

УДК 796. 011. 3: 008. 12 [7.072.2]

## ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Лідія ЩУР

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто проблему погіршення здоров'я молоді, яка спостерігається впродовж останніх років. Проаналізовано рівень фізичного стану та адаптаційного потенціалу студентів творчих спеціальностей. Виявлено, що в 58,1% студентів рівень фізичного стану оцінюється як середній; у 6,5% респондентів він вищий за середній і тільки у 5,4% обстежених є високим.

**Ключові слова:** студенти, рівень фізичного стану, адаптаційний потенціал.

**Актуальність.** Сучасний стан здоров'я населення України характеризується підвищенням захворюваності, передусім, серед осіб молодого віку, у результаті різкого зниження у них рухової активності, надлишкової маси тіла, перенапруження нервової системи, а відповідно і низького рівня фізичного стану [1, 3]. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [7] у напрямку «Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота в навчально-виховній сфері» визначається низка важлива питань щодо збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування в дітей і молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Ці питання є актуальними і на сьогодні, особливо для студентів творчих спеціальностей, у яких спостерігається недостатня рухова активність, що пояснюється специфікою майбутньої професії [3, 8].

Окрім того, у схваленій Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки зазначено, що в населення «не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості» [6].

Складність протікання адаптаційних процесів у студентів до нових умов вищих навчальних закладів, суттєвими особливостями яких є не тільки напружена розумова праця на тлі нервово-емоційного навантаження, а також гіподинамія, яка знижує розумову й фізичну працездатність та погіршує стан здоров'я, потребує до себе пильної уваги [2, 5].

Проблема вивчення рівня фізичного стану студентської молоді в нашій державі є актуальною, науковці спостерігають значне зниження рівня їх фізичної підготовленості й здоров'я. Так, дослідженнями вчених [4] не виявлено жодного студента, який би мав високий рівень фізичного стану.

Головною метою та завданнями фізичного виховання й фізкультурно-масової роботи у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є підвищення рівня здоров'я, фізичного розвитку, подолання негативних соціальних явищ серед молоді, формування особистості майбутнього працівника, фахівця. Студенти творчих спеціальностей мають низку особливостей у психічному та соціальному аспектах, тому важливо з'ясувати ці особливості та визначити засоби для поліпшення їх фізичного стану [8]. Саме тому доцільно активізувати зусилля науковців для формування програм здорового способу життя для студентів мистецьких спеціальностей, які схильні до індивідуальної професійної діяльності та недостатньо скеровані на ведення здорового способу життя.

У зв'язку з викладеним, **метою** нашого дослідження було визначення рівня фізичного стану та адаптаційного потенціалу системи кровообігу студентів мистецьких спеціальностей.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Оцінити рівень фізичного стану студентів.
3. Визначити адаптаційний потенціал системи кровообігу у студентів мистецьких спеціальностей.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Так, як оцінювання рівня фізичного стану (РФС) ми застосовували прогнозування рівня фізичного стану за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), яке використовується для практично здорових осіб 20–59 років (на прикладі формули Є.А. Пирогової для розрахунку індексу рівня фізичного стану (ІРФС)):

$$\text{ІРФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер.сп.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{масу тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

