

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Валерій ГРИГОР'ЄВ, Валерій СМУЛЬСЬКИЙ

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна, e-mail: grigorev161@ukr.net

Анотація. У статті досліджено фізичний рівень здоров'я студентів ВНЗ та порівняно виявлені патології та захворюваність студентів I–II курсів ХДУ, зарахованих до спеціальної медичної групи протягом 2009–2015 навчальних років. Установлено, що фізичний рівень здоров'я дівчат I–II курсів кращий, ніж у хлопців I–II курсів, проте ці показники знаходяться не на належному рівні.

Ключові слова: рівень фізичного здоров'я, спеціальна медична група, антропометричні індекси, фізична працездатність, фізичний розвиток.

Актуальність. В умовах соціально-економічних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я студентської молоді, формування здорового способу життя, оскільки статистичні й наукові дослідження свідчать, що показники фізичного стану студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) значно знижуються, через збільшення навчального навантаження та невмінням активно відпочивати, використовуючи різноманітні засоби фізичної культури, що може призвести до патологічних безповоротних змін.

Рік у рік кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4% на першому курсі до 14,5% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня й харчування [1]. У ВНЗ України до спеціальної медичної групи кожного року зараховують від 5 до 30% студентів першого року навчання [2].

За даними наших спостережень та результатами інших досліджень, програма фізичного виховання у ВНЗ регламентована змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, що, на жаль, не може повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання, інтелектуального й духовного розвитку студентів [7].

Провідні фахівці галузі підкреслюють сучасну спрямованість молоді на малорухливий спосіб життя та зменшення обсягу їх рухової активності [3,5]. Дослідження добової рухової активності студентів виявило її низький рівень, у середньому фізична активність дівчини становить 1 год 30 хв, а юнака – 1 год 45 хв. Автор зазначає, що підвищення рухової активності здебільшого залежить від вміння студента планувати свій робочий і вільний час, бажання бути привабливим і здоровим [4,6].

За останні роки обсяг навчального навантаження значно зріс, що зумовлює малорухомість, обмеження м'язових зусиль і є причиною захворювань різних систем організму (А. Д. Дубогай, 1991; А. Г. Сухарев, 1991; О. С. Куц, 1994; Т. Ю. Круцевич, 1998 та інші). За період навчання в університетах кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів (Г. Л. Апанасенко, 1999).

Також формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували такі вчені, як В. Г. Ареф'єв, О. Ф. Артюшенко, О. М. Вацеба, Л. В. Волков, О. Д. Дубогай, Б. М. Шиян, П. І. Щербак, А. Л. Турчак, С. О. Сичов, І. А. Панін, М. Д. Зубалій, О. С. Куц та інші.

Мета – дослідити та порівняти рівень фізичного здоров'я студентів ВНЗ I–II курсів.

Мета нашого дослідження конкретизується в таких **завданнях**:

- визначити стан проблеми за даними літературних джерел;
- визначити та порівняти рівень фізичного здоров'я студентів ВНЗ I–II курсів;

- проаналізувати захворюваність студентів ХДУ, зарахованих до спеціальної медичної групи упродовж 2009–2015 навчальних років.

У процесі дослідження було використано такі **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз та синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних;
- вивчення та узагальнення системи фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ;
- практичні – спостереження, медико-біологічні тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Упродовж 2014–2015 навчального року на академічних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» зі студентами Херсонського державного університету факультету природознавства, здоров'я людини та туризму було досліджено рівень фізичного здоров'я студентів за допомогою таких антропометричних індексів:

- ваго-ростовий показник за Броком–Брушем;
- індекс маси тіла в кг/мІ за А. Кетле;
- силовий індекс (кистьова динамометрія в кг);
- показник міцності будови тіла за Пінье;
- індекс пропорційності розвитку грудної клітки (при видиху в см);
- життєвий індекс (життєва ємність легень у мл/кг).

У дослідженні брали участь 138 студентів I–II курсів: 3 академічні групи студентів I курсу (60 дівчат та 12 хлопців) та 4 академічні групи студентів II курсу (52 дівчини та 14 хлопців).

