

УДК 796.012.4:378.016

Самохвалова І. Ю., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко С. М.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті розглядаються засоби оптимізації показників фізичного здоров'я студенток 2–3 курсів Сумського національного аграрного університету. Використовувався аналіз літературних джерел, тестування фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, методи математичної статистики. За результатами дослідження виявлені зміни показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток аграрного університету та доведена ефективність використання комплексів оздоровчої гімнастики на позааудиторних заняттях.

Ключові слова: студентки, фізичне здоров'я, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Здоров'я людини є поняттям багатоплановим. Це не просто відсутність хвороб, це ще й високий рівень адаптаційних можливостей, стан психологічного комфорту, емоційна стійкість, добрі стосунки з оточенням.

Прискорення виробничих процесів і життя, швидка зміна екологічної ситуації, гіподинамія та зростання нервово-психічних напружень, комп'ютеризація не тільки виробничих процесів, але й широке використання комп'ютерних технологій у повсякденному житті населення, збільшення інформаційного потоку і навіть природні катаклізми і регіональні конфлікти – усе це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які раніше були притаманні переважно людям старших вікових категорій. У першу чергу це серцево-судинні, легеневі та виразкові захворювання [3].

Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у галузі агропромислового виробництва [8].

Реальний рівень стану здоров'я студентської молоді відображає те, що особистісне розуміння сутності здоров'я як цінності в студентів залишається на низькому рівні. Високе психофізіологічне та емоційне навантаження, порушення режиму праці, відпочинку й харчування, гіподинамія, криза моральних цінностей, невпевненість у своєму майбутньому, зміна місця мешкання та багато інших факторів вимагають від студентів мобілізації сил для адаптації до нових умов проживання й подолання складних життєвих ситуацій [5].

Здоров'я та фізична підготовленість студентів – найважливіша складова суспільного здоров'я та фізичного потенціалу країни. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [1, 4, 5].

Аналіз матеріалів у галузі збереження і розвитку різноманітних аспектів здоров'я студентської молоді свідчить не тільки про встановлення загальних проблем розвитку освіти та культури здоров'я, але і необхідність розроблення методичних підходів до вирішення питань із здорового способу життя і створення концепції здоров'я молоді в освітніх напрямках. Потрібне систематичне оновлення засобів, програм, методів і форми проведення різних видів фізичної культури та знаходження шляхів адекватного їх впровадження в навчально-виховний процес [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема зміцнення та збереження здоров'я студентів досліджувалась багатьма науковцями. А. Г. Щедрина виділяє п'ять елементів ознак здоров'я: рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму (його резервні можливості), рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, наявність якого-небудь захворювання чи дефекту розвитку, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов. Основою структури здоров'я, на думку автора, є стабільність гомеостазу, рівень якого залежить від рівня адаптивності і саморегуляції організму [9].

Як показують наукові дослідження П. М. Оксьома, М. М. Кобозєва, В. М. Азаренкова, Л. І. Бережної, здоров'ям студентів можна і необхідно управляти шляхом реалізації засобів, які спрямовані на збереження і зміцнення у першу чергу фізичного здоров'я. Характеризуючи поняття "фізичне здоров'я" автор розуміє його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить

фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей організму [7].

С. І. Присяжнюк, С. М. Канішевський у своїх роботах досліджували використання засобів фізичної культури і спорту для поліпшення стану психічного здоров'я студентської молоді. Особлива увага приділяється таким проблемам, як: закономірності розвитку і саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, здоров'я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства [3, 8].

Мета дослідження: визначити зміну показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету під впливом комплексу вправ оздоровчої гімнастики.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, визначення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток аграрного університету до та після проведення експерименту, методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

1. Діагностувати початковий рівень показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток.
2. Дослідити вплив комплексу оздоровчої гімнастики на організм студенток.
3. Провести порівняльний аналіз та визначити ефективність занять оздоровчою гімнастикою для оптимізації показників фізичного здоров'я студенток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті брали участь студентки 2–3 курсів загальною кількістю 48 осіб. Кожна з груп (експериментальна і контрольна) складалась з 24 студенток, які віднесені до основної групи здоров'я з практично однаковим рівнем розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості.

