

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание /Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Е.Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
4. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

### АНОТАЦІЇ

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НЕСТАНДАРТНО ОБЛАДНАНИХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко

*Херсонський державний університет*

В статті наводяться результати дослідження навчання оздоровчим плаванням молодших школярів. Особлива увага приділяється розробці змісту занять у нестандартно обладнаних басейнах.

**Ключові слова:** оздоровче плавання, молодший шкільний вік.

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НЕСТАНДАРТНЫМ ОБОРУДОВАННЫХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко

*Херсонский государственный университет*

В статье рассматриваются результаты исследования обучения оздоровительным плаванием младших школьников. Особенное внимание уделяется разработке содержания занятий в нестандартно оборудованных бассейнах.

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, младший школьный возраст.

#### STRUCTURE AND CONTENT OF STUDIES WELLNESS SWIMMING YOUNGER STUDENTS IN UNUSUAL EQUIPPED BASINS

Irina Malyarenko

*Kherson State University*

The article discusses the results of research training wellness swimming younger students. The special attention is spared to development of maintenance of employments in non-standard pools.

**Key words:** health swimming, midchildhood.

#### АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ МЕТОДИК ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко

*Державний ВНЗ «Національний гірничий університет»*

**Постановка проблеми.** Юнацький вік (дівчата 16-20 років, юнаки 17-21 років) по часу співпадає з закінченням школи, навчанням в вищих навчальних закладах (ВНЗ), які являються важливими факторами, які впливають на фізичний стан організму людини [14]. У зв'язку з цим, збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки студентської молоді є однією з важливих завдань ВНЗ України [20].

Підґрунтям для цього служить безліч фактів. Юнацький період розвитку людини є особливим віком, який закінчує дитячий розвиток і розпочинає дорослий [18]. Вік 17-19 років являється критичним перехідним періодом онтогенезу людського організму, коли формується відповідний рівень здоров'я на подальші роки життя [22]. Головне те, що студентські роки — важливий етап формування майбутнього спеціаліста, який окрім глибоких професійних знань повинен володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, особистою фізичною культурою [11] та ін.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Безпосередня реалізація оздоровчих задач в роки навчання в ВНЗ традиційно та здебільше відбувається в процесі фізичного виховання, як одного з дієвого способу рішення такого роду завдань [7].

На жаль, результати аналізу останніх наукових публікацій свідчать про те, що в деяких працях [7,15,24 та ін.] зазначені міркування про проблему порушення в системі вищої освіти одного з основних принципів фізичного виховання — принципу оздоровчої спрямованості, який відображає гуманістичну направленість фізичної культури в суспільстві [10].

Так, наприклад, І. Хавруняк [24] вважає, що для того аби принцип оздоровчої спрямованості не залишався лише декларативним лозунгом, необхідно впровадити в учбовий процес об'єктивні критерії оцінки стану здоров'я студентів, які дозволять своєчасно діагностувати зниження адаптаційних реакцій організму.

Слід відзначити і точку зору О.В. Зеленюк [7], про те, що недотримання принципу оздоровчої направленості, нерідко є причиною виникнення нещасних випадків під час здачі студентами контрольних нормативів для отримання заліку по фізичному вихованню. Далі автор висловив думку, що відсутність загально визнаних об'єктивних критеріїв оцінки рівня індивідуального соматичного (фізичного) здоров'я студентської молоді не дозволяє ефективно керувати процесом його зміцнення за допомогою фізичних вправ в період навчання студента у ВНЗ.

Окрім цього, добре відомо, що кількісна оцінка здоров'я є обов'язковою умовою ефективного використання будь-яких заходів, направлених головним чином на зміцнення та збереження здоров'я тих, хто займається [2].

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження проведені відповідно до зведеного плану науково-дослідної держбюджетної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Державного ВНЗ «Національний гірничий університет» на 2013-2015 рр. в рамках теми «Використання оздоровчо-зберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ та їх вплив на стан здоров'я студентів» (ГФ-189).

**Мета досліджень** – аналіз різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді з позиції організації досліджень та матеріально-технічного оснащення.

**Методи, організація досліджень.** Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел проводився з урахуванням висвітлення поставленої проблеми та мети, які вирішувались в процесі даного дослідження.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Фізичне здоров'я людини відображає динамічний стан організму, який визначається резервами біоенергетики та являється основою виконання індивідом соціальних та біологічних функцій [10].

Еквівалентом фізичного здоров'я являється фізичний стан (ФС) людини [17]. З одного боку, ФС – це процес формування структурно-функціональних особливостей організму, а з іншої – це умовна міра адаптивності, яка характеризує кількісний рівень індивідуального здоров'я людини [16].

