

frequency of the morphofunctional, and low average factor of the functional change and physical capacity to work indexes. That fact somehow characterizes the picture of health in modern condition. The studies revealed that the majority of children in the city physical development were normal. The index of the functional changes and physical capacity to work indexes in school children of the rural regions is better than the pupils of the city.

**Key words:** junior school pupils in the town and rural regions, morphofunctional features, frequency of the warmhearted reductions, arterial pressure, Robinson's index, Ruffe's index.

### КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ВИПУСКНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ольга Соколова

*Запорізький національний університет*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомий факт, що рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох чинників, основні з яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. А систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [1-4].

Тому викладач фізичного виховання повинен володіти достатнім обсягом знань, вмінь і навичок, які дозволили б йому обґрунтовано вирішувати питання оцінки фізичного стану студентів для нормування фізичних навантажень у процесі занять з фізичного виховання, щоб не допускати перевантаження студентів.

Вирішення цього завдання у значній мірі залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками оцінки рівня фізичного стану студентів. Адже ефективне використання одного з найпотужніших оздоровчих засобів – фізичних вправ, не можливе без врахування відповідності інтенсивності та обсягу фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Нехтування цим положенням (при виконанні наднормативних навантажень), як правило, призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень (допорогових величин) не сприяє росту функціональних ефектів проведеного навчального заняття.

Ось чому перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити обсяг функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять. Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, обсягу його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою.

**Мета і завдання дослідження.** Визначити зміни рівня фізичного здоров'я та показників фізичної підготовленості студенток-випускниць під впливом дворічних занять фізичною культурою.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити показники фізичної підготовленості та рівень фізичного здоров'я студенток 4 курсу в різні періоди навчального року.
2. Визначити зміни показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток під впливом двох років занять фізичною культурою.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів.

3. Тестування рівня фізичної підготовленості студенток. 4. Оцінка рівня фізичного здоров'я за допомогою експрес-оцінки за Г.Л. Апанасенком, 1988: індекс маси тіла, життєва ємність легенів, динамометрія кисті, ЧСС, АТ, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с. 5. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ) і середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ), відхилення від середнього арифметичного ( $m$ ), критерію вірогідності за Стьюдентом ( $t$ )).

У дослідженні приймали участь студентки 4 курсів різних не фізкультурних спеціальностей ЗНУ у загальній кількості 74 особи.

Відповідно до мети та завдань було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів за тестами, відповідно навчальної програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ: 1. Біг на 30 м, с. 2. Човниковий біг 4X9 м, с. 3. Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см. 4. Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 1хв, разів. 5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів.

Зміст занять з фізичного виховання дівчат був спрямований на розвиток фізичних якостей переважно засобами атлетичної гімнастики, волейболу, гандболу та баскетболу.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Результати оцінки індивідуального соматичного здоров'я дівчат на початку дослідження свідчать про неоднорідність їх за рівнем здоров'я (переважно низький і нижче середнього рівні). Отже 32% дівчат мали низький рівень здоров'я, 41% – нижче середнього, 20% – середній, вище середнього – 5% і високий – 2%.

Аналізуючи результати тестування рівня здоров'я студенток після першого року навчання, можна зробити висновок лише про тенденцію до позитивних змін у таких показниках як індекс маси тіла та життєва ємність легень. Щодо інших показників, то їх динаміка не мала статистично достовірних змін.

Причинами таких слабких змін величин досліджуваних показників, можливо є замала кількість практичних занять з фізичного виховання. Отже, існуюча у ЗНУ система фізичного виховання студентів передбачає лише два заняття на тиждень, а студентки 4 курсу взагалі мають право лише теоретично складати заліки з фізичного виховання без практичного їх відвідування. Проте в ході дослідження дівчата зацікавилися результатами оцінки власного здоров'я і деякі з них кардинально змінили відношення до занять фізичною культурою. Майже половина з них почали відвідувати спортивні секції ЗНУ. А написання рефератів замість занять фізичними вправами дівчата навіть не розглядали.

Кількісна характеристика рівня соматичного здоров'я студенток наприкінці першого року занять виглядала наступним чином: найбільша частка обстежених мала середній – 3-ій (42%) та нижче середнього – 2-ий (24%) рівні здоров'я. Студентки, які мали низький рівень здоров'я, склали лише 17% (1-ий рівень), таке ж співвідношення було визначено відповідно у 4 – 5-му рівнях (12 та 5%).

Отримані результати оцінки соматичного здоров'я дівчат-випускниць наприкінці другого року занять свідчать про його покращення. Так середньостатистичні величини усіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня здоров'я. Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (час відновлення пульсу, гемодинамічний показник, ЖЄЛ).

