



**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНОЇ АКАДЕМІЇ**

Тетяна Кучер

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація

Стаття посвячена аналізу рівня фізического здоров'я студентів першого и второго курсов факультета фізического виховання. Среди первокурсников – 29 (70,73%) студентів с низким общим уровнем фізического здоровья, 10 (24,39%) студентів с уровнем ниже среднего и 2 (4,88%) – со средним, среди второкурсников – 24 (52,17%) студенти с низким уровнем фізического здоровья, 15 (32,61%) студентів с уровнем ниже среднего и 7 (15,22%) – со средним уровнем.

Ключевые слова: студенти, фізическое виховання, рівень фізического здоровья.

Annotation

The article analyzes the level of physical health of students first and second courses of the Faculty of Physical Education. Among the freshmen – 29 (70,73%) students with low general level of physical health, 10 (24,39%) students below the average level and 2 (4,88%) – the average, among the sophomores – 24 (52,17%) students with low levels of physical health, 15 (32,61%) students below the average level and 7 (15,22%) – with an average level.

Keywords: students, physical education, level of physical health.

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено: „... пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих – як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей”.

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 [2, 4].

Тому розробка здоров'язбежних 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 фізического здоров'я студентів з метою подальшої корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженням стану здоров'я молоді присвячено значний ряд робіт вчених. Ними встановлено, що у більшості студентів ВНЗ України внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, негативних звичок, на фоні гіподинамії спостерігається незадовільний рівень здоров'я.

Вивчення стану здоров'я дітей та молоді у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактико-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Аналіз існуючих концепцій здоров'я показує, що жодна з них не стала загальноприйнятною і не знайшла реалізації в практиці. Близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізического здоров'я, у тому числі, у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. Тільки протягом останніх п'ятих років на 41% збільшилася кількість учнів і студентської молоді,



Рівень фізичного здоров'я студентів

Індекси	1 курс, (n = 41)		2 курс, (n = 46)	
	Показник	Бал	Показник	Бал
Індекс маси тіла (маса тіла / ріст ² , кг / м ²)	21,65±0,30	0	23,31±0,33	0
Рівень	Середній		Середній	
Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, мл / кг)	63,02±1,43	2	62,48±1,00	2
Рівень	Вище за середній		Вище за середній	
Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла, %)	60,78±1,74	-1	67,05±1,54	1
Рівень	Низький		Середній	
Індекс Робінсона (ЧСС* АТ _{сисг} / 100, ум.од.)	95,32±2,04	-1	89,15±2,01	0
Рівень	Нижче середнього		Середній	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (час, с)	140,49±6,66	1	146,74±6,92	1
Рівень	Нижче середнього		Нижче середнього	
Загальна оцінка рівня здоров'я	1		4	
Рівень	Низький		Нижче середнього	

віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [5, 6].

Досліджено питання індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем фізичного здоров'я. Встановлено незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів. Підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів. Розроблено методику, яка передбачає застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання. Запропоновано новий спосіб поділу студентів на однорідні типологічні підгрупи залежно від показників рівня соматичного здоров'я з використанням новітніх технологій. Експериментально доведено ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання студентів-юнаків з різним рівнем здоров'я, зокрема, зафіксовано покращання їх соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості [7].

Здоров'ям студентів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення, насамперед, фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття „фізичне здоров'я”, більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [3].

Виходячи із вищезазначеного, **мета дослідження** полягала у вивченні стану фізичного здоров'я студентів факультету фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення.

У дослідженні взяли участь 41 студент першого курсу та 46 студентів другого курсу факультету фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Всі вони ще під час навчання в школі займалися в різних спортивних секціях та продовжують займатися в академії.

Для оцінки рівня фізичного здоров'я студентів за методом Апанасенка Г.Л. [1] вимірювали в стані спокою: життєву ємкість легенів, частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, масу тіла, зріст, динамометрію кисті і час відновлення ЧСС протягом 3 хв. після 20 глибоких присідань за 30 сек. З урахуванням фізіологічних закономірностей, що проявляються залежно від ступеня розвитку фізичної якості загальної витривалості (економізація функцій і розширення фізіологічних резервів) на підставі ряду досліджень, Г.Л. Апанасенко була розроблена експрес-система оцінки рівня здоров'я. Вона складається з ряду найпростіших показників, які ранжовані і кожному привлас-

нений відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб за п'ятьма рівнями здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергопотенціалу.

Дослідження цього методу за критеріями чутливості й специфічності показало, що він найбільш інформативний і за своєю діагностичною цінністю має переваги в порівнянні з іншими методами.

В основу методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (ріст, маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи в спокої та відновлювальному періоді після виконання дозованого навантаження у вигляді 20 присідань за 30 сек. Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики (табл. 1).

За індексом маси тіла у студентів 1 та 2 курсу не виявлено розходжень. У першокурсників він дорівнює 21,65±0,30, що від-





Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я студентів

повідас 0 балам; у другокурсників $23,31 \pm 0,33$, що також відповідає 0 балам. Тобто, ми бачимо, що у студентів обох курсів за співвідношенням маси тіла до росту виявлено середній рівень здоров'я.

Показники життєвого індексу у першокурсників склали $63,02 \pm 1,43$, що відповідає 2 балам; у другокурсників $62,48 \pm 1,00$, що також відповідає 2 балам. За співвідношенням життєвої ємності легень до маси тіла у студентів обох курсів рівень здоров'я відповідає вищому за середній.

Показники силового індексу у студентів 1 курсу були на рівні $60,78 \pm 1,74$ що відповідає 1 балу; у студентів 2 курсу $67,05 \pm 1,54$, що вже відповідає 1 балу. За співвідношенням динамометрії кисті до маси тіла у студентів першого курсу діагностовано низький рівень здоров'я, а у студентів другого курсу – середній.

Індекс Робінсона, або “подвійний добуток”, у юнаків 1 курсу в середньому дорівнював $95,32 \pm 2,04$, що відповідає 1 балу; у юнаків 2 курсу – $89,15 \pm 2,01$, що відповідає 0 балам. За співвідношен-

ням частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску у студентів першого курсу визначено рівень здоров'я нижче середнього, а у студентів другого курсу – середній. Виявляється зворотна залежність між рівнем фізичного здоров'я та середнім значенням показника в юнаків першого та другого курсів – зі зниженням рівня фізичного здоров'я студентів спостерігається збільшення індексу Робінсона.

Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с у студентів 1 курсу склав $140,49 \pm 6,66$ с, що відповідає 1 балу; у студентів 2 курсу – $146,74 \pm 6,92$ с, що також відповідає 1 балу. За відновленням серцево-судинної системи після незначного навантаження у студентів обох курсів діагностовано рівень фізичного здоров'я нижче середнього.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків першого курсу дорівнює 1 балу – низький рівень, юнаків другого курсу – 4 балам та рівню нижче середнього.

Зокрема, серед першокурсників було 29 (70,73%) студентів із

низьким рівнем фізичного здоров'я, 10 (24,39%) студентів із рівнем нижче середнього та 2 (4,88%) – із середнім. Серед другокурсників – 24 (52,17%) студенти із низьким рівнем фізичного здоров'я, 15 (32,61%) студентів із рівнем нижче середнього та 7 (15,22%) – із середнім рівнем (рис. 1).

Для порівняння: за результатами загальної оцінки фізичного здоров'я, можна відзначити більшу кількість студентів першого курсу – з низьким рівнем фізичного здоров'я – на 18,56%, меншу – з нижче середнього рівнем – на 8,22% та середнім – на 10,34%, ніж у студентів другого курсу.

Відмічено, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем фізичного здоров'я існує прямо пропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка за виконання студентами нормативів з фізичної підготовки опосередковано розкриває стан здоров'я студента. Тестування стану здоров'я юнаків обох курсів показало, що рівень їх здоров'я мав широку ступінь градації – від низького до вищого за середній, високий рівень фізичного здоров'я взагалі не був виявлений.

Висновки. У результаті проведеного дослідження нами визначено, що контингент студентів першого та другого курсів факультету фізичного виховання представлений рівнями здоров'я – від низького до вище за середній. Серед першокурсників – 29 (70,73%) студентів із низьким загальним рівнем фізичного здоров'я, 10 (24,39%) студентів із рівнем нижче середнього та 2 (4,88%) – із середнім; серед другокурсників – 24 (52,17%) студенти із низьким рівнем фізичного здоров'я, 15 (32,61%) студентів із рівнем нижче середнього та 7 (15,22%) – із середнім рівнем.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у корекції фізичного здоров'я студентів з



допомогою спеціальної програми фізичного виховання та перевірки її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання. – № 4. – 2006. – С. 8–11.
3. Бушуєв Ю.В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спорт. медицина / Ю.Л. Бушуєв. – Дніпропетровськ, 2007. – 21 с.
4. Євтух М.І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М.І. Євтух, І.М. Григус // Спортивна наука України, 2011. – № 9. – С. 62–67.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання / І.А. Салук. – К., 2010. – 20 с.