Виклад основного матеріалу. Під час проведення експериментальної роботи були отримані емпіричні дані фізичного здоров'я студентів I–II курсів, подані в табл. 1.

За ваго-ростовим показником за Броком–Брушем кращий показник мають хлопці I–II курсів, у яких норма маси тіла порівняно з дівчатами більша на 4,1 %, хоча дефіцит маси тіла менший на 46,1 %, при цьому надмірна маса тіла у хлопців перевищує на 42,0 % порівняно з дівчатами.

Слід зауважити, що за ваго-ростовим індексом за А. Кетле у хлопців I–II курсів порівняно з дівчатами переважає такий показник як ожиріння на 2,9 %, дуже надмірна маса тіла – 3,8 %, надмірна маса тіла – 14,5 %.

У дівчат I–II курсів порівняно з хлопцями, до негативних показників слід зарахувати погану масу тіла, яка переважає на 12,5 %, дуже погану масу тіла – 20,3 % та виснаження маси тіла, яка більша в дівчат на 17,9 %.

Щодо показників «добра маса тіла», «найкраща маса тіла для чоловіків» та «середня маса тіла», то перевагу в зазначених показниках мають хлопці I–II курсів порівняно з дівчатами на 16,5 %, 9,2 %, 3,8 % відповідно.

Проаналізувавши індекс маси тіла в кг/мІ за А. Кетле, встановлено, що студентки мають відхилення в дефіциті маси тіла на 25,1 % порівняно з хлопцями, при цьому у хлопців більший показник у надмірній масі тіла на 20,1 %.

Також чоловічий контингент має проблеми з ожирінням I та III ступеня 7,7 % та 3,8 % відповідно, а 0,9 % дівчат мають ожиріння II ступеня. Показник «норма маси тіла» мають 5,6 % дівчат.

Аналіз даних силового індексу (кистьової динамометрії) виявив перевагу дівчат I–II курсів – індекс в нормі правої руки більший на 23,7 % порівняно з хлопцями, а лівої – на 23,3 %.

Відповідно до показника міцності будови тіла за Пінье встановлено кращі показники у хлопців I–II курсів, а саме в показнику міцності будови тіла, який більший на 26,7 % у хлопців, ніж у дівчат, а також показник «хороша будова тіла» – на 4,8 %. Що стосується дівчат, то вони мають перевагу в показниках середньої, слабкої та дуже слабкої будови тіла порівняно з хлопцями на 0,4 %, 24,2 % та 6,9 % відповідно, що виявлено у більшій частині жіночого контингенту.