Для досягнення мети дослідження ми визначили рівень фізичної підготовленості студенток аграрного університету за тестами: стрибок у довжину з місця, згинання рук в упорі лежачи, нахил вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в положення сидячи з 1 хв. Рівень фізичного здоров'я студенток визначався за такими показниками: Індекс маси тіла (індекс Кетле), індекс Руф'є, життєвий індекс.

У контрольній групі заняття з фізичного виховання проводилися згідно "Робочої навчальної програми з фізичного виховання" аграрного університету. В експериментальній групі окрім традиційного планового навчального заняття з фізичного виховання студенти відвідували два додаткових заняття, де виконували комплекси вправ оздоровчої гімнастики.

Комплекси включали в себе чотири види вправ: це вправи аеробної спрямованості для тренування серцево-судинної системи, вправи на розвиток сили та витривалості м'язових груп, вправи на розвиток гнучкості, вправи для розслаблення та медитаційні вправи.

Вибір засобів оздоровчої гімнастики та методики організації фізкультурно-оздоровчих занять проводився виходячи з їх моторної специфіки, знання функціональних та адаптаційних можливостей організму.

З метою спрямованого впливу на вдосконалення психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, наприкінці кожного заняття проводилась дихальна гімнастика та вправи на розслаблення.

За час педагогічного експерименту нами було вивчено вплив запропонованих комплексів оздоровчої гімнастики на фізичний розвиток та функціональний стан студенток аграрного університету.

На початку дослідження було визначено рівень фізичного розвитку студенток 2–3 курсів аграрного університету. За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що у студентів експериментальної та контрольної групи майже однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості, який відзначається як нижче середнього та середній (табл. 1).

Аналіз отриманих результатів тестування наприкінці проведення експерименту показав, що спостерігались позитивні зміни щодо переважної кількості показників в обох групах. Результати показників фізичної підготовленості студентів в тестах № 1 та № 2 залишились на середньому рівні. Результати тесту № 3 змінились з середнього рівня до високого в експериментальній групі та з нижче середнього до середнього в контрольній групі. Показники тесту № 4 змінились з нижче за середні до середніх в контрольній групі та до високих в експериментальній групі.

В результаті порівняльного аналізу результатів педагогічного тестування в обох групах (контрольній та експериментальній) можна зазначити, що зросли показники рівня розвитку силової витривалості та гнучкості.

Порівнюючи показники кількісного вираження здоров'я (табл. 2), виявлено, що у студенток контрольної та експериментальної груп показники співвідношення маси тіла до його довжини (індекс Кетле) мають середній та вищий за середній рівень. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я. Після завершення експерименту у всіх досліджуваних не виявлено достовірних змін за цим показником, що пов'язано з віковою і антропометричною сформованістю їх організму.

Таблиця 1

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студенток 2-3 курсів аграрного університету

№	Показники	Групи	$\bar{x} \pm Sx$	
			До експерименту	Після експерименту
1.	Згинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	18,43±1,12	19,61±0,42
		КГ	14,86±0,18	15,84± 0,63
2.	Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	1,69±0,04	1,73±0,02
		КГ	1,67±0,02	1,70±0,16
3.	Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв., разів	ЕГ	41,75±1,14	45,92±0,45
		КГ	37,93±0,32	39,19±0,98
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	17,73±0,13	20,51±0,17
		КГ	16,51±0,25	18,23±0,28

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група

Таблиця 2

Динаміка показників фізичного здоров'я студенток в контрольній та експериментальній групах

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	жовтень	травень	P	жовтень	травень	P
Індекс Кетле	21,18±0,45	21,03±0,42	0,15 P<0,05	21,27±0,47	20,67±0,43	0,6 P<0,05
Індекс Руф'є	11,88±0,64	11,14±0,54	0,60 P<0,05	11,99±0,60	9,37±0,52	2,21 P<0,05
Життєвий індекс	52,4±1,51	53,9±1,47	0,68 P<0,05	50,68±1,65	56,30±1,68	2,28 P<0,05

Порівнюючи результати показника життєвого індексу у контрольній та експериментальній групі до та після проведення експерименту, виявлено достовірні зміни у студенток експериментальної групи. Виконання комплексів оздоровчої гімнастики сприяло розширенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи.

Порівняння показників рівня фізичної працездатності (за індексом Руф'є) студенток експериментальної та контрольної групи до та після експерименту дало змогу встановити, що в наслідок запровадження нової методики проведення занять рівень фізичної працездатності у студенток експериментальної групи зріс.

