

опорно-рухового апарату, а також зорового аналізатора в кінці першого року навчання.

Отже, рівень та динаміка фізичної підготовленості і стану здоров'я учнів 7-8 років свідчать, що навчальні навантаження у школі сьогодні являють собою зону підвищеного ризику для виникнення захворювань дидактогенної нозології.

Існуюча практика фізичного виховання неспроможна вирішити завдання збереження здоров'я молодших школярів.

---

## THE IMPACT OF THE PHYSICAL TRAINING AND SCHOOL LOADING ON THE HEALTH CONDITION AND PHYSICAL GROUNDING OF THE JUNIOR SCHOOL PUPILS DURING THEIR ADAPTATION TO SCHOOLING.

Sergey BONDARENKO, Alexander MALICHENKO.

*Kirovograd State Teacher's University named after Vinichenko*

This article investigates the impact of the physical training and school loading on the health condition and physical grounding of junior school pupils. It was found out that the present day system of physical training is of low efficiency during the period of organism adaptation to schooling.

---

## ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З РІЗНИХ БІОГЕОХІМІЧНИХ ЗОН ЗАКАРПАТТЯ

Н. БОНДАРЧУК

*Ужгородський національний університет*

**Актуальність.** Першочерговим завданням вищої школи на сучасному етапі національно-культурного і державного відродження України є підвищення якості підготовки фахівців здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та суспільного життя.

Основними завданнями фізичного виховання у вузі є зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Проблемна ситуація, що склалася у фізичному вихованні студентської молоді, полягає у протиріччі між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання. Підвищення рівня професійної підготовки педагогічних кадрів та покращення матеріальної бази, цієї проблеми не вирішило та не дало очікуваного результату [2].

Враховуючи багатовіковий досвід використання засобів фізичної культури у зміцненні здоров'я, доцільно розробити науково-обґрунтовані вимоги з фізичного виховання, які базуватимуться на особливостях морфо-функціонального статусу,



фізичній працездатності і підготовленості студентів-юнаків вузів. А нормативні вимоги програм фізичного виховання повинні відповідати контингенту не тільки за віковими ознаками, але й за рівнем фізичного стану.

На рівні з підбором адекватних методів, форм організації занять необхідно, на наш погляд, враховувати фактор регіону, яким є Закарпатська область. Вона відноситься до біогеохімічного регіону України з недостатністю йоду.

За даними ряду авторів, Закарпатська область, а особливо її гірські райони, відноситься до регіонів з дефіцитом йоду в навколишньому середовищі [1, 5].

Що стосується низинних районів, то вміст йоду в навколишньому середовищі трохи вищий, ніж в гірських, але все ж таки нижчий, ніж в інших регіонах України з достатньою кількістю йодозабезпечення [5].

Вміст йоду в питній воді та продуктах харчування відображається і на його кількості в добовому раціоні людей, які мешкають в гірських та низинних зонах області. За розрахунками працівників кафедри біохімії Ужгородського національного університету вміст йоду в добовому харчовому раціоні школярів складає 84,9 мкг в гірських районах та 121,3 мкг в низинних районах, що свідчить про недостатність надходження йоду в організм, особливо в гірських районах ( за рекомендацією ВОЗ, добова потреба йоду має бути не менше 200 мкг ) [3].

Йод є абсолютно необхідним мікроелементом, який входить у склад гормонів щитовидної залози. Порушення функції щитовидної залози призводить до погіршення метаболізму та їх наслідкам – патології розумового та фізичного розвитку людини [1, 4].

Даний факт необхідно враховувати при побудові структури фізичної підготовленості юнаків. На жаль у науково-методичній літературі цей фактор зустрічається вкрай рідко. Тому, на наш погляд, обґрунтування й розробка навчальних програм для конкретного, досить чисельного контингенту студентів груп загальної фізичної підготовки (ЗФП) основного відділення вузу є актуальною проблемою біогеохімічних зон Закарпатської області.

Метою наших досліджень було визначення рівня фізичного стану студентів (юнаків) з різних біогеохімічних зон Закарпаття.

Методи та організація досліджень. Аналіз науково-методичної літератури; фізіологічні методи ( визначення артеріального тиску систолічного ( АТ сист.), диастолічного ( АТ діаст.), частота серцевих скорочень (ЧСС), життєвої ємності легенів (ЖЕЛ); біохімічні методи ( радіо-імунологічний метод з використанням стандартних тест-наборів проводився на кафедрі біохімії УжНУ); педагогічні методи; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 407 здорових та практично здорових юнаків віком 16 – 22 роки. Це студенти I-IV курсів з різним рівнем фізичної підготовленості, які надані до основного відділення ВНЗ для участі в заняттях фізичною культурою на базі Ужгородського національного університету протягом 2001-2003 років. Досліджувані були розділені на дві групи, в залежності від місця проживання. До першої групи увійшли студенти з низинних районів Закарпаття, до другої – з гірських районів області.

