

УДК 796.015.8 + 057.87

СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анастасія САМОШКІНА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті подано результати аналізу рівня фізичного здоров'я студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, окремо для кожної спеціалізації. Отримані дані аналізу можуть бути використані у плануванні фізичних навантажень у процесі навчальних та самостійних занять студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, стан фізичного здоров'я, вищі навчальні заклади, рівень фізичного стану.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я молодого покоління є найактуальнішими, особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства. Фізичне виховання як складова системи виховання майбутніх фахівців відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості [3].

Проте, аналіз стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України свідчить, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я і ця тенденція характерна для всіх ВНЗ, що в подальшому впливає на ставлення до свого здоров'я дорослого населення, яке не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків становить 57 років, а жінок – не досягає 70 років. За цим показником Україна посідає 54 місце в світі [2, 5].

Відповідно до державних документів, фізичне виховання у ВНЗ повинне сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентів. Але насамперед необхідно вивчити стан здоров'я, рівень фізичного стану молоді і, зокрема, фізичний розвиток, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, фізичну підготовленість [4].

Рівень фізичного здоров'я студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких пов'язані зі способом життя та рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та самостійні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного й духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я й мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом.

Значна частина молоді приходить у вищу школу вже з різними ускладненнями, у частини студентів здоров'я погіршується в процесі навчання, що вимагає застосування особливого підходу до таких осіб при організації процесу фізичного виховання [5].

У зв'язку з цим, проблема покращення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає дедалі актуальнішою. Вирішення ж її має бути спрямоване на підвищення функціональних резервів організму й зміцнення здоров'я студентів через ефективну організацію диференційованих занять з фізичного виховання.

Мета досліджень – визначити рівень фізичного здоров'я студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту для подальшої можливості планування фізичних навантажень у процесі навчальних та самостійних занять.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено обстеження 97 юнаків, які навчаються в ДДІФКіС на різних факультетах. Основним критерієм для визначення вибірки реципієнтів було особисте бажання юнаків взяти участь у дослідженні.

Ми зробили порівняльний аналіз морфофункціональних показників фізичного здоров'я студентів, які навчаються за спеціальністю «фізична реабілітація» та займаються фізичною

культурою і спортом у межах навчального плану інституту і студентів спеціальності «фізичне виховання», які мають додаткові заняття у спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах та ін.

Досліджували фізичне здоров'я за 5 морфофункціональними показниками, що запропонував Г.Л. Апанасенко: ваго-ростовий і силовий індекси, життєвий показник, подвійний добуток і час відновлення частоти пульсу після 20 присідань за 30 с [1].

Отримані результати досліджень були оброблені статистично. При цьому розраховували середнє арифметичне (\bar{X}) та стандартну помилку середнього (S_x). Оцінювання достовірності різниці проводили за t-критерієм Стьюдента.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз морфо- функціональних показників студентів спеціальностей «фізична реабілітація» (ФР), які займаються фізичною культурою і спортом у межах навчального плану інституту і студентів факультету фізичного виховання, які мають додаткові заняття у спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах і т.п., показав, що у групі студентів ФР ваго-ростовий індекс становив у середньому 478,4 г/см. У студентів спеціалізації «легка атлетика» він був 437,1 г/см, «плавання» 428,51 г/см, «важка атлетика, боротьба, бокс» 480,76 г/см, «гімнастика» – 402,76 г/см, «спортивні ігри» – 426, 21 г/см (табл. 1).

Таблиця 1

Морфофункціональні показники фізичного здоров'я студентів ДДІФКіС (n=127)

Показники	ФР (n=25)	Легка атлетика (n=23)	Плавання (n=22)	В/а, бокс, боротьба (n=18)	Гімнастика (n=20)	Спортивні ігри (n=19)
<u>Маса тіла</u> Зріст (г/см)	478,4±7,96	437,1±5,18	428,51±7,21	480,76±6,44	402,76±5,96	426,21±5,47
<u>ЖЄЛ</u> маса тіла (мл/кг)	46,71±1,42	60,7± 1,62	62,7±1,28	56,6±1,12	57,61± 1,4	60,65± 1,7
<u>Динамометрія*100</u> (%) маса тіла	40,62± 1,43	67,1± 1,82	71,82 ±1,69	69,87± 1,96	69,1 ±1,97	70,02±1,62
<u>ЧСС*АТ сист.</u> 100 (у.о.)	107,27 ±1,52	73,4 ±1,5	76,87 ±1,73	85,69 ±1,37	82,37 ±1,21	72,6± 1,4
Час відновлення пульсу після 20 присідань за 30 с	150,6± 5,53	70,6 ±2,7	80,16± 3,7	102,3 ±4,46	105,22± 4,3	79,6± 3,1
Сума балів	5,27 ±0,18	12,97 ±0,48	12,09 ±0,4	9,86 ±0,27	9,17 ±0,3	12,17±0,51
p*	-	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

* - вірогідність різниці у порівнянні з групою ФР

Життєвий показник у студентів спеціальності «фізична реабілітація» дорівнює 46,71 мл/кг, у студентів спеціальності «фізичне виховання» він значно вищий: «легка атлетика» – 60,7 мл/кг, «плавання» – 62,7 мл/кг, «важка атлетика, боротьба, бокс» – 56,6 мл/кг, «гімнастика» – 57,61 мл/кг, «спортивні ігри» – 60,65 мл/кг.

