

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

Петро ПЕТРИЦА

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,
м. Львів, Україна, e-mail: picho2906@gmail.com*

Анотація. Розглянуто соматичне здоров'я студентів груп фізичної реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, оцінене за методикою Г. Л. Апанасенко, як компонент особистої фізичної культури людини. Окреслено проблеми та шляхи його поліпшення.

Метою дослідження є визначити рівень соматичного здоров'я студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка за методикою Г. Л. Апанасенко (1990).

На основі аналізу наукових та методичних джерел виявлено, що визначення здоров'я досить широко подане в наукових дослідженнях. Окрім того, не достатньо досліджені питання соматичного здоров'я, як компонента особистої фізичної культури. Результати нашого дослідження виявили, що 86% студентів груп фізичної реабілітації мають низький та нижчий за середній рівень здоров'я, що не може відобразитися на рівні особистої фізичної культури. Таке співвідношення відсотків про стан рівня соматичного здоров'я студентів спричиняє занепокоєння, тому що здоров'я студентів є на низькому рівні.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, студент, здоров'я, вищий навчальний заклад, особиста фізична культура.

Актуальність. Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувалося на тлі активної м'язової діяльності, яка є однією з визначальних умов, що забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо. Незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини, яке своєю чергою визначається резервами енергетичного, пластичного і регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій [6].

Зниження фізичної активності розглядається як фактор, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації [5]. Серед них гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця (ІХС) та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постави з пошкодженням кісткового, м'язового і зв'язкового апарату, а також хвороби, які характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів. Статистика показує, що ці захворювання і їх ранні симптоми спостерігаються у великій кількості осіб. Вони є першими причинами непрацездатності, захворюваності і смертності людей.

На здоров'я людини впливають різні чинники. Воно приблизно на 50% залежить від способу життя, на 20% – від стану навколишнього середовища і лише на 8,5% – від суто медичних чинників [7].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність, як основний (але не єдиний) засіб фізичного виховання має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [4].

Рівні фізичної підготовленості як компонент фізичного здоров'я школярів Тернопільщини за даними Б. М. Шияна [8] виявили 44,8% – низький рівень, 57,9% – мають проблеми з серцево-судиною системою. Проектуючи вище означені результати дослідження професора Б. М. Шияна, можна з впевненістю говорити, що ті учні які мають низький рівень фізичної підготовки і проблеми з серцево-судиною системою поповнюють ряди студентів спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах.

Аналіз доступної наукової та методичної літератури виявив [5], що недостатня увага приділяється питанням формування особистої фізичної культури студентам груп фізичної реабілітації, що і спонукало нас до більш глибокого дослідження означеної проблеми.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано відповідно до теми: «Підготовка майбутнього вчителя до інноваційної діяльності в сучасній школі» № держреєстрації – 0111U001321.

Об'єкт дослідження – особиста фізична культура студентів груп фізичної реабілітації.

Предмет дослідження – рівень соматичного здоров'я студентів групи фізичної реабілітації як складова особистої фізичної культури студентів.

Мета дослідження – визначити рівень соматичного здоров'я студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка за методикою Г. Л. Апанасенко (1990).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові та методичні джерела, що стосуються здоров'я та його роль у формуванні особистої культури студента.

2. Проаналізувати за результатами експрес-оцінки соматичного здоров'я студентів груп фізичної реабілітації, отриманих за методикою Апанасенко.

Методи та організування дослідження. Для вирішення завдань використовували такі методи дослідження: теоретичні – аналіз та синтез, узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної наукової та методичної літератури, тестування, медико-біологічні. Результати оброблялись з використанням групи методів математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Особливе значення в розумінні здоров'я має його визначення. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. Біля витоків формування світоглядної думки про збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я людини, стоять древньогрецькі філософи (Геракліт, Демокрит, Платон, Аристотель, Гіппократ та ін.).