Результати показників фізичної підготовленості, функціональні показники спального здоров'я та стану щитовидної залози наведені в таблицях 1, 2, 3.

Як видно з таблиці 1, юнаки з низинних районів Закарпатської області майже по всіх тестах випереджають своїх однолітків з гірських районів області. Найбільших досягнень студенти з гірських районів досягають при виконанні тесту на гнучкість. Що



стосується тесту на витривалість та силу, то всі студенти показують низькі результати, які з віком погіршуються. Після виконання студентами стрибка у довжину з місця, ми бачимо, що з віком є тенденція до покращення результату. Але згідно рейтингової оцінки фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів ці показники дуже низькі. На нашу думку, це свідчить, що нормативи в тестах є дуже завищеними. Практично жодний студент не виконує їх на відмінно. Виняток складають лише деякі юнаки, які займаються у спортивних секціях.

Характеризуючи показники статичного здоров'я (табл. 2), слід зазначити, що АТ сист. та АТ діаст. у юнаків з низинних районів нижчий ніж у юнаків з гірських районів. Але АТ сист. з віком у студентів з гірських районів суттєво збільшується, проте АТ діаст. практично не зазнає змін. ЧСС сп. у студентів знаходиться практично на одному рівні. Кращими у студентів з гірських районів виявилися результати ЖЄЛ. Ми вважаємо, що це пов'язано з меншим вмістом кисню в повітрі гірських районів.

Таблиця 3.

**Функціональний стан щитовидної залози у студентів  
Ужжголтродського національного університету з різних регіонів Закарпаття  
( $M \pm m$ )**

Показники	Низинні райони		Гірські райони	
	Здорові n =53	Гіперплазія n =54	Здорові n =47	Гіперплазія n =60
T <sub>4</sub> , нмоль/л	103±2,47	83±1,59	71±1,67	65±2,65
T <sub>3</sub> , нмоль/л	1,82±0,02	2,01±0,02	1,53±0,005	1,95±0,08*
R <sup>T</sup> <sub>3</sub> нмоль/л	0,47±0,01	0,39±0,009	0,35±0,007	0,27±0,01

Примітка: \* - недостовірні зміни у порівнянні з показниками у студентів з гіперплазією з низинної зони.

Проведені дослідження показали, що важливі параметри функціональної активності щитовидної залози в крові у клінічно здорових юнаків гірської зони знаходяться на нижчому рівні, ніж у їх однолітки з низинних районів області.

### Висновки

1. Припущення про неадекватність нормативних програмних вимог з фізичного виховання вузу, які ставляться перед усіма студентами, незалежно від рівня здоров'я підтверджені нашими даними з фізичної підготовленості студентів.
2. Функціональні показники статичного здоров'я можуть бути критерієм розподілу їх на однорідні групи ЗФП основного відділення вузу для занять фізичною культурою.
3. Низькі показники функцій щитовидної залози у мешканців Закарпаття є прямим



внаслідком дефіциту йоду в організмі, що й відрізняє їх від інших мешканців других регіонів України.

### Література

1. Завертай И.И. // 3 Всесоюзное совещание по микроэлементам: Тез. докл. – Баку, 1958. – с.332–334.
2. Курнечков В.Я. Проблемы физической культуры студенческой молодежи // Актуальные проблемы физ. культуры: Материалы рег. Научн.-практ. Конф. – Ростов-на Дону, 1995. – Т.1. – с.116–120.
3. Турчица И.М., Фабри З.Й., Пащенко А.Е. Йодно-тиреоидный статус организма в условиях природного йодного дефицита. – Ужгород, 1996. – с.111–112.
4. Фабри З.Й., Пащенко А.Е. // Пробл. эндокринологии. – 1987. – Т.33, № 2. – с.33–36.
5. Фабрица А.В. // Врач. Дело. – 1951. – № 9. – с.769–772.

---

## TESTING OF PHYSICAL PARAMETERS AND FUNCTIONALITIES OF THE STUDENTS OF UZHGOROD NATIONAL UNIVERSITY FROM VARIOUS BIOGEOCHEMICAL ZONES OF TRANSCARPATHTIA

Nataliya BONDARCHUK

*Uzhgorod Nationality University*

**Annotation.** Data, received by us, on physical preparation of the students permits to make the assumption about inadequate normative requirements to physical education in Higher school to all students, it is not dependent on a level of health. The functional condition can be criterion, on which it is possible to divide the students of groups CPP into homogeneous groups for physical culture lessons.

The low parameters of functions thyroid gland in the inhabitants of Transcarpathia are the consequence of deficit of it in their organism.

**Key words:** physical parameters, physical culture lessons, biogeochemical zones.

---

## КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Юлія БОРИСОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [1, 6]. Відомо, що при виконанні фізичних вправ активізують практично всі органи і системи організму. Регулюючи набір оздоровчих і тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію визначених систем, тим самим підвищуючи рівень їх функціонування і, відповідно, рівень здоров'я. Тому вважається, щоб досягти основної мети програми шкільного фізичного виховання –