

7. Хухлаєва О.В. Психологія підлітка: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – М. : Видавничий центр «Академія», 2008. – 160 с.
8. Шульга І.І. Педагогічна анімація на практиці соціального виховання / І.І. Шульга // Шкільні технології. – 2006. – № 3. – С. 134-136.
9. Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию / С.А. Шмаков. – М., 1993. – 115 с.

REFERENCES

1. Belobrykina O.A. Diagnostika razvitiya samosoznaniya v detskom vozraste / O.A. Belobrykina // Rech'. – SPb., 2006. – 320 s.
2. Gerasimov S. V. Masoví svyata yak faktor rozvitku sotsial'nogo partnerstva / S.V. Gerasimov. – SPb., 2007. – S. 4-12.
3. Kurilo L.V. Teoriya i praktika animatsii: ucheb. posob. / L.V. Kurilo. – M.: Sovet. sport, 2006. – 195 s.
4. Lebedêva O.A. Zagal'noshkíl'ní svyata í íkh rol' u rozvitku dítey. / O.A. Lebedêva // Reabílítatsíya. Osvíta. Rozvitok. – SPb., 2008. – S. 20-25.
5. Nemov R.S. Psikhologiya: uchebnik dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / R.S. Nemov. – M.: Gumanitarnyy izdatel'skiy tsentr VLADOS. - 2000. - kn. 2: Psikhologiya obrazovaniya. - 608 s
6. Pedagogíka: navch. posíbnik dlya stud. vishch. ped. navch. zakladív / V.A. Slastenin, Í.F. Ísaêv, Ê.M. Shiyarov; píd red. V.A. Slastenina. - M. : Vidavnichiy tsentr «Akademíya», 2002. - 576 s.
7. Khukhlayeva O.V. Psikhologíya pídlítka: navch. posíbnik dlya stud. vishch. navch. zakladív. – M. : Vidavnichiy tsentr «Akademíya», 2008. - 160 s.
8. Shul'ga Í.Í. Pedagogíchna anímatsíya na praktitsí sotsial'nogo vikhovannya / Í.Í. Shul'ga // Shkíl'ní tekhnologíí. – 2006. – № 3. – S. 134-136.
9. Shmakov S.A. Ot igry k samovospitaniyu / S.A. Shmakov. – M., 1993. – 115 s.

УДК 378.17 : 371.7 : 371.27

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗНУ

Соколова О.В., к. фіз.вих., доцент

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

sokolovaolja@mail.ru

Наведено результати оцінки ступеня впливу індивідуального підходу в процесі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів із використанням засобів аеробіки (програма «пілатес»). Програма «пілатес» спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, а також рівня фізичного здоров'я. Проаналізовано функціональні показники (життєва ємність легенів, частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, маса тіла, зріст, динамометрія кисті і час відновлення ЧСС після 20 за 30 с) дівчат контрольної і експериментальної груп на початку та наприкінці навчального року, а також показники фізичної підготовленості за 8 тестами. Доведено, що під впливом індивідуального підходу в процесі занять, до яких входили вправи з пілатесу індивідуально підбирався рівень фізичного навантаження, наприкінці дослідження підвищився рівень здоров'я дівчат експериментальної групи з нижчого за середній до середнього. Підвищилися рівні показників дівчат експериментальної групи: індекс маси тіла з середнього на вище за середній; індекс Робінсона з рівня нижче за середній на середній; силовий індекс з низького на середній і за часом відновлення ЧСС після 20 присідань з нижче за середній на середній. Наприкінці дослідження в дівчат експериментальної групи був виявлений достовірний приріст в усіх показниках фізичної підготовленості. Доведено ефективність використання в роботі з дівчатами 17-18 років індивідуального підходу із застосуванням засобів програми «пілатес».

Ключові слова: вищий навчальний заклад, студентки, фізичне виховання, пілатес, функціональні показники, фізична підготовленість.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗНУ

Соколова О.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

sokolovaolja@mail.ru

Представлены результаты оценки степени влияния индивидуального подхода в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений с использованием средств аэробики (программа «пилатес»). Программа «пилатес» направлена на развитие силовой выносливости и гибкости, а также повышение уровня физического здоровья. Проанализированы функциональные показатели (жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, масса тела, рост, динамометрия кисти и время восстановления ЧСС после 20 за 30 с) девушек контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года, а также показатели физической подготовленности по 8 тестам. Доказано, что под влиянием индивидуального подхода в процессе занятий, в которые входили упражнения по пилатесу и индивидуально подбирался уровень физической нагрузки, в конце исследования повысился уровень здоровья девушек экспериментальной группы с ниже среднего до среднего. Повысились уровни показателей девушек экспериментальной группы: индекс массы тела из среднего на выше среднего; индекс Робинсона с уровня ниже среднего на средний; силовой индекс с низкого на средний и по времени восстановления ЧСС после 20 приседаний с ниже среднего на средний. В конце исследования у девушек экспериментальной группы был обнаружен достоверный прирост во всех показателях физической подготовленности. Доказана эффективность использования в работе с девушками 17-18 лет индивидуального подхода с применением средств программы «пилатес».

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студентки, физическое воспитание, пилатес, функциональные показатели, физическая подготовленность.

INDIVIDUAL APPROACH TO ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION STUDENTS ZNU

Sokolova O.

69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str. 66, Ukraine

sokolovaolja@mail.ru

The results of evaluation of the degree of influence of an individual approach to the process of physical education students of institutions of higher education with the use of aerobics (program "Pilates"). The "Pilates" was aimed at the development of strength endurance and flexibility, as well as improving physical health. Analyzed functional parameters (vital capacity, heart rate (HR), blood pressure, body weight, height, hand dynamometry and heart rate recovery time after 20 to 30) girls control and experimental groups at the beginning and end of the school year, and indicators of physical fitness for 8 tests. It is proved that under the influence of an individual approach in the course of employment, which includes exercises in Pilates and individually select the level of physical activity at the end of the study improve the health of women in the experimental group on average below average. Increased levels of performance of girls in the experimental group: a body mass index of the medium on the average; Robinson index with below average average; power index from low to middle and heart rate recovery time after 20 squats with below average average. At the end of the study, women in the experimental group had no significant increase in all indicators of physical fitness. The efficiency of the use of the work with girls 17-18 years of an individual approach to the use of funds of the "Pilates".

Key words: higher education institutions, students, physical education, Pilates, functional performance, physical fitness.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Роки перебування у віші – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця. Вирішальна роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [1-5].

Фізична культура студентів являє собою нерозривну складову частину вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісним і підсумовуючим заходом комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його

професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значимих здібностей [1,3].

Оскільки здоров'я оцінюють за різними критеріями [2], до теперішнього часу немає єдиних підходів до оцінки рівня здоров'я і зовсім відсутні дані про характеристику самих рівнів фізичного здоров'я, що ускладнює їх використання на практиці [3].

Організація процесу фізичного виховання у ВНЗ вимагає удосконалення, спрямованого на покращення здоров'я студентів. Життя й здоров'я людини є найважливішими суспільними цінностями, з урахуванням яких повинні визначитися всі інші цінності й блага. Створення державою умов для реалізації права громадянина на охорону здоров'я сприяє суспільно-економічному розвитку держави й зміцненню її безпеки.

Метою фізичного виховання сьогодні є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців, задоволення об'єктивної потреби в освоєнні системи спеціальних знань, придбанні професійно значимих умінь. Однак з огляду на катастрофічну ситуацію, що склалася зі станом здоров'я молоді, необхідно змінити пріоритетність завдань у фізичному вихованні студентів у навчальний час, де на вперше місце слід поставити рішення, насамперед, оздоровчих завдань.

Варто підкреслити необхідність побудови занять зі студентами в навчальний час за прикладом кондиційного тренування, де нормування фізичних навантажень повинне здійснюватися відповідно до рівня фізичного здоров'я. Таким чином, забезпечується індивідуальний підхід до фізичного виховання й пріоритетність концепції здоров'я студентів, оптимального рівня їх фізичної підготовленості.

Отже, аналіз наукової літератури свідчить, що в наш час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Тому розробка здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні студентів потребує подальшого розвитку для свідомого залучення до активної рухової діяльності.

Проблема формування здоров'я нині стала важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для впровадження в життєдіяльність студентської молоді сучасних інноваційних технологій, які забезпечать високу працездатність та збереження здоров'я, необхідні певні знання та якісне оперативне й доступне оцінювання фізичного здоров'я студентів з метою подальшої корекції.

Тому під час дослідження передбачалося вивчити ступінь впливу методики, яка передбачала застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання.

Запропоновано спосіб розподілу студентів на однорідні типологічні підгрупи залежно від показників рівня соматичного здоров'я з використанням новітніх технологій.

Таким чином, забезпечується індивідуальний підхід до фізичного виховання й пріоритетність концепції здоров'я студентів, оптимального рівня їхньої рухової активності.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – виявити вплив індивідуального підходу до процесу фізичного виховання на рівень фізичного здоров'я і показники фізичної підготовленості студенток 1 курсу ЗНУ.

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

1. Визначити рівень фізичного здоров'я студенток експериментальної та контрольної груп на початку дослідження.

2. Оцінити показники фізичної підготовленості студенток обох досліджуваних груп на початку дослідження.
3. Виявити ступінь впливу індивідуального підходу в організації процесу фізичного виховання на рівень фізичного здоров'я і показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи.

У ході дослідження здійснювали: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів; педагогічний експеримент; оцінку рівня фізичного здоров'я студентів за методикою Г.Л. Апанасенко вимірювали в стані спокою: життєву ємність легенів, частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, масу тіла, довжину тіла, динамометрію кисті і час відновлення ЧСС протягом 3 хв після 20 глибоких присідань за 30 сек; розрахунок інтенсивності тренувального навантаження за показником ЧСС; опитування викладачів кафедри фізичного виховання ЗНУ; тестування рівня фізичної підготовленості студентів; обробку результатів за допомогою стандартних методів математичної статистики (\bar{X} , δ , m , t).

Дослідження, у якому брали участь студентки 1 курсу різних факультетів у загальній кількості 50 осіб, було проведено на базі Запорізького національного університету. Студентів поділили на 2 групи (контрольну і експериментальну). До складу контрольної групи (К) увійшли дівчата в кількості 30 осіб, які займалися на заняттях з фізичної культури за загальною методикою, відповідно до робочої програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ (загальна фізична підготовка (ЗФП)). До складу експериментальної групи (Е) увійшло двадцять дівчат.

Методика підготовки дівчат Е групи передбачала застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студенток у процесі фізичного виховання засобами аеробіки (програма «пілатес»). Програма «пілатес» була спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості. Також з дівчатами експериментальної групи застосовувалися заняття з базової аеробіки.

Отже, необхідною умовою методики підготовки дівчат експериментальної групи був індивідуальний добір для кожної з дівчат цієї групи обсягу та інтенсивності фізичного навантаження відповідно групи здоров'я, а також чіткий контроль за виконання вправ на заняттях запропонованої інтенсивності.

Усі дівчата вели «Індивідуальні картки», де фіксувалися дані дослідження. На заняттях з фізичного виховання застосовувалися засоби аеробіки за програмою «пілатес».

Отже, дівчата Е групи були розподілені на мікрогрупи відповідно до рівнів їхнього здоров'я на заняттях з фізичного виховання.

Оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат здійснювалася за допомогою експрес-оцінки за методикою Л.Г. Апанасенко, 1992, під час якої студентки були розподілені на групи, відповідно до рівня їхнього здоров'я (високий, вище за середній, середній рівень, нижче за середній, низький).

Також для кожної дівчини експериментальної групи була розрахована інтенсивність тренувального навантаження для досягнення найбільшого ефекту від занять фізичними вправами.

На основі результатів досліджень Л.П.Долженко дівчатам Е групи відповідно рівня їх здоров'я були рекомендовані наступні види фізичних вправ певної інтенсивності для використання в навчальних і самостійних заняттях з фізичного виховання.

Заняття зі студентками 1 курсу проводились впродовж навчального року по 3 р. на тиждень.

Відповідно до мети та завдань нами були проаналізовані показники фізичної підготовленості дівчат і контрольної, і експериментальної групи на початку та наприкінці навчального року за такими тестами: 1. Утримання положення в напівприсяді з опорою спини на стінку, с.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – відтискання, к-сть разів. 3. Утримання упору лежачи на передпліччях, с. 4. «Скручування» тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів. 5. Утримування ніг в положенні кута (90), сидячи на лаві спиною до стінки, с. 6. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см. 7. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см. 8. Нахил вперед з положення стоячи, см.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналізуючи результати розподілу дівчат експериментальної і контрольної груп за рівнями фізичного здоров'я встановлено таке.

Найбільша кількість дівчат експериментальної групи на початку дослідження мали нижче за середній рівень фізичного здоров'я.

Високий рівень здоров'я мала лише одна з дівчат (10%), а також 15% дівчат мали вище за середній рівень. Аналогічна ситуація склалася і в групі дівчат контрольної групи. Найбільша їх кількість мала нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. Загальна оцінка рівня здоров'я дівчат експериментальної групи відповідала низькому рівню, контрольної – нижче за середній.

За індексом маси тіла в дівчат контрольної і експериментальної групи не виявлено достовірних розбіжностей. У дівчат експериментальної групи він дорівнював $375,65 \pm 0,30$ у.о., що відповідало 0 балам. У дівчат контрольної групи $377,31 \pm 0,33$ у.о., що також відповідало 0 балам. Бачимо, що в дівчат обох експериментальних груп за співвідношенням маси тіла до зросту виявлено середній рівень здоров'я.

Показники життєвого індексу в дівчат експериментальної групи склали $51,02 \pm 1,43$ у.о., що відповідає 4 балам; у дівчат контрольної групи $52,48 \pm 1,00$ у.о., що також відповідає 4 балам. За співвідношенням життєвої ємності легень до маси тіла в дівчат обох груп рівень здоров'я відповідав вищому за середній.

Показники силового індексу в дівчат експериментальної групи були на рівні $40,02 \pm 1,74$ у.о., що відповідало 0 балів; у дівчат контрольної групи $52,05 \pm 1,54$ у.о., що вже відповідало 2 балам. За співвідношенням динамометрії кисті до маси тіла в дівчат експериментальної групи діагностовано низький рівень здоров'я, а в дівчат контрольної групи – середній.

Індекс Робінсона в дівчат експериментальної групи в середньому дорівнював $96,32 \pm 2,04$ у.о., що відповідало 0 балів; у дівчат контрольної групи – $98,15 \pm 2,01$ у.о., що відповідало 0 балів.

За співвідношенням частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску в дівчат обох досліджуваних груп визначено нижче за середній рівень здоров'я.

Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с у дівчат експериментальної групи склав $140,49 \pm 6,66$ с, що відповідало 1 балу; у контрольної групи – $146,74 \pm 6,92$ с, що також відповідав 1 балу. За відновленням серцево-судинної системи після незначного навантаження в дівчат обох груп діагностовано рівень фізичного здоров'я нижчий за середній. Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я у дівчат експериментальної групи дорівнювала 1 балу – низький рівень, у дівчат контрольної групи – 4 балам та рівню нижче за середній.

Визначено, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем фізичного здоров'я існує прямо пропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка за виконанням студентами нормативів з фізичної підготовленості опосередковано свідчить про стан здоров'я студента.

Отже, показники тестів, які отримані на початку навчального року, зафіксовано такі.

Середній результат в утриманні положення напівприсяді в дівчат К групи склав – $17,92 \pm 2,25$ с, у дівчат Е – $16,93 \pm 2,29$ с.

У згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи зафіксовано низькі результати дівчат як К, так і Е групи. У дівчат К групи він становив $5,14 \pm 0,94$ разів, Е групи – $4,80 \pm 1,31$ разу.

В утриманні упору лежачи на передпліччях результат дівчат К групи перевищував результат дівчат Е групи ($38,67 \pm 4,62$ с і $36,05 \pm 5,05$ с) відповідно.

Результати «скручування» тулуба з положення лежачи на спині теж не мали достовірних розбіжностей між результатами дівчат К і Е груп. Кращим виявився результат дівчат Е групи $16,75 \pm 2,95$ разу, результат дівчат К групи становив $16,47 \pm 1,55$ разу.

Низькі показники були зафіксовані в утримуванні ніг у положенні кута. Результат дівчат Е групи виявився нижчим ($5,93 \pm 0,93$ с), ніж результат дівчат К групи ($6,22 \pm 0,65$ с).

У тесті «Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону» кращий результат належав дівчатам К групи і склав $16,28 \pm 1,77$ см, результат дівчат Е групи склав – $15,97 \pm 1,73$ см.

У тестах «Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку» та «Нахилу вперед з положення стоячи» результати дівчат обох досліджуваних груп майже не відрізнялися.

Таким чином на початку експерименту достовірних розбіжностей між показниками дівчат обох досліджуваних груп за всіма тестами не відмічено.

У результаті проведення експерименту нами визначено, що контингент дівчат експериментальної групи наприкінці дослідження був представлений рівнями здоров'я – від низького до високого. Серед дівчат експериментальної групи – 1 (5%) студентка із низьким загальним рівнем фізичного здоров'я, 3 (40%) студентки із рівнем нижче середнього, вище за середній – 6 (30%) та 9 (45 %) – із середнім; серед дівчат контрольної групи – 6 (20%) студенток із низьким рівнем фізичного здоров'я, 7 (23%) студенток із рівнем нижче середнього, вище за середній – 5 (17%) та 12 (40%) – із середнім рівнем.

Так під впливом індивідуального підходу в організації занять з фізичного виховання кількість дівчат експериментальної групи з рівнями здоров'я нижче за середній і низьким зменшилася з 35% до 20%, а кількість дівчат з рівнем здоров'я вище за середній зросла на 20%. Не змінилася кількість дівчат із високим рівнем здоров'я. У контрольній групі дівчат зміни були менш виражені і зазначено було таке. Кількість дівчат К групи з низьким і нижче за середній рівнями здоров'я зменшилася лише на 13% і 14%. А кількість дівчат з рівнем здоров'я вище за середній навіть зменшилася на одну особу.

Наприкінці дослідження загальна оцінка рівня здоров'я дівчат експериментальної групи вже відповідала середньому рівню, в контрольній рівень здоров'я залишився на тому ж рівні (нижче за середній).

За індексом маси тіла в дівчат контрольної й експериментальної групи не виявлено достовірних розбіжностей. У дівчат експериментальної групи він дорівнював $375,65 \pm 0,30$ у.о., що відповідало 0 балів.

У результаті проведення експерименту було зафіксовано зміни у рівні розвитку фізичних якостей у дівчат, як експериментальної, так і контрольної груп. Проте більш суттєвими були зміни в дівчат експериментальної групи, що свідчило про ефективність індивідуального підходу у фізичному вихованні.

Отже наприкінці дослідження виявлені позитивні зміни в показниках фізичної підготовленості дівчат, як К, так і Е груп.

У дівчат Е групи достовірний приріст у показниках був виявлений за всіма тестами.

Перевіривши статистичну достовірність, визначено, що середні значення експериментальної групи перевищують значення контрольної.

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестах обох досліджуваних груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав у середньому 29,3%, а експериментальної 67,1%.

Отже, поза сумнівом, використання індивідуального підходу до організації занять з дівчатами показує перевагу у вихованні гнучкості і силової витривалості, в порівнянні із заняттями, під час яких не враховувалися індивідуальні особливості дівчат у фізичному стані та рівні їхньої фізичної підготовленості. Зіставлення результатів тестування, експериментальної і контрольної груп показує, що застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студенток у процесі фізичного виховання засобами аеробіки за програмою «пілатес», спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наші ствердження щодо необхідності побудови занять зі студентками в процесі фізичного виховання на основі індивідуального підходу, де нормування фізичних навантажень повинне здійснюватися відповідно до рівня їхньої фізичного стану і фізичної підготовленості і чітко контролюватися з боку викладача і самих дівчат.

Результатами дослідження було підтверджено його актуальність у напрямку пошуку шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студенток, як одного з впливовіших шляхів підвищення рівня оптимального рівня їхньої рухової активності.

ВИСНОВКИ

Експериментально доведено ефективність запропонованої методики застосування індивідуальних фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму і рівня показників фізичної підготовленості студенток у процесі фізичного виховання засобами аеробіки за програмою «пілатес». Наприкінці експерименту зафіксовано підвищення рівня функціональних показників фізичного здоров'я дівчат та їхньої фізичної підготовленості. Найбільша кількість дівчат експериментальної групи на початку дослідження мала нижче за середній рівні фізичного здоров'я. Високий рівень здоров'я мала лише одна з дівчат (10%), а також 15% дівчат мали вище за середній рівень. Наприкінці дослідження зменшилася з 35% до 20% кількість дівчат з низьким і нижче за середній рівні, а з середнім і вище за середній рівні збільшилася. Під впливом індивідуального підходу наприкінці дослідження змінився рівень здоров'я дівчат експериментальної групи з нижче за середній на середній. Підвищилися рівні показників дівчат експериментальної групи: індекс маси тіла з середнього на вище за середній; індекс Робінсона з рівня нижче за середній на середній; силовий індекс з низького на середній і за часом відновлення ЧСС після 20 присідань з нижче за середній на середній. Наприкінці дослідження в дівчат експериментальної групи достовірний приріст у показниках був виявлений за всіма тестами. Відносний приріст дівчат контрольної групи склав у середньому 29,3%, а експериментальної – 67,1%.

