

УДК 378.372.879.6

Василь ПАНТІК,

*кандидат наук із фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Олександр МИТЧИК,

*кандидат наук із фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Едуард НАВРОЦЬКИЙ,

*кандидат наук із фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

**ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РІВНЯ ІНТЕРЕСУ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
(на прикладі Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки)**

У статті проаналізовано фізичну підготовленість студентів ВНЗ, здійснено дослідження функціональних показників їх фізичного здоров'я. Виявлено нижчі від належних величини маси тіла й обхвату грудної клітки, що характеризує рівень їх здоров'я як такий, що знаходиться на нижній межі норми. Отримані результати актуалізують означене дослідження, адже з кожним роком динаміка приросту рівня фізичної підготовленості студентської молоді значно знижується.

Ключові слова: *процес фізичного виховання, низький рівень фізичної підготовленості, соматичні, функціональні, психологічні показники студентів, програма з фізичного виховання.*

В статье проанализировано физическую подготовленность студентов вузов, проведено исследование функциональных показателей их физического здоровья. Выявлено ниже надлежащих величины массы тела и обхвата грудной клетки, характеризующие уровень их здоровья как таковой, что находится на нижней границе нормы. Полученные результаты актуализируют обозначенное исследование, ведь с каждым годом динамика прироста уровня физической подготовленности студенческой молодежи значительно снижается.

Ключевые слова: *физическое воспитание, низкий уровень физической подготовленности, соматические, функциональные, психологические показатели студентов, программа по физическому воспитанию.*

The article analyzes the physical fitness of university students, the research of functional parameters of their physical health. We found lower values appropriate body weight and girth of the chest that reflects the level of health as being located on the lower limit of normal, and in some cases much lower. The results actualize such and such a study, because every year the dynamics of growth level of physical fitness of students is greatly reduced.

Key words: *process of physical education, poor physical fitness, physical, functional, psychological indicators of students in physical education program.*

Постановка проблеми. У 54% студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки м. Луцька зафіксовано низький рівень фізичної підготовленості. У зв'язку з цим виявлено нижчі від належних величини маси тіла й обхвату грудної клітки. Функціональні показники характеризують рівень їх здоров'я як такий, що знаходиться на нижній межі норми, а в деяких випадках значно нижче. Фізична підготовленість визначається низьким рівнем розвитку основних фізичних якостей. За більшістю показників студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості становлять гомогенний контингент.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичного виховання студентів та покращення показників їх фізичного стану привертає увагу багатьох дослідників (Л. В. Гринь, С. П. Козіброцький, О. О. Яременко). Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що 61% населення у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості, що не дозволяє особистості сповна реалізувати природні задатки у процесі життєдіяльності і виконувати своє соціальне призначення.

Сучасні програми з фізичного виховання у вищих закладах освіти декларують диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що у студентів із різними рівнями фізичної підготовленості спостерігається різноспрямована динаміка окремих фізіологічних, психофізіологічних, соціопсихологічних показників при застосуванні уніфікованої програми з фізичного виховання (В. Горбуля, В. Волков, М. Булатова). Проте науково обґрунтовані методики здійснення такого підходу ще недостатньо розроблені. У зв'язку з цим аналіз особливостей фізичного виховання на підставі комплексного вивчення властивостей організму осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості є актуальним і соціально вагомим питанням.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід теорії і практики з проблеми фізичного виховання студентської молоді з урахуванням рівня фізичної підготовленості.
2. Визначити рівень соматичних, психологічних, функціональних показників студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості.

Метою нашого дослідження є здійснити оцінку стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу. Результати проведеного нами анкетування дозволяють стверджувати, що систематичні заняття фізичними вправами не займають належного місця в системі ціннісних орієнтацій молодих людей із низьким рівнем фізичної підготовленості. Типовим проведенням дозвілля є перегляд телепередач (23,20%), прослуховування музики (22,10%), читання (17,40%), пасивний відпочинок (12,35%). Серед видів фізичної активності перевага надається активності побутового характеру – ходьбі на навчання (21%), роботі по господарству (21%). Це підтверджується коефіцієнтом асоціації Пірсона ($r_a=0,69$) між обсягом рухової активності та її характером. Обсяг рухової активності ($36,63 \pm 0,84$ ум. од.) встановлений за методикою І.Н. Хомазюк (1978).

Одним з основних мотивів до занять фізичними вправами є необхідність складання заліку з фізичного виховання (21%). Проте в академічних заняттях студенти також вбачають можливість поліпшити здоров'я (14%), покращити настрій (11%), відчути задоволення від фізичних вправ (9,14%), забезпечити раціональні форми відпочинку (9,13%), зняти втому (6,43%).

Регулярно займатися фізичними вправами, за твердженнями студентів, їм зазвичай заважають об'єктивні причини: брак вільного часу (17,7%), великі часові затрати на пересування до місця занять (10,5%). Проте ми не виявили взаємозв'язку між обсягом рухової активності і перевантаженістю дня студентів професійними і побутовими обов'язками. Насправді студенти ігнорують регулярні заняття фізичними вправами із суб'єктивних причин (особиста пасивність – 9,2%, відсутність бажання – 7,0%, а також невміння організувати власний час – 6,1%). Про це свідчить взаємозв'язок між інтровертованістю, притаманною рисою якої є пасивність, і рядом чинників суб'єктивного характеру ($r_a=-0,31$).

Наукові дослідження та практика роботи свідчать, що головним у процесі залучення студентів до фізичного самовдосконалення є виховання у них інтересу до фізичної культури. Інтерес є формою виявлення потреб і своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки. Результати анкетування засвідчили, що інтерес молодих людей до фізичного виховання і спорту невисокий (табл.): лише 25,5% студентів I-го курсу підтвердили високу зацікавленість заняттями, динаміка рівня інтересу на II-му курсі дещо зростає (41,72%), але на III-му знижується до 29,7%, на IV-му – до 18,7 та 20,02%.