Середній показник загального рівня здоров'я у студентів другого року навчання в осінньому семестрі досягнув величини  $8,2 \pm 0,14$  бала, тобто знаходиться у межах середнього рівня здоров'я.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Більшість з досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня здоров'я. Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров'я дівчат на другому році навчання безумовно покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів).

Отже відповідно розподілу дівчат за рівнями здоров'я можна стверджувати про ефективність обраного напрямку вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студенток.

Проведена порівняльна характеристика змін у стані здоров'я студенток за дворічний період навчальних занять фізичним вихованням свідчить наступне.

Зафіксовано статистично достовірні зміни ІМТ, що підтверджує оптимальне співвідношення між масою тіла та довжиною у осіб молодого віку, виявлені значні позитивні зрушення у показниках, які відображають функціональний стан дихальної системи (ЖЄЛ), сили кісті. Проте як індекс Робінсона та час відновлення ЧСС після дозованого навантаження не мали істотних зрушень. Рівень показника дозованого навантаження зазнав позитивних змін.

Узагальнюючи отримані результати, маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість студенток стала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров'я, хоча на початку дослідження найбільша кількість студенток мала 2 (41%) і 1-ий (32%) рівні здоров'я, тобто належала до низького рівня здоров'я.

Аналіз вимірів рівня показників фізичної підготовленості свідчить про те, що більшість дівчат на початок дослідження (осінній семестр) мали низький рівень рухової підготовленості, який обумовлений недостатнім розвитком сили, швидкості та швидкості. А показник сили м'язів верхніх кінцівок за показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, знаходилася на низькому рівні.

Кращими були результати дівчат при виконанні нахилу тулубу. Так, показники тесту на визначення гнучкості у дівчат склали  $18,82 \pm 1,33$  см, тобто знаходилися на середньому рівні.

Щодо виконання силового тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», то його результати навіть не досягали межі незадовільної оцінки і склали  $8,79 \pm 1,10$  разів.

Тестування рівня розвитку швидкості за показниками бігу на 30 м дозволяє констатувати, що ця рухова якість у дівчат також розвинена недостатньо. Середній результат бігу відповідав низькому рівню ( $4,96 \pm 0,06$  с).

Стосовно показників човникового бігу, середні результати його виконання відповідали низькому рівню.

Таким чином, загальна характеристика фізичної підготовленості студенток в осінньому семестрі за середніми результатами складання комплексу контрольних нормативів може бути визначена як така, що знаходиться на межі оцінки «задовільно».

Результати тестування фізичної підготовленості студенток у весняному семестрі зазнали покращення в більшості студенток.

У весняному семестрі в більшості студенток спостерігалось покращання результатів виконання тестів силової спрямованості.

Щодо динаміки результатів інших тестів, то можна констатувати лише тенденцію до їх поліпшення.

Середні результати складання тестів фізичної підготовленості студентів після двох років занять зросли.

Так, коментуючи цифровий матеріал слід зазначити, що середні величини показників рухової підготовленості у студенток на другому році навчання

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

знаходилися на середньому рівні. А показник сили м'язів черевного пресу у дівчат відповідав високому рівню.

Таким чином, за період дворічних занять з дівчатами значно підвищився рівень сили м'язів черевного пресу і рук, а також гнучкості.

Вищезазначене дозволяє констатувати, що порівняно з початком дослідження, коли результати тестування індивідуального соматичного здоров'я дівчат свідчили про переважно низький і нижче середнього рівні, а рівень фізичної підготовленості дівчат розглядався як незадовільний за більшістю показників, заняття з фізичного виховання сприяли позитивним змінам у їх рівнях. Тому вкрай необхідно, особливо дівчатам, які закінчують навчання, забезпечити повноцінний (у кількісному та якісному відношенні) руховий режим і контроль за показниками їх здоров'я.

Дослідження показали, у подальшому треба проводити комплексне медичне обстеження студентів з першого курсу, а також вести динаміку стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів протягом всього терміну навчання.

На наш погляд, оцінка стану соматичного здоров'я для використання у процесі практичних занять з фізичного виховання студенток ЗНУ вкрай необхідна і можлива лише за рахунок співпраці студентів, лікарів і викладачів, а останні в свою чергу повинні якісно керувати і спрямовувати цей процес. А комплексне оцінювання фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання, підвищити його оздоровчу ефективність.

**Висновки.** Комплексне оцінювання фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання, підвищити його оздоровчу ефективність.

Результати тестування індивідуального соматичного здоров'я дівчат на початку експерименту свідчать про їх неоднорідність за рівнем соматичного здоров'я (переважно низький і нижче середнього рівні).