Вивчення ФС вже давно належить до особливо актуальних проблем теорії та методики фізичного виховання та привертає увагу, як окремих дослідників, так і авторських колективів [12].

В теперішній час загально визнаною моделлю, яка широко використовується для діагностики фізичного (соматичного) здоров'я в метричному вимірі, являється модель, заснована на оцінці енергетичного потенціалу біологічної системи [4]. Базисними роботами для обґрунтування даного підходу є фундаментальні дослідження В.І. Вернадського, О. Бауера, К. Купера, Г.Л. Апанасенко та ін. [19].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Найбільш точну кількість фізичного здоров'я можна визначити за максимальною аеробною здібністю організму, тобто за показником максимального споживання кисню (МСК). «З фізіологічної точки зору МСК інтегрально характеризує стан дихальної, кровоносної та метаболічних функцій, з біологічної – ступінь стійкості (життєздатності) нервової системи, тобто живого організму» [1, С.24].

В результаті аналізу та узагальнення науково-методичної літератури виявлено, що існуючі методи визначення МСК мають деякі методологічні та організаційні труднощі використання.

Так, наприклад *методи прямого визначення МСК* носять лабораторний характер, для їх проведення необхідна достатньо складна апаратура та спеціально навчений медичний персонал. [5]. Крім цього, незважаючи на високу валідність, методи прямого визначення МСК мають істотні недоліки [15]:

–точність визначення МСК суттєво залежить від мотивації досліджуваного виконувати роботу «до відмови». Не завжди відмова від продовження тестування свідчить про повне виснаження резервів працездатності організму, а здебільшого пов'язана з проявом локальної втоми рухового апарату;

–виснажливий характер процедури тестування;

–відсутність гарантії безпеки для здоров'я досліджуваного.

На думку авторів [23] при масових обстеженнях студентів ВНЗ доцільно використовувати *методи непрямого визначення МСК*. Найбільш простим та доступним у використанні являється *тест Купера*, який також має обмеження у використанні:

–тести максимального і субмаксимального навантаження являються в повній мірі небезпечними для людей з прихованими формами перебігу захворювань серцево-судинної системи [1];

–тест протипоказаний людям, які не пройшли курс початкової фізичної підготовки тривалістю в 6 тижнів та людям старше 30 років [13].

У зв'язку з цим рекомендується [23] для визначення МСК у студентів ВНЗ використовувати модифікований тест Купера. Особливий аспект цієї методики полягає у тому, що виключає у досліджуваного мотивацію проявляти максимальні зусилля під час виконання навантаження та нівелює відсутність досвіду підтримувати необхідний темп бігу по дистанції.

Враховуючи організаційні та матеріально-технічні труднощі оцінки рівня фізичного здоров'я за показниками МСК, широку популярність здобули різноманітні системи діагностики рівня фізичного здоров'я студентської молоді, які не потребують складного обладнання, спеціально навченого персоналу, але в той же час, відрізняються один від одного організацією досліджень та матеріально-технічним обладнанням.

Наприклад, в результаті наукових досліджень автором І.А. Куделя [12] відзначено, що в даний час визначення фізичного стану студентської молоді здійснюється за методиками, які не призначені для визначення рівня фізичного стану студентів у віці 16-19 років та студентів спеціального медичного відділення:

–за методикою О.О. Пирогової (прогнозування фізичного стану дорослого населення у віці від 20 до 59 років, які не мають проблем з серцево-судинною системою);

–за методикою Г.Л. Апанасенко (визначення соматичного здоров'я дітей та підлітків до 16 років або дорослого населення без проблем з серцево-судинною системою);

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

–за методикою С.А. Душаніна (контроль за рівнем фізичного стану у віці від 20 до 59 років первинний (Контрекс-3), поточний (Контрекс-2) та самоконтроль (Контрекс-1) фізичного стану);

–за методикою тест  $PWC_{170}$  (оцінка аеробного виробництва практично здорових людей).

При цьому, існують різноманітні висновки про інформативність окремих методик. Так, Е.В. Бушуєв [3] стверджує, що при оцінюванні рівня фізичного здоров'я студентів основної медичної групи найбільш інформативною відносно проаналізованих показників (захворюваність, співвідношення біологічного та паспортного віку, фізичної працездатності та підготовленості) являється методика Г.Л. Апанасенко в порівнянні з інформативною цінністю методики О.О. Пирогової та оцінки адаптаційного потенціалу по Р.М. Баєвському.

А ось, вищезгаданим автором І.А. Куделя [12] встановлено, що методика О.О. Пирогової являється більш достовірною для студентів у віці від 16 до 21 років. Але приймаючи до уваги те, що ця система діагностики призначена для оцінки фізичного стану дорослого населення у віці від 20 до 59, автор вивів нові коефіцієнти для всіх використаних фізіологічних показників у рівнянні регресії.