Продовження табл. 1

Найменування антропометричних індексів	I-II курс (дівчата)						I-II курс (хлопці)					
	Середня величина 1 (M1)	Середня помилка середньої арифметичної 1 (m1)	Найкращий результат	Найгірший результат	Кількість вимір., в 1 групі (n1)	Середня величина 2 (M2) у% співвідношенні	Середня величина 2 (M2)	Середня помилка середньої арифметичної 2 (m2)	Найбільший результат	Найменший результат	Кількість вимір., у 2 групі (n2)	
Силовий індекс (кистьова динамометрія):												
індекс в нормі пр. р.:	55,8	±41,6	72,8%	31,2	61	30,8	68,0	±10,6	75,7	65,1	8	
жим динамометра	29,1	±15	33	18			42,62	±22	52	30		
індекс < норми пр. р.:	43,6	±39,9	64,3%	24,4	51	69,2	45,5	±20,1	53,1	33,0	18	
жим динамометра	25,23	±19	31	12			32,94	±26	46	20		
індекс в нормі лів.р.:	55,6	±19,2	69,6%	50,4	39	11,5	73,0	±14,6	79,7	65,1	3	
жим динамометра	28,16	±11	32	21			44,0	±12	52	40		
індекс < норми лів.р.:	43,2	±22,0	49,7%	27,7	73	88,5	47,3	±28,7	59,0	30,3	23	
жим динамометра	25,0	±17	33	16			33,47	±19	42	23		
Індекс міцності тілобудови за Піньє:												
міцна тілобудова	8,0	±6,4	8,9	2,5	9	34,7	5,76	±9,3	10,0	0,7	9	
хороша тілобудова	26,0	±9,2	19,9	10,7	39	30,8	14,35	±7,3	18,7	11,4	8	
середня тілобудова	19,6	±9,3	26,7	17,4	22	19,2	23,0	±4,2	24,8	20,6	5	
слабка тілобудова	35,7	±13,2	37,7	24,5	40	11,5	29,7	±6,4	32,6	26,2	3	
дуже слабка тілобуд.	10,7	±5,8	42,5	36,7	12	3,8	35,2	-	-	-	1	
Індекс пропорційності розвитку грудної клітки												
грудна к. в нормі	52,12	±4,9	54,9	50,0	68	61,5	52,6	±3,1	54,3	51,2	16	
ОГК в стані спокою	86,08	±15	93	78			92,18	±14	99	85		
вузька грудна к.	78,50	±5,2	49,7	44,5	25	15,4	47,37	±4,5	49,7	45,2	4	
ОГК в стані спокою	81,68	±12	86	74			86,25	±8	91	83		
широка грудна к.	57,15	±7,8	63,3	55,5	19	23,1	58,03	±8,5	63,7	55,2	6	
ОГК в стані спокою	91,21	±21	107	86			100,2	±14	109	95		
Життєвий індекс:												
індекс ЖЕЛ норма	63,50	±26,4	81,7	55,3	70	42,3	67,42	±8,6	73,7	65,1	11	
(ЖЕЛ в мл./кг.)	3,269	±1,2	3,800	2,600			4,236	±1,4	5,000	3,600		
індекс ЖЕЛ < норми	48,57	±22,2	63,5	41,3	42	57,7	54,38	±16,7	62,0	45,3	15	
(ЖЕЛ в мл./кг.)	2,997	±0,9	3,400	2,500			4,026	±1,3	4,700	3,400		

За індексом пропорційності розвитку грудної клітки лише у 0,8% хлопців норма грудної клітки краща, ніж у дівчат I–II курсів. Слід зауважити, що показник «вузька грудна клітка» переважає у 6,9% дівчат, а «широка грудна клітка» – у 6,1% у хлопців.

Життєвий індекс (життєва ємність легень) кращий у 20,2% дівчат, ніж у хлопців.

Визначивши та порівнявши всі дані антропометричних індексів, можна зробити висновок, що рівень фізичного здоров'я дівчат є кращим, ніж у хлопців, проте ці показники знаходяться не на належному рівні.

Наступним нашим завданням було дослідити та порівняти захворюваність студентів I–II курсів ХДУ, зарахованих до спеціальної медичної групи впродовж 2009–2015 навчальних років. Отримані результати подано в табл. 2.

Таблиця 2

Аналіз захворюваності студентів ХДУ, зарахованих до спеціальної медичної групи (за навчальними роками)

Навчальний рік	Кількість студентів, що пройшли медичний огляд	Виявлено патології		Спеціальна медична група		I курс		II курс		Мають повне звільнення		Загальний % захворюваності
		абсолютно	%	абсолютно	%	абсолютно	%	абсолютно	%	абсолютно	%	
2009/2010 н.р.	3198	297	9,3%	104	3,3%	63	60,6%	26	25,5%	15	14,4%	13,0%
2010/2011 н.р.	3188	205	6,4%	86	2,7%	47	54,7%	26	30,2%	13	15,1%	12,5%
2011/2012 н.р.	2232	286	12,8%	92	4,1%	47	51,1%	30	32,6%	15	16,3%	12,7%
2012/2013 н.р.	2079	289	14,0%	102	4,9%	70	68,6%	21	20,6%	11	10,8%	5,0%
2013/2014 н.р.	2156	293	13,6%	128	5,9%	67	52,2%	51	40,0%	10	7,8%	8,7%
2014/2015 н.р.	2312	284	12,3%	123	5,3%	63	51,2%	48	39,0%	12	9,8%	10,4%

Найбільшу кількість патології було виявлено у 2009/2010 н.р. – 297 осіб, що становить 9,3% від всіх студентів, що пройшли медичний огляд; а найменшу 2010/2011 н.р. – 205 осіб, що становить 6,4%. Найбільшу кількість студентів, спеціальної медичної групи виявлено у 2013/2014 н.р. – 128 осіб, що становить 5,9% кількості студентів, що пройшли медичний огляд, а найменшу кількість – в 2010/2011 н.р. – 86 осіб, що становить 2,7%.