Таблиця

Інтерес студентів до фізичного виховання, %

| Показник | Курс навчання | | | | |
|------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Великий | 25,50 | 41,72 | 29,56 | 18,70 | 20,02 |
| Вище середнього | 24,41 | 20,16 | 18,67 | 24,73 | 31,25 |
| Середній | 32,59 | 21,40 | 25,34 | 27,62 | 30,75 |
| Нижче середнього | 10,50 | 16,72 | 24,38 | 14,95 | 5,02 |
| Низький | 7,00 | – | 2,05 | 14,0 | 12,96 |

Занепокоєння викликає зростання показників низького рівня інтересу до фізичного виховання і спорту. На першому курсі цей показник складає 7% і до п'ятого курсу зростає до 12,96 %: на третьому курсі – 2,05% та на четвертому – 14%.

Невисокий інтерес студентів до фізичної культури та спорту, на нашу думку, пояснюється недостатнім рівнем фізкультурної освіченості, слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання у ВНЗ, недооцінкою викладачами важливості цього напрямку роботи. Незначна частина респондентів причину цьому вбачають у певних сімейних обставинах, відсутності секцій із певних видів спорту, а також спортивної бази й споруд за місцем проживання.

Результати власного дослідження свідчать про низькі, у порівнянні з належними, рівні антропометричних, функціональних показників та низький рівень розвитку основних фізичних якостей у студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Антропометричні, функціональні обстеження та тестування довели, що контингент студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості є однорідним за більшістю показників ($V < 15\%$).

У рамках дослідження реальні величини соматичних показників студентів оцінювалися за допомогою індексів. Згідно з індексом Р. Піньє ($I = L - (M + ОГК) = 20,187$ ум. од.), “міцність” організму за середніми значеннями антропометричних показників студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості оцінюється як “добра”. Маса тіла досліджуваних нами студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості є меншою належних величин ($p < 0,05$), обчислених за формулами П. Брока ($I = M - (L - 100)$) і М. Амосова ($I = M - (L - 105)$). Середнє значення обхвату грудної клітки студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості дорівнює $91,05 \pm 0,49$ см, що вірогідно ($p < 0,05$) відрізняється від належного $94,62 \pm 0,54$ см (за В.В. Клапчуком, 1996). Величина індексу Ерісмана ($I = ОГК - (L/2) = 3$ ум. од.) дозволяє стверджувати, що для студента з низьким рівнем фізичної підготовленості характерна так звана “вузькогрудість”. Середнє значення маси тіла студентів дорівнює $66,09 \pm 0,54$ кг, що вірогідно ($p < 0,05$) відрізняється від належного $71,62 \pm 0,41$ кг. При узагальненні цих даних можна дійти висновку, що соматичні показники студентської молоді знаходяться на нижній межі норми. Для більшості студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості властивий астеничний тип тілобудови, оскільки показники маси тіла й обхвату грудної клітки менші за належні величини ($p < 0,05$).

Виявлено, що низький рівень фізичної підготовленості обстежуваних студентів супроводжується напруженим адаптаційним потенціалом (АП) серцево-судинної системи ($АП = 2,11 \pm 0,04$ ум. од.), погіршенням якості відновлювальних процесів після дозованого навантаження Гарвардського степ-тесту ($ІГСТ = 76,07 \pm 2,86$ ум. од.), задовільною працездатністю серцево-судинної системи (результат проби Руф'є – $10,94 \pm 0,83$ ум. од.). Індекс соматичного

здоров'я ($10,14 \pm 0,22$ ум. од.), подвійний добуток (індекс Робінсона = $93,11 \pm 2,62$ ум. од.), фізичний стан ($ІФС = 0,62 \pm 0,004$ ум. од.) визначають рівень здоров'я більшості з них як задовільний. У більшості студентів до початку педагогічного експерименту зафіксовано вище середнього значення систолічного (на 10%), діастолічного (на 8%) артеріального тиску, хоча показники знаходились у межах норми.

Отже, функціональні показники характеризують рівень соматичного здоров'я студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості як такий, що знаходиться на нижній межі. Виявлені нами властивості темпераменту, притаманні студентам із низьким рівнем фізичної підготовленості (інтровертованість, ригідність, емоційна врівноваженість, середній ступінь активності), а також результати діагностики якостей особистості дали можливість скласти психологічний "портрет" студента з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Таким чином, особливостями студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості є астеничний тип тілобудови, близький до нижньої межі оптимуму рівень здоров'я, переважно побутовий характер рухової активності, недостатній обсяг фізичної активності впродовж дитячих і юнацьких років, відсутність стимулів до занять, суб'єктивний характер причин, що заважають регулярно займатися фізичними вправами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І. Р. Показники фізичного розвитку, здоров'я студентів / І. Р. Боднар // Українські медичні вісті. – 1997. – Т.1. – №2-3. – С. 75.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2008. – № 1. – С.5-9.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. П. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2005. – № 24. – С. 49-51.
5. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. по материалах III Междунар. электронной научн. конф. 6 февраля 2007 г. / кол. авт. : О. М. Решетняк, О. В. Решетняк, О. В. Любушина ; под ред. проф. Ермакова. – Харьков=Запорожье=Белгород=Красноярск, 2006. – С. 34-37.
6. Козіброцький С. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання / С. Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 1. – С.18-21.

7. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми й перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко [та ін.]. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

Дата надходження до редакції: 17. 12. 2012 р.