Але, не дивлячись на популярність методик Г.Л. Апанасенко і О. О. Пирогової вченими продовжується пошук нових, інформативних та доступних при масових дослідженнях способів вимірювання та оцінки рівня фізичного здоров'я студентів.

В одній із публікацій В.В. Клапчук відзначив, що деякі дослідники визначають ФС, а значить і фізичне здоров'я людини, не за одним показником (МСК), а сукупністю взаємозалежних морфофункціональних ознак. І автор вважає, що такий підхід є більш прийнятним, так як спеціально підібрані ознаки корелюють з МСК та інформативні у відношенні великої кількості клініко-фізіологічних показників, які використовуються у практиці охорони здоров'я, фізичної культури та спорту.

Так, вченими В.В. Клапчук та В.В. Самошкін [9] розроблена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я в основу, якої покладені розрахунки 5 морфофункціональних індексів: масо-ростовий, силовий, «подвійний добуток»,  $PWC_{170}$ , індекс Руф'є.

Дещо інша методика експрес-оцінки фізичного здоров'я студентів різної статі та віку представлена у праці В.М. Соловійова [21], яка також побудована на розрахунку 5 морфофункціональних індексів: «подвійний добуток»; індекс Руф'є; індекс Кетле; індекс Скібінського та індекс потужності В.А. Шаповалової.

В деяких наукових дослідженнях застосовується комп'ютерна програма «Комплексна експрес-оцінка функціонального стану та функціональної підготовленості організму» («ШВСМ») [25]. Програма «ШВСМ» умовно розділена на два взаємопов'язаних між собою блоки: перший блок — призначений для визначення та оцінки рівня функціональної підготовки людей різної статі та віку (від 12 і більше років), тренуваності, спортивної кваліфікації та спеціалізації; другий блок призначений для визначення та оцінки функціонального стану провідних фізіологічних систем організму вказаних вище категорій людей.

Можливо діагностувати здоров'я студентів і шляхом анкетування за допомогою методики експрес-оцінки «Профіль здоров'я», яка включає в себе шість аспектів[6]:

- оцінка рівня фізичної підготовленості;
- оцінка правильності харчування;
- оцінка ступеню забруднення організму;
- оцінка імунітету;

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- оцінка ступеню психоемоційного напруження;
- оцінка рівня психоемоційного благополуччя.

**Основні висновки з виконаної роботи та перспективи подальших досліджень в даному напрямку.** Підсумовуючи вищесказане, слід відмітити, що, незважаючи на достатню кількість і різноманітність методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді, можуть виникнути деякі організаційні та матеріально-технічні труднощі в процесі досліджень. Тому, вибір тієї чи іншої методики залежить від реальних можливостей колективу кафедри фізичного виховання та кваліфікації викладачів, від поставленої мети та контингенту обстежуваних.

Найголовніше, на нашу думку те, що викладач має бути зацікавлений в зборі інформації про фізичне здоров'я підопічних, знати та розуміти для чого це необхідно.

На підставі результатів даного дослідження буде здійснена оцінка рівня фізичного здоров'я студентської молоді Державного ВНЗ «Національний гірничий університет» використовуючи методику авторів В.В. Клапчук і В.В. Самошкін.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л.Апанасенко. – СПб: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
3. Бушуев Ю.В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.24 / Ю.В. Бушуев; Дніпропетр. держ. мед. акад. — Д., 2007. — 20 с.
4. Дудина Е.А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека [Электронный ресурс] / Е.А. Дудина // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №5. – Режим доступа:  
[http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/htm#Page\\_Top](http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/htm#Page_Top) (дата обращения: 19.09.2014)
5. Жбанкова О.В. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания [Электронный ресурс] / О.В. Жбанкова, Л.Д. Царегородцева // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №5. – Режим доступа:  
[http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/htm#Page\\_Top](http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/htm#Page_Top) (дата обращения: 19.09.2014)
6. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Зайцева Г.А., Медведева О.А. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
7. Зеленюк О.В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи [Электронный ресурс] / О.В. Зеленюк – Режим доступа:  
<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/htm> (дата обращения: 30.07.2014).
8. Клапчук В.В. Превентивна реабілітація і кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я: погляд на проблему / Василь Клапчук // Спортивний вісник Придніпров'я. - №3-4. – 2008. – С. 195-198.
9. Клапчук В.В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими: [навч. посібник]. / В.В. Клапчук, В.В. Самошкін. – Д.: ДДІФКІС, 2009. – 38 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.І. – 424 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.ІІ. – 392 с.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