Висновки. За результатами проведеного аналізу матеріалів фахових наукових джерел нами обґрунтована важливість і необхідність розроблення методичних підходів до вирішення питань зі збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання.

Запропонована, апробована і доведена ефективність комплексів вправ оздоровчої гімнастики. Після проведення експерименту нами виявлені статистично достовірні зміни показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток, які займалися оздоровчою гімнастикою за такими показниками: за життєвим індексом, індексом Руф'є, індексом Кетле.

Оптимізація показників фізичного здоров'я засобами фізичного виховання, а саме виконання комплексів оздоровчої гімнастики в позааудиторній роботі вищого навчального закладу вбачається насамперед у розвитку фізичних сил організму у взаємозв'язку з психічними та духовними, через сферу емоцій, почуттів, мислення. Володіння прийомами концентрації уваги, розслабленням м'язів та релаксації дозволяють студенткам впливати на індивідуальне здоров'я в усіх його аспектах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та впровадження технологій, що передбачають проведення занять з фізичного виховання з врахуванням потреб студенток, їх інтересів.

Використані джерела

1. Бочкарев С. В. Значимість фізичного виховання у вищих навчальних закладах для формування здорового способу життя / С. В. Бочкарев, Ф. С. Євтіф'єв // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – С. 83–88.
2. Іванчикова С. М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С. М. Іванчикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 129. – Т. 3. – С. 145–149.

3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Командик Т. Д. Эффективность комплексного использования средств оздоровительной физической культуры в рамках учебно-тренировочных занятий студентов / Т. Д. Командик, Е. Г. Макарова, А. Ю. Быков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – Т. 1. – С. 55–69.
5. Меліков О. Я. До питань оптимізації рухового режиму студентів / О. Я. Меліков, Л. А. Шумлінський, Л. А. Лукаш // Теоретико-методологічні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. – С. 269–270.
6. Носко М. О. Формування здорового способу життя / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – К. : "МП Леся", 2013. – 160 с.
7. Оксьом П. М. Оцінка рівня фізичного виховання студенток 1 – 4 курсів вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, М. М. Кобозєв, В. М. Азаренков, Л. І. Бережна // Збірник наукових праць "Фізична культура, спорт і здоров'я нації". – Вінниця : ТОВ "Планер", 2014. – В. 18. – Т. 1. – С. 201–206.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : [навчальний посібник] / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504с.
9. Щедрина А. Г. Онтогенез теории здоровья: методологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – С. 108–109.

Samokhvalova I. Ju., Matlas V. A. Lifintsev I. D., Kharchenko S. M.

PHYSICAL HEALTH OPTIMIZATION OF FEMALE STUDENTS AT AGRICULTURAL UNIVERSITY

Health is the most important personal human resource which provides his/her full vital activity and self-organization in all spheres. Teaching students in modern higher education is in specific terms. They are associated with the constant growth of educational information, high level of responsibility for the training overload intellectual sphere, reduced physical activity. Modern research in the field of physical education include the study of functional condition of physical health and the development and support of young people with the aim of correction of the functional state of the organism.

In assessing the female health of 2 and 3 year students of agricultural higher educational establishment we considered performance of functional organism features closely connected with the physical development of human being.

The study was conducted at the Sumy National Agrarian University. In the experiment, students attended 2 – 3 courses a total of 48 people. Each group (experimental and control) consisted of 24 students, who referred to the core group of health with almost the same level of physical qualities and functional training.

The article presents the results of pedagogical experiment which determined the dynamics of changes in physical readiness and health of female students at Agricultural University. Analysis of the literature, test of physical readiness and health, the method of mathematical statistics were used. According to the results of the study proved the necessity of development of methodical approaches to the solution of questions of preservation and strengthening of health of student youth by means of physical education.

Proposed tested and proved the effectiveness of health systems gymnastics exercises. After the experiment, statistically significant changes of indicators of physical readiness and physical health of students engaged in recreational exercises in the following indicators: the life index, index Ruf'ye, Quetelet index.

The study proved the efficiency of health complexes in gymnastics during after classes training for optimization the performance of physical health of 2 and 3 year female students at Agricultural University.

Key words: *female students, physical health, physical readiness.*

Стаття надійшла до редакції 22.03.2016 р.