Щодо повного звільнення від навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання», то найбільший відсоток припав на 2010/2011 та 2011/2012 навчальні роки, що становив 15,1% та 16,3% від загальної кількості студентів спеціальної медичної групи. Найбільший загальний відсоток захворюваності був виявлений 2009/2010 н.р., що становить 13,0%, а найменший – у 2012/2013 н.р., що дорівнює 5,0%.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що стан здоров'я студентів значно погіршується. Одним із шляхів вирішення такої проблеми є визначення шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання студентів та формування в них осмисленого ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я.

Висновки. Проведений аналіз показників фізичного здоров'я дав можливість установити, що рівень фізичного здоров'я дівчат кращий, ніж хлопців, проте ці показники знаходяться досить не на належному рівні. При цьому аналіз захворюваності студентів ХДУ, зарахованих до спеціальної медичної групи, свідчить, що стан здоров'я студентів погіршується. Загалом, пріоритетними напрямками сучасного етапу модернізації вищої освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів до занять різними формами рухової активності, усвідомлення ними значення здорового способу життя та впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, що і має стати перспективою подальших досліджень у цьому напрямі.

Список літератури

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Верблюдов І. Б. Один із методів впровадження у повсякденний побут студентів педагогічного вузу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, Н. В. Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – С. 295.
3. Ганшина В. В. Проблемы резкого сокращения двигательной активности у студентов вуза в период социально-экономических преобразований / В. В. Ганшина // Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури : мат-ли I Всеукр. наук.-метод. конф. – Харків, 2011. – С. 213–216.
4. Переверзева С. В. Ціннісне ставлення студентської молоді до спорту / С. В. Переверзева, Т. А. Дроннікова, К. Є. Дроннікова // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 2012. – С. 194–196.
5. Алексеєнко О. Підвищення рівня здоров'я студентів спеціального навчального відділення як основна умова формування особистості фахівця / О. Алексеєнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2003. – вип. 7, т. 2. – С. 223–225.
6. Бондар І. Особиста фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / І. Бондар // Науковий вісник Волинського державного університету. – Луцьк : НДУ ім. Л. Українки, 1999. – С. 13–21.
7. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Л. Кривошеєва, Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ УЧЕБНОЙ ЗАВЕДЕНИЙ

Валерий ГРИГОРЬЕВ, Валерий СМУЛЬСКИЙ

Херсонский государственный университет, г. Херсон, Украина, e-mail: grigorev161@ukr.net

Аннотация. В статье исследован уровень физического здоровья студентов вузов, а также исследованы и обнаружены патологии и заболевания студентов I–II курсов ХГУ, отнесенных к специальной медицинской группе в течение 2009/2015 учебных лет. Определено, что общая подготовленность девушек I–II курсов лучше, чем юношей I–II курсов, однако данные показатели находятся не на должном уровне.

Ключевые слова: уровень физического здоровья, специальная медицинская группа, антропометрические индексы, физическая работоспособность, физическое развитие.

STUDY LEVEL PHYSICAL HEALTH UNIVERSITY STUDENTS

Valerii GRIGORIEV, Valerii SMULSKYY

Kherson State University, Kherson, Ukraine, e-mail: grigorev161@ukr.net

Abstract. In the article general fitness and students' health issues have been investigated. Pathologies and morbidity of I–II courses KSU students assigned to special medical group have been compared during the 2009–2015 academic years. According to the data of anthropometric indexes it was concluded, that general fitness of I–II courses female students is better than of I–II courses male students. However these indexes are not quite up to the mark.

Keywords: general fitness level of physical health, special medical group, anthropometric indices, physical capacity, physical development.