Здоров'я в науковій літературі розглядається як стан добробуту [2] та благополуччя організму [3], як здатність протидіяти негативному впливу зовнішнього середовища [4, 10], та як найвища життєва цінність людини та суспільства [6]. Найбільш вдале, на нашу думку, визначення здоров'я таке: це стан фізіологічного, психологічного і духовного добробуту, та гармонії організму з навколишнім середовищем, який забезпечує та є визначальною передумовою ефективного здійснення фізичного виховання молоді, фізичних, інтелектуальних, психічних і моральних здібностей особистості [1]. Це визначення гармонійно поєднується з трактуванням здоров'я у ставі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад» [11].

Культура здоров'я розглядається як складова фізичної та загальної культури, наявність якої сприяє збереженню здоров'я особистості [7]. Остання визначається як індивід, який в процесі соціального розвитку стає носієм і творцем культури [9].

Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і робить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

Формування особистої фізичної культури студентів невід'ємно пов'язане з їхнім здоров'ям. Ґрунтується воно на процесах, які регулюються низкою чинників, основними з яких є такі:

1. Спосіб життя (рівень виробництва, ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб, особливості харчування, рухової активності, міжособистісні взаємини, шкідливі звички)
2. Стан навколишнього середовища [3].

Велике значення для формування особистої фізичної культури студентів мають резервні можливості організму, які піддаються діагностиці. Запорукою їх збереження є рухова активність та раціональне використання. Існує багато різних систем експрес-оцінки фізичного стану організму, оздоровчих програм, які дають можливість:

1. Визначити рівень фізичного розвитку і підготовленості індивіда оцінити основні системи організму.
2. Визначити групу ризику, якій необхідне поглиблене клінічне обстеження.
3. Організувати оздоровлення залежно від рівня соматичного здоров'я.
4. Оперативно отримувати статистичну інформацію, яка характеризує здоров'я на індивідуальному, груповому та популяційному рівнях одержувати кількісну, комплексну індивідуальну характеристику рівня показників фізичного стану з метою формування особистої фізичної культури індивіда.

З метою визначення рівня соматичного здоров'я студентів груп фізичної реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка ми використали експрес-оцінку за методикою Г. Л. Апанасенко.

У дослідженні 2014–2015 навчального року взяли участь 246 студентів груп фізичної реабілітації першого і другого курсу Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

Ми виявили, що рівень соматичного стану здоров'я у більше ніж половини студентів груп фізичної реабілітації є на низькому рівні – 59%, нижчому за середній – 27%, і у 14% студентів рівень соматичного стану здоров'я є на середньому рівні. Такого як високий і вищий за середній рівні соматичного стану здоров'я не виявлено в жодного студента (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінки рівня стану соматичного здоров'я студентів груп фізичної реабілітації
ТНУ ім. В. Гнатюка (за методикою Г. Л. Апанасенко)**

№ з/п	Рівень здоров'я	Кількість студентів	Співвідношення у%
1	Високий	0	0
2	Вищий за середній	0	0
3	Середній	34	14
4	Нижчий за середній	66	27
5	Низький	146	59
Всього		246	

Результати дослідження свідчать, що у більшості студентів традиційно не формується потреба піклуватися про власне здоров'я як компонента особистої фізичної культури людини. Ця тенденція характерна і для інших вищих навчальних закладів України [5], що природно позначається на ставленні до свого здоров'я дорослого населення, яке бачить його через призму діяльності лікувальних закладів і не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, яким є фізичні вправи. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків становить 57 років, а середній вік жінок не досягає 70 років. За показниками тривалості життя Україна займає 54 місце в світі (демографічний критерій розвинених країн досягає 76 років у чоловіків і 88 років у жінок).

Отримані результати спонукали нас до вироблення шляхів поліпшення соматичного здоров'я як складової особистої фізичної культури студента.

Шляхи поліпшення:

1. Поліпшення поінформованості студентів про стан здоров'я.
2. Виокремлення показників, які потребують поліпшення чи корекції.
3. Розробки програм формування особистої культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп.

Висновки:

1. Аналіз наукових та методичних джерел виявив, що визначення здоров'я досить широко подане в наукових дослідженнях, тоді як не достатньо досліджені питання соматичного здоров'я, як компонента особистої фізичної культури.

