

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТОК

Стан здоров'я є важливим компонентом, від якого залежить життєдіяльність і виконання людиною повсякденних функцій. Рівень фізичного розвитку впливає на стан здоров'я людини. Деякі параметри фізичного розвитку студенток розглядаються в цій статті.

Ключові слова: здоров'я, параметри, результати, студентка, тестування, фізичний розвиток.

Актуальність проблеми обумовлено необхідністю проведення тестування параметрів фізичного розвитку студенток вищого навчального закладу, що, у подальшому, буде сприяти визначенню рівня фізичного навантаження впродовж навчально-тренувальних занять з фізичного виховання (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2003; В. И. Дубровский, 1998).

Фізичний розвиток людини визначається як сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що визначають запас фізичних сил, які здійснюють вплив на працездатність, також ці показники мають достатньо тісний зв'язок з рівнем біологічного стану людини в даний момент часу [2].

Організм людини представляє собою біологічно цілісну структуру зі складовими частинами, які є взаємозалежними й функціонують як єдине ціле. Організм володіє сукупністю властивостей, що відрізняють його від неживої матерії – більшість організмів мають клітинну будову. Формування і функціонування організму є процесом, що складається з діяльності різних структур (органів, функціональних систем) і їх поєднання.

Організму студента властиві особливості об'єктивних і суб'єктивних чинників, що відображаються на психофізіологічному стані організму, й які вимагають значної фізичної і розумової працездатності та нервово-емоційної напруги [4]:

- до об'єктивних чинників відносять вік, стать і стан здоров'я людини;
- до суб'єктивних чинників слід віднести знання, професійні здібності, мотивацію до виконання навчальної діяльності, рівень працездатності, нервово-психічну стійкість, психофізичні можливості, особові якості (особливості характеру, темперамент, комунікабельність), здатність адаптуватись до соціальних умов навчання у ВНЗ.

Зазначимо, що із впливом негативних факторів навчальної діяльності у студентів відмічається низький рівень фізичної активності (у зв'язку з тим, що значну частину доби студенти ведуть малорухливий спосіб життя), це призводить до негативного впливу на діяльність функціональних систем організму і стан здоров'я [6].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – характеристика фізичного розвитку студенток вищого навчального закладу за антропометричними показниками.

Методи дослідження включали проведення педагогічного дослідження, методи математичної статистики, вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Збереження фізичного і психічного здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших завдань суспільства в цілому і насамперед системи вищої освіти. Навчання у вищому навчальному закладі є напруженою працею, яка характеризується значним фізичним, психоемоційним й інтелектуальним навантаженням на основні функції організму, наявністю стресових ситуацій, різким зниженням рухової активності [7].

Здоров'я представляє собою стан організму, при якому він й всі його органи і функціональні системи здатні виконувати свої функції. В системі людських цінностей стан здоров'я займає одне з найважливіших місць, воно є важливим показником благополуччя індивіда, здоров'я є також необхідною умовою для здійснення людиною своїх біологічних (природних) й соціальних функцій [9].

Здоров'я людини є якісною характеристикою, що складається з набору різних параметрів [10]:

- антропометричних даних (ріст, вага, об'єм грудної клітини тощо);
- фізичних даних (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, температура тіла);
- біохімічних даних (вміст хімічних елементів в організмі, еритроцитів, лейкоцитів, гормонів й ін.);
- біологічних (наявність вірусних й інфекційних хвороб) тощо.

І хоча здоров'я залежить від багатьох чинників, фізичний розвиток студентів є поняттям комплексним, тому й ознаки, що характеризують фізичний розвиток є різноманітнішими [8]. Основними ознаками фізичного розвитку студенток взз (у незалежності від віку) є такі данні, як вимір росту й маси тіла, обхвати деяких частин тіла – всі ці ознаки є необхідними для характеристики щільності й форми тіла [3].

Педагогічне дослідження проводилось в Національному технічному університеті України "Київський політехнічний інститут", було досліджено 50 студенток I-ого курсу навчання і 50 студенток II-ого курсу навчання навчального відділення шейпінгу.

Дослідження студенток було проведено в такий спосіб:

1. Вимірювались обхвати частин тіла – плечі, грудна клітина, талія, стегна і стегно.
2. Визначення росту і маси тіла.
3. Визначення індексу Кетле.