12. Куделя И.А. Коррекция физического состояния студентов специального отделения [Электронный ресурс] / И.А. Куделя – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/.htm> (дата обращения: 30.07.2014).
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; [пер. с англ.]. – [2-е изд. доп., перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
14. Мальцева Е.А. Особенности внешнего дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы у здоровых лиц юношеского возраста: дис. ...канд. мед. наук: 03.03.01 «Физиология» / Мальцева Елена Александровна; ГОУВПО «Читинская государственная медицинская академия». - Чита, 2011.- 138 с.
15. Мершавка В.М. Здоров'я та медико-біологічні основи фізичного виховання у ВНЗ [Електронний ресурс] / В.М. Мершавка, Т.Б. Серорез // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали І міжвузівської наук.-практ. конф., / под. общ.ред.ДонДУУ-Донецьк,2012.-С.191-200. – Режим доступу: <http://ea.donntu.edu.ua/handle/10982> (дата звернення: 19.09.2014)
16. Московченко О.Ю. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации / О.Ю. Московченко // Валеология, 2000 - №4. – С. 8-13.
17. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. - К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
18. Психологические особенности обучения в раннем юношеском возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
19. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Текст]: учеб. пособие. / Ромашин О.В. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.: ил.
20. Сергієнко Л.Г. Нові форми організації занять з фізичного виховання шляхом втілення в початковий процес змагань по аеробіці [Електронний ресурс] / Л.Г. Сергієнко // Тенденції розвитку масового і олімпійського спорту у ВНЗ / Зб.Наук.пр. – Донецьк: ДОННТУ, 2005. – Режим доступу:11947 (дата звернення: 19.09.2014).
21. Соловьев В.Н. Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к учебному процессу [Электронный ресурс] / Соловьев В.Н. // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 2. – Режим доступа: [http://www.rae.ru/fs/?section=content\\_7780292](http://www.rae.ru/fs/?section=content_7780292) (дата обращения: 03.03.2014).
22. Третьякова, К. В. Анатомо-функциональные особенности развития саратовских женщин 17-19 лет : автореф. дис. . канд. мед. Наук: 14.00.02 / К. В. Третьякова. - Волгоград, 2003. - 23 с.
23. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: Монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. Л-ра», 2013. – 184 с.
24. Хавруняк І. Роль здорового способу життя в адаптаційний період студентів І – ІІ курсів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання [Електронний ресурс] / Ігор Хавруняк. – Режим доступу: <http://arr.chnu.edu.ua/handle/210> (дата звернення: 30.07.2014)
25. Шаповалова В.А. Комплексная экспресс-оценка функционального состояния и функциональной подготовленности организма («ШВСМ») [Электронный ресурс] / Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.А. – Киев-Запорожье., 2004. – 16 с. – Режим доступа: [http://sites.znu.edu.ua/lectory/public\\_files/2007/02/SHVSM\\_buklet.pdf](http://sites.znu.edu.ua/lectory/public_files/2007/02/SHVSM_buklet.pdf) (дата обращения: 08.08.2014).

АНОТАЦІЇ

### **АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ МЕТОДИК ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко  
*Державний ВНЗ «Національний гірничий університет»*

В результаті аналізу і узагальнення науково-методичних публікацій виявлено достатню кількість різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді. Тому, вибір тієї чи іншої методики залежить від реальних можливостей кафедри фізичного виховання і кваліфікації викладачів, від поставленої мети і контингента тих, кого обслідують.

**Ключові слова:** студентська молодь, рівень фізичного здоров'я, методика.

### **АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Ольга Мартынюк, Валентина Печень, Екатерина Кравченко  
*Государственный ВУЗ «Национальный горный университет»*

В результате анализа обобщения научно-методических публикаций выявлено достаточное количество и разнообразие методик оценки уровня физического здоровья студенческой молодежи. Поэтому выбор той или иной методики зависит от реальных возможностей коллектива кафедры физического воспитания и квалификации преподавателей, от поставленной цели и контингента обследованных.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, уровень физического здоровья, методика.

### **THE ANALYSIS OF DIFFERENT METHODS OF ASSESSMENT OF THE PHYSICAL HEALTH LEVEL OF STUDENT YOUTH**

Olga Martyniuk, Baked Valentine, Catherine Kravchenko  
*State Universities' National Mining University »*

As a result, the analysis and generalization of scientific publications have displayed a sufficient variety of assessment health level of student youth. That is why, the choise of a particular technique depend on real possibility Department of physical education and teachers` qualification, on the goal and on a contingent of examed one.

**Key words:** student youth, physical health level, technique.