. ISBN 978-5-4475-3840-8. EDN: UDIIWD.
4. Национальный проект «Демография». 2019. URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn-p1ai/projects/demografiya> (дата обращения: 31.05.2024).
5. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Москва : Советский спорт, 2004. 304 с.

REFERENCES

1. Dembo A. G. (1991), "Diseases and injuries in sports activities", Leningrad, 336 p.
2. Oleynik E. A. (2013), "Women, sport, health. Constitutional features, health status and lifestyle of female athletes", Monograph, Saarbrücken, Deutschland, LAP LAMBERT Academic Publishing, 163 p.
3. Tkachuk M. G., Dyusenova A. A. (2015), "Sexual dimorphism and its reflection in sport", monograph, Moscow, Berlin, Direct-Media, 111 p.
4. (2019), "The national project "Demography", URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn-p1ai/projects/demografiya>.
5. Graevskaya N. D. (2004), "Sports Medicine", Moscow, Sovetsky Sport Publ., 304 p.

Информация об авторах:

Олейник Е.А., доцент кафедры анатомии, ORCID: 0000-0002-6419-9552, SPIN-код 8068-3747.
Ткачук М.Г., заведующая кафедрой анатомии, ORCID: 0000-0003-0168-7994, SPIN-код 4944-8835.

Дюсенова А.А. доцент кафедры анатомии, ORCID: 0009-0000-8696-7463, SPIN-код 8389-9999.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2025.

Принята к публикации 17.04.2025.