1. Обхвати частин тіла.

Значення обхвату частин тіла (табл.1):

- плечі – I курс (n=50) – 93,81±3,94 см; II курс (n=50) – 95,63±3,76 см;
- грудна клітина – I курс (n=50) – 77,43±4,57 см; II курс (n=50) – 81,53±4,93 см;
- талія – I курс (n=50) – 72,45±3,84 см; II курс (n=50) – 66,85±4,73 см;
- стегна – I курс (n=50) – 94,32±4,57 см; II курс (n=50) – 93,68±5,37 см;
- стегно – I курс (n=50) – 52,86±3,95 см; II курс (n=50) – 53,27±4,17 см.

Таблиця 1

Результати антропометричних показників (обхвати частин тіла), см

$$\bar{X} \pm S\bar{x}$$

Частина тіла	Студентки (n=100)	
	I курс (n=50)	II курс (n=50)
Плечі	93,81 ±3,94	95,63 ±3,76
Грудна клітина	77,43 ±4,57	81,53 ±4,93
Талія	72,45 ±3,84	66,85 ±4,73
Стегна	94,32 ±4,57	93,68 ±5,37
Стегно	52,86 ±3,95	53,27 ±4,17

2. Визначення росту і маси тіла

Значення росту є наступними: I курс (n=50) – 1,65±1,12 м; II курс (n=50) – 1,66±1,75 м.

Маса тіла: I курс (n=50) – 51,2±5,73 кг; II курс (n=50) – 53,1±5,24 кг.

3. Індекс Кетле

Значення індексу Кетле є узагальненим показником гармонії будови тіла людини і непрямим показником правильного харчування, здоров'я і фізичного розвитку, що заснований на відношенні маси тіла і його довжини (росту) [1, 5].

Індекс Кетле обчислювався за формулою: $IK = M / P^2$, де: IK – значення індексу Кетле, M – маса тіла (кг), P – рост (м).

Результати індексу Кетле склали: I курс (n=50) – 18,81 ум.од.; II курс (n=50) – 19,27 ум.од.

Нормальні значення оцінки індексу маси тіла для жінок знаходяться у межах 19,1 – 25,8 умовні одиниці.

Висновки

1. Результати проведеного дослідження говорять про наявність "нормальної" маси тіла у студенток II-ого року навчання, показник індексу Кетле у студенток I-ого року навчання виявився трохи менше за

дозволений мінімум, але це не означає, що ці студентки відносяться до групи ризику – такий показник може свідчити про фізіологічні особливості дівчат даного віку.

2. Для забезпечення необхідного рівня фізичного розвитку й підготовленості студенток традиційна система фізичного виховання в освітніх установах на сучасному етапі потребує збільшення їх рухової активності.

3. В зв'язку зі збільшенням обсягу інформаційної і навчальної інформації, як запоруки майбутнього професійного успіху сучасного студента, постає проблема залучення студентів до самостійної рухової діяльності, організації і проведення фізкультурних та спортивно-масових заходів.

4. Навчальні заняття з фізичного виховання у ВНЗ здатні забезпечувати загальний фізичний розвиток студенток, позитивно впливаючи на будову тіла, підвищення фізичної працездатності, що призводить до покращення розумової працездатності, якості й успішності навчання.

5. Ефект проведення навчальних занять з фізичного виховання залежить від їх педагогічної спрямованості й відповідного функціонального навантаження.

Потрібне проведення аналізу щодо фізичного розвитку студентів-юнаків вищого навчального закладу неспортивної спрямованості.

Використані джерела

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2003. – 265 с.
2. Верич Г. Е., Банникова Р. А. Формирование здорового образа жизни студентов. Методические рекомендации для студентов института физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 22 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Головин В. А. и др. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
5. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
6. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В. И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
7. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк., 1989. – 384 с.
8. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
9. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
10. Физическая культура студента / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 445 с.

Sharafutdinova S.U.

FEATURES OF STUDENT-GIRLS' PHYSICAL DEVELOPMENT

The state of health is important component from which vital functions and implementation of man's daily functions depend on. The level of physical development influences on state of man's health. Some parameters of student-girls' physical development are examined in this article.

Key words: *health, parameters, physical development, results, student, testing.*

Стаття надійшла до редакції 21.09.2013 р.