Значення силового індексу у студентів-реабілітологів становить 40,6 %, у легкоатлетів – майже 70 %, у плавців – 71,82 %, у важкоатлетів та борців – 67,1 %, у гімнастів – 69,1 % та 70,02 % – у студентів, які займаються спортивними іграми.

Показник подвійного здобутку у студентів, які навчаються за спеціальністю «фізична реабілітація» дорівнює 107,27 у.о., «легка атлетика» – 73,4 у.о., «плавання» – 76,87 у.о., «важка атлетика, боротьба, бокс» – 85,69 у.о., «гімнастика» – 82,37 у.о., «спортивні ігри» – 72,6 у.о.

У студентів-реабілітологів середній час відновлення частоти пульсу після 20 присідань знаходиться на рівні 150,6 с, у легкоатлетів – 70,6 с, у плавців – 80,16 с, у важкоатлетів та борців – 102,3 с, у гімнастів – 105,22 с та 79,6 с у студентів, які займаються спортивними іграми.

Сума балів показників, за допомогою яких ми визначали рівень фізичного здоров'я, у студентів спеціальності «фізична реабілітація» становить у середньому 5,27 бала, «легка атлетика» – 12,97 бала, «плавання» – 12,09 бала, «важка атлетика, боротьба, бокс» – 9,86 бала, «гімнастика» – 9,17 бала, «спортивні ігри» – 12,17 бала. Порівняно зі студентами-реабілітологами отримана сума балів у легкоатлетів вища майже у 2,5 разу, у плавців – у 2,3 разу, у важкоатлетів – у 1,9 разу, у гімнастів – у 1,7 разу, у студентів, які займаються спортивними іграми – у 2,3 разу.

Проведений порівняльний аналіз показує, що між рівнем фізичного здоров'я студентів групи фізичної реабілітації та студентів спеціальності фізичне виховання існують достовірні відмінності (табл.1). Більшість студентів спеціальності „фізична реабілітація” мають рівень фізичного здоров'я, який оцінюється, як нижчий за середній. У студентів-гімнастів та важкоатлетів виявлено середній рівень фізичного здоров'я, який вважається безпечним рівнем. Групи легкоатлетів, плавців та студентів, які займаються ігровими видами спорту мають вищий за середній рівень фізичного здоров'я.

Висновок. Результати дослідження свідчать про те, що студенти, які додатково займаються фізичною культурою, мають середній та вищий зі середній рівень фізичного здоров'я. У той час як у студентів спеціалізації „фізична реабілітація”, які займаються фізичною культурою тільки в межах навчального плану інституту, виявлений нижчий за середній рівень фізичного здоров'я.

Аналізуючи результати досліджень рівня фізичного здоров'я серед спортивних спеціалізацій, можна побачити, що найвище значення життєвого показника та подвійного здобутку було виявлено у групах студентів-плавців, легкоатлетів та студентів, що займаються спортивними іграми. Таким чином, наші дослідження довели, що спрямованість навантажень у даних видах спорту сприяє поліпшенню стану серцево-судинної та дихальної систем і позитивно впливає на загальний рівень фізичного здоров'я. У студентів-гімнастів та студентів спеціалізації «важка атлетика, боротьба, бокс» виявлено найкращий рівень силового індексу, що відображає специфіку навантажень у цих видах спорту.

Перспективи подальших досліджень. Визначення рівня фізичного здоров'я юнаків надасть нам можливість корегувати процес навчальних та самостійних занять студентів для поліпшення фізичного стану та стану здоров'я студентів та запропонувати методику, яка повинна сприяти скорішому відновленню студентів після перенесених гострих респіраторних захворювань.

Список літератури

1. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. Привычная двигательная активность и здоровье: региональные публикации ВОЗ. – Копенгаген, 1982. – С. 26-29.
3. *Грибан Г.П.* Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 130-132.
4. *Малімон О. О.* Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Малімон; Волинський держ.ун-т. – Луцьк, 1999. – 19 с.
5. *Савчук С.А.* Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.

**СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Анастасия САМОШКИНА

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ морфофункциональных показателей физического здоровья студентов Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта. Результаты исследования свидетельствуют, что у студентов специальности «физическое воспитание» уровень физического здоровья средний и выше среднего, а у студентов специальности «физическая реабилитация» – ниже среднего. Полученные данные анализа могут быть использованы в процессе планирования учебных и самостоятельных занятий студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, состояние здоровья, ВУЗ, уровень физического состояния.

PHYSICAL HEALTH STATE OF UNIVERSITY STUDENTS

Anastasiya SAMOSHKINA

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

Annotation. This article presents analysis of the students physical health stude in Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sports. The paper presents the average statistical results for each specialty. The data analysis can be used in planning physical activities in the process of learning and self-study of students.

Key words: physical education, students, health state, university, level of physical condition.