2. Дослідження виявило, що 86% студентів груп фізичної реабілітації мають низький та нижчий за середній рівень здоров'я, що не може відобразитися на рівні особистої фізичної культури. Таке співвідношення відсотків про стан рівня соматичного здоров'я студентів спричиняє занепокоєння, тому що здоров'я студентів є на низькому рівні.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні змісту організації та методики основ формування особистої культури здоров'я студентської молоді.

Список літератури

1. *Апанасенко Г.Л.* Валеология на рубеже веков : учеб. пособ. / Г.Л. Апанасенко. – Днепропетровск : УДХГУ. – 2000. – 148 с.
2. *Карпова І.Б.* Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. – Київ : КНЕУ, 2005. – 104 с.
3. *Кошева Л.В.* Формування особистісних властивостей студентів засобами фізичного виховання : навч. посіб. для студ. усіх спец. / Л.В. Кошева. – Краматорськ : Донбаська машинобудівна академія. – 2008. – 96 с.
4. *Пангелов Б.П.* Методично-організаційні основи формування здорового способу життя засобами фізичної культури : метод. рек. / Б.П. Пангелов, Н.Є. Пангелова, В.Д. Дегтяр. – Київ, 2002. – 72 с.
5. *Петрица П.* Культура здоров'я студентів як соціально-педагогічна проблема / Петрица Петро // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукр. наук. – практ. конф. студ. магістр. та асп. – Львів, 2015. – С. 93–100.
6. Самостійні заняття фізичними вправами : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. / Соколов Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В., Бацунов В.П., Корнієнко С.О., Попова Г.В. – Київ, 2007. – 55 с.
7. *Халайцян А.П.* Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / А.П. Халайцян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 79–84.
8. *Шиян Б.М.* Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / Б.М. Шиян, О.М. Зваришук // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 1. – С. 41–47.
9. *Williams J.* Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. / Williams J. // The Social Science Journal. – 2013. – Vol. 50 (4). – P. 461–470. doi:10.1016/j.soscij.2013.09.007.
10. *Prikhod'ko I.I.* Fizicheskaia kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoj molodezhi / Prikhod'ko I.I., Mudrik V.I. // Physical culture, sport and health of students. – 2000. Vol. – P. 100–101.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
КАК ФАКТОР ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА****Петр ПЕТРИЦА**

*Тернопольский национальный педагогический университет им. В. Гнатюка,
г. Тернополь, Украина, e-mail: picho2906@gmail.com*

Аннотация: В статье рассмотрены соматическое здоровье студентов групп физической реабилитации Тернопольского национального педагогического университета им. В. Гнатюка, оцененное по методике Г.Л. Апанасенко, как компонент личной физической культуры человека. Обозначены проблемы и пути его улучшения.

Целью исследования является определить уровень соматического здоровья студентов групп физической реабилитации ТНПУ им. В. Гнатюка по методике Г.Л. Апанасенко (1990).

На основе анализа научно-методических источников выявлено, что определение здоровья достаточно широко представлено в научных исследованиях, в то же время в научно-методической литературе недостаточ-

но исследованы вопросы соматического здоровья, как компонента личной физической культуры. Результаты нашего исследования выявили, что 86 % студентов групп физической реабилитации имеют низкий и ниже среднего уровня здоровья, что не может отразиться на уровне личной физической культуры. Такое соотношение процентов о состоянии уровня соматического здоровья студентов вызывает беспокойство, потому что здоровье студентов находится на низком уровне.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студент, здоровье, высшее учебное заведение, личная физическая культура.

HEALTH INDICATORS AS FACTORS OF STUDENTS' PERSONAL PHYSICAL CULTURE

Peter PETRYTSA

V. Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine, e-mail: picho2906@gmail.com

Abstract. The research deals with somatic health of Physical Rehabilitation students who study at Ternopil pedagogical University. Techniques by Y.L. Apanasenko were for assessment. There have been determined the problems and ways to improve their health. The aim of the research is to determine the level of the students' somatic health. Based on scientific analysis and methodical resources it can be stated that there are several definitions of "health". But at the same time somatic health as a personal physical culture hasn't been studied yet. The results show that 86 % of students have poor level of health which leads to low level of physical culture.

Keywords: physical culture, student physical education, health higher educational institution, personal physical culture.