Результати тестування рівня здоров'я студенток після першого року навчання свідчать лише про тенденцію до позитивних зрушень у таких показниках як індекс маси тіла та життєва ємність легень. Щодо інших показників, то їх динаміка не мала статистично достовірних змін.

Проведений нами аналіз результатів вихідного та заключного тестування стану здоров'я за обраними показниками переконливо свідчить про статистично достовірну позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Зафіксовано статистично достовірні зміни ІМТ. Індекс Робінсона та час відновлення ЧСС після дозованого навантаження не мали істотних зрушень, проте мали стійкі позитивні зміни.

Середні результати складання тестів фізичної підготовленості студенток після двох років занять зросли. Особливо у силових тестах і прояві гнучкості.

**Перспектива подальших досліджень.** Подальші дослідження планується проводити у напрямку визначення відповідності фізичного навантаження і індивідуальних показників здоров'я дівчат.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
2. Верблюдов І.Б. Вплив комплексного фізичного навантаження на особливості довольної уваги студентів педагогічних вузів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 3. – С. 42-46.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії // Молода спортивна наука України : Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: Том 3. – Львів : НВФ Українські технології», 2004. – С. 94-98.
4. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами / О.В. Зеленюк. – Київ: КМ Академія, 2001. – 85 с.
5. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Випуск 2. – С. 106-107.

### АНОТАЦІЇ

#### КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ВИПУСКНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ольга Соколова

*Запорізький національний університет*

Наведено результати оцінки рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток-випускниць вищого навчального закладу. Розглянуто динаміку показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дівчат під впливом двох років занять фізичним вихованням. Подана характеристика фізичного здоров'я дівчат за показниками індексу маси тіла, життєвої ємності легенів, динамометрії кисті, ЧСС, АТ, часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с після першого і другого року навчання. Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за результатами п'яти тестів, що передбачені навчальною програмою. У дослідженні приймали участь дівчата 3-4 курсів Запорізького національного університету. Доведено, що лише комплексне оцінювання фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання, підвищити його оздоровчу ефективність. Проведений аналіз результатів вихідного та заключного тестування стану здоров'я за обраними показниками переконливо свідчить про статистично достовірну позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Встановлено, що середні результати складання тестів рухової підготовленості студенток після двох років занять зросли, особливо у силових тестах і прояві гнучкості.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки-випускниці, оцінка, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, динаміка.

#### КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ- ВЫПУСКНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ольга Соколова

*Запорожский национальный университет*

Приведены результаты оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток-выпускниц вуза. Рассмотрена динамика показателей физического здоровья и физической подготовленности девушек под влиянием двух лет занятий физическим воспитанием. Представленная характеристика физического здоровья девушек по показателям индекса массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, ЧСС, АД, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30с после первого и второго года обучения. Оценка физической подготовленности осуществлялась по результатам пяти тестов, предусмотренных учебной программой. В исследовании принимали участие девушки 3-4 курсов Запорожского национального университета. Доказано, что только комплексная оценка двигательной подготовленности и уровня соматического здоровья позволит индивидуализировать учебный процесс по физическому воспитанию, повысить его оздоровительную эффективность. Проведенный анализ результатов исходного и заключительного тестирования состояния здоровья по выбранным показателям убедительно свидетельствует о статистически достоверную положительную динамику большинства исследуемых показателей. Установлено, что средние результаты сдачи тестов двигательной подготовленности студенток после двух лет занятий выросли, особенно в силовых тестах и проявлении гибкости.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студентки-выпускницы, оценка, физическое здоровье, физическая подготовленность, динамика.



### COMPREHENSIVE ASSESSMENT LEVEL HEALTH STUDENTS GRADUATES

Olga Sokolova

*Zaporizhzhya National University*

The results of the assessment of physical health and physical fitness of students, graduates of higher education. The dynamics of physical health and physical fitness of girls affected by two years of physical education. The characteristic physical health indicators girls BMI, lung capacity, dynamometry hand, heart rate, blood pressure, heart rate recovery time after 20 squats for 30 seconds after the first and second year. Assessment of physical fitness was based on the results of five tests that provided the curriculum. The study involved girls 3-4-years Zaporizhzhya National University. It is proved that a comprehensive assessment of motor readiness and level of physical health will individualize the learning process of physical education, recreational enhance its effectiveness. The analysis of the original and final testing of selected health indicators clearly indicates statistically significant positive trend of most of the studied parameters. It was established that the average results of tests of motor assembly preparedness of students after two years of employment have increased, especially in the power and manifestation of flexibility tests.

**Key words:** physical education, students, graduates, evaluation, physical health, physical fitness, dynamics.