

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Олена ЗЕНДИК, Наталія ПАВЛОВА

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Мета. Ознайомлення із особливостями фізичного розвитку, визначення рівня фізичної підготовленості та оцінкою стану здоров'я студентів першого курсу економічного факультету.

Завдання і методи. Використовуючи техніку і методику антропометричних вимірювань розвитку; відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості визначаємо рівень фізичної підготовленості; за допомогою аналізу медичних карток та проходження медогляду оцінюємо стан здоров'я і розподіляємо до навчальних відділень.

Анотація . Масив дослідження склав 159 чоловік. З них 85 дівчат та 74 юнаки. За результатами медичного обстеження до першої групи здоров'я відносяться – 64,4% студентів, до другої групи – 30,4%; до третьої групи – 5,2% студентів. Після медичного обстеження розподілено до навчальних відділень. Основне відділення – 102 студенти; підготовче – 48; спеціальна медична група – 9. Проаналізувавши дані антропометричних вимірювань, визначили ІФР. Засвідчуємо що найбільша кількість 76 чоловік, має третю групу ІФР, четверту групу – 32 чоловік, п'яту – 27 чоловік. Серед обраного масиву лише 13 чоловік має першу групу ІФР. Результати свідчать, що більшість студентів мають достатній рівень відповідно до ІФР.

Проаналізувавши результати оцінки рівня фізичної підготовленості відмічаємо низький рівень підготовленості дівчат та середній – юнаків.

Ключові слова: стан здоров'я, фізичний розвиток, антропометрія, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Наш час ознаменувався бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації та автоматизацією діяльності людини. Все це спричиняє високі навантаження на вищу нервову діяльність людини поруч із недостатньою фізичною активністю студентської молоді [3].

Серед вступників у вищі навчальні заклади прослідковується тенденція підвищення рівня професійних знань і зменшення рухової активності, що веде до зниження рівня фізичної працездатності [2].

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів та розробка ефективних рекомендацій по усуненню її негативної динаміки є актуальною проблемою.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень [1, 4] засвідчує, що найбільш ефективним засобом покращення фізичного стану і здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина має можливість удосконалювати свої фізичні якості. Окремі дослідники наголошують на те, що під час навчання у вузі значно збільшуються обсяги навчальних навантажень і під час самостійних занять, багато уваги приділяється набуттю професійних знань. При цьому значно змінюється руховий режим студентської молоді, виникає гіподинамія. Проблема фізичного вдосконалення є актуальною і потребує пошуку в напрямку вдосконалення фізичної підготовленості студентів.

Метою дослідження є вивчення стану здоров'я, оцінка фізичного розвитку та оцінка рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників ЧНУ ім. Ю. Федьковича.

Дослідження проходило у три етапи.

Завдання та методи:

- На першому етапі визначили стан здоров'я студентів I курсу економічного факультету Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича: провели аналіз медичних довідок; використовували результати медичного огляду на кафедрі фізичного виховання;
- Масив дослідження склав 159 чоловік. З них 85 – дівчат і 74 – юнаки.

За результатами медичного обстеження ї

До I групи здоров'я відносяться – 64,4 % студентів; до II групи – 30,4 %; до III групи – 5,2 %.

Відповідно до існуючої класифікації груп здоров'я визначимо, що згідно існуючої класифікації груп здоров'я, відзначимо, що до I групи відносять здорових дітей, без відхилень за всіма вибраними для оцінки критеріями (ознаками) здоров'я, а також дітей з незначними одиничними морфологічними відхиленнями, які не впливають на стан здоров'я і не потребують корекції.

До II групи відносять здорових дітей з ускладненим біологічним анамнезом, деякими функціональними і морфологічними змінами, тобто здорових дітей з ризиком можливості розвитку в них хронічної патології.

До III групи відносять хворих дітей з хронічними захворюваннями у стані компенсації, диспансерних дітей. Необхідно також дітей з різко зниженою резистентністю відносити до цієї групи здоров'я, тому що вони хворіють майже кожний місяць і постійно знаходяться у стані гострого захворювання або затяжної реконвалесценції.

Після медичного обстеження на кафедрі фізичного виховання студентів I курсу розподілено до відповідних навчальних відділень. Серед обраного масиву дослідження до основного відділення віднесено 102 студента, до підготовчого відділення 48 чоловік і до спеціальної медичної групи 9 чоловік.

Особливого значення у фізичному вихованні підростаючого покоління набуває контроль за фізичним розвитком на різних його етапах. Вивчення фізичного розвитку є цінним методом медичної характеристики рівня розвитку зовнішніх форм і розмірів тіла, які піддаються цифровій оцінці і визначається за допомогою антропометрії [1].

Фізичний розвиток людини (форма, розміри й пропорції окремих частин тіла) змінюється під впливом різних факторів на протязі життя, а найбільш активно до 20-25 років.

На другому етапі дослідження вивчали рівень фізичного розвитку студентів з різним станом здоров'я, користуючись комплексом антропометричних досліджень.

Для об'єктивної оцінки фізичного стану студентів застосовувалась інформативна і надійна система первинного і поточного контролю, яка була заснована на якісному визначенні індексу фізичного розвитку (ІФР).

Встановлено, що кількісна величина ІФР відображує не тільки тип тілобудови, але і його максимальну фізичну працездатність, функційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, рівень біологічної зрілості, загальну працездатність.

У відповідності з кількісною величиною ІФР визначені 5 груп, які відрізняються по рівню функціональних і рухових можливостей.