Подальші дослідження планується проводити у напрямку вивчення особливостей впливу індивідуального підходу на організм студенток старших курсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю.Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : Полиграф-Експресс, 2005. – 206с.
2. Целевая комплексная программа развития физической культуры в высшем учебном заведении. Министерство высшего и среднего специального образования УССР. – К., 1990. – 39 с.

3. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії / С. Дещаківська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: Т. 3. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – С. 94–98.
4. Русланов И.П. Методические указания к профессионально-прикладной подготовке / И.П.Русланов, Г.В. Космачевский. – К.: Учеб.-метод. кабинет по высшему образованию Украины, 1989. – 27 с.
5. Березовский А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Березовский А.П., Нелейвода В.С., Березовская В.П. – Кривой Рог: КГРИ, 1989. – 36 с.

REFERENCES

1. Krutsevich T.YU. Kontrol' v fizicheskom vospitanii detey, podrostkov i yunoshey / T.YU.Krutsevich, M.I. Vorob'yev. – K.: Poligraf-Yekspress, 2005. – 206s.
2. Tselevaya kompleksnaya programma razvitiya fizicheskoy kul'tury v vysshem uchebnom zavedenii. Ministerstvo vysshego i srednego spetsial'nogo obrazovaniya USSR. – K., 1990. – 39 s.
3. Deshchakivs'ka S. Fízichniy rozvitok ta fízichna pídgotovleníst' studentív 1 kursu medichnoí akademíi / S. Deshchakivs'ka // Moloda sportivna nauka Ukraíni : Zb. nauk. prats' z galuzí fízichnoí kul'turi ta sportu. – Vip. 8: T. 3. – L'viv : NVF «Ukraíns'kí tekhnologíi», 2004. – S. 94–98.
4. Ruslanov I.P. Metodicheskiye ukazaniya k professional'no-prikladnoy podgotovke / I.P.Ruslanov, G.V. Kosmachevskiy. – K.: Uchebno-metodicheskiy kabinet po vysshemu obrazovaniyu Ukrainy, 1989. – 27 s.
5. Berezovskiy A.P. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov / Berezovskiy A.P., Neleyvoda V.S., Berezovskaya V.P.. – Krivoy Rog: KGRI, 1989. – 36 s.

УДК 37. 037.1 : 378.4 – 057.875

ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Соколова О.В.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

sokolovaolja@mail.ru

Наведено результати оцінки діяльності ЦНС, органів кровообігу, дихальної системи студентів у різні періоди навчального процесу. Проаналізовано початковий рівень показників реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, індексу волі, проб Штанге і Генчі, рухливість нервових процесів, індексу Кердо, коефіцієнта економічності кровообігу, одномоментної проби з 20-ма присіданнями, проби Руф'є, реакція серцево-судинної системи на психоемоційний стрес. Подано порівняльну характеристику зазначених показників у періоди модульного контролю і екзаменаційної сесії. Доведено, що емоційний стрес негативно впливає на показники кардіореспіраторного блоку організму студентів і діяльність ЦНС. Встановлено, що вихідні дані показників, які характеризують діяльність серцево-судинної системи студентів були у межах норми. Проте результати оцінки функціонального потенціалу ССС (одномоментна функціональна проба) підтвердили про його задовільний стан. Визначено, що період складання модульного контролю майже всі досліджувані функціональні показники ЦНС, ССС та дихальної системи студентів погіршилися. Наведено, що значніших негативних змін, порівняно з вихідними даними і даними модульного контролю, зазнали показники нервової, серцево-судинної і дихальної систем у період зимової сесії, а більшість з них не відповідали нормі.

Ключові слова: стан здоров'я, динаміка, студенти, модульний контроль, екзаменаційна сесія.