Групи ІФР

I – 23 і нижче;

II – 23,1 – 31,9;

III – 32,0 – 37,9;

IV – 38,0 – 42,9;

V – 43,0 і вище.

ІФР = зріст – (вага тіла + окружність грудної клітини).

Підраховували ІФР даного контингенту студентів

Групи відповідно до ІФР	Кількість студентів	%
I	13	8,1
II	24	15,1
III	76	47,8
IV	32	20,1
V	27	17,0

Проаналізувавши результати, засвідчуємо, що найбільша кількість студентів 76 чоловік, має III групу ІФР, IV групу – 32 чол.; V – 27 чол. Серед обраного масиву лише 13 чоловік має I групу ІФР. Результати антропометричного обстеження свідчать, що більшість студентів мають достатній рівень відповідно до індексу фізичного розвитку.

На третьому етапі визначали і оцінювали рівень фізичної підготовки студентів з різним рівнем здоров'я. Користуючись державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості визначимо належний рівень фізичної підготовленості.

Тестування містять такі види випробувань: витривалість, сила, швидкість, спритність гнучкість і плавання.

Відповідно до шкали оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості отримали наступні результати:

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка фізичної підготовленості	Кількість студентів	%
45-50	Високий	Відмінно	27	
35-44	Вищий за середній	Добре	44	
25-34	Середній	Задовільно	62	
15-24	Нижчий за середній	Незадовільно	18	
10-14	Низький	Погано	8	

Висновки

Вчені наголошують на те, що рівень фізичної підготовленості в значній мірі впливає на розумову працездатність: розвиток витривалості забезпечує загальну працездатність, в тому числі і розумову; рухова активність сприяє покращенню циркуляції крові та мозкового кровообігу, необхідному при підвищеному розумовому напруженні, забезпеченні клітин киснем у складних умовах [2].

Проаналізувавши результати слід відмітити низький рівень фізичної підготовленості дівчат студентів і середній рівень фізичної підготовленості юнаків. Студентів I курсу економічного факультету враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток та рівень фізичної підготовленості обраного контингенту, зауважимо, що виникає питання покращення рухового режиму студентів.

Розроблений ряд рекомендацій щодо покращення фізкультурно-оздоровчих занять студентів відповідно до стану здоров'я і стану фізичної підготовленості.

Література

1. *О.Д. Дубогай.* «Физкультура: мы и дети». Київ «Здоров'я», 1989 р.
2. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Советский спорт, – Москва, – 2005, – 184 с.
3. *Іваненко Л.Я., Странко Н.П.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. С. 158.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Елена ЗЕНДИК, Наталя ПАВЛОВА

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

Цель исследования. Ознакомление с особенностями физического развития, определение уровня физической подготовленности и оценкой состояния здоровья студентов первого курса экономического факультета.

Задача и методы исследования. Используя технику и методику антропометрических измерений развития; соответственно нормативам оценки физической подготовленности определяем уровень физической подготовленности; с помощью анализа медицинских карточек и прохождения медосмотра оцениваем состояние здоровья и распределяем к учебным отделениям.

Аннотация. Массив исследования составил 159 юноша. Из них 85 девочек и 74 юноши. По результатам медицинского обследования к первой группе здоровья относятся – 64,4% сту-

дентов, ко второй группе – 30,4%; к третьей группе – 5,2% студентов. После медицинского обследования распределен к учебным отделениям. Основное отделение – 102 студенты; подготовительное – 48; специальная медицинская группа – 9. Проанализировав данные антропометрических измерений, определили ИФР. Удостоверяем, что наибольшее количество 76 юношей, имеют третью группу ИФР, четвертую группу – 32 юноши, пятую – 27. Среди избранного массива лишь 13 юношей имеют первую группу ИФР. Результаты свидетельствуют, что большинство студентов имеют достаточный уровень соответственно ИФР.

Проанализировав результаты оценки уровня физической подготовленности, отмечаем низкий уровень подготовленности девочек и средний юношей.

Ключевые слова: состояние здоровья, физическое развитие, антропометрия, физическая подготовленность.

ESTIMATION OF A STATE OF HEALTH, PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS-FIRST-YEAR STUDENTS

Elena ZENDIK, Natalja PAVLOVA

Chernovtsy National University of a name of Jury Fed'kovicha

The purpose. Acquaintance with features of physical development, definition of a level of physical readiness and an estimation of a state of health of students of the first rate of economic faculty.

Problem(task) and methods. Using engineering and a technique of anthropometrical measurements of development; according to specifications of an estimation of physical readiness we determine a level of physical readiness; with the help of the analysis of medical cards and passage of physical examination we estimate a state of health and it is distributed to educational branches.

Abstract. The file of research has made 159 young man. From them 85 girls and 74 young men. By results of medical inspection to the first group of health concern – 64,4 % of students, to the second group – 30,4 %; to the third group – 5,2 % of students. After medical inspection it is distributed to educational branches. The basic branch – 102 students; preparatory – 48; special medical group – 9. Having analysed the data of anthropometrical measurements, have defined ИФР. We certify, that the greatest quantity of 76 young men, have third group IFR, the fourth group – 32 young men, the fifth – 27. Among the elected file only 13 young men have first group IFR. Results testify, that the majority of students have a sufficient level accordingly ИФР.

Having analyzed results of an estimation of a level of physical readiness, we mark a low level of readiness of girls and average – young men.

Key words: a state of health, physical development, anthropometry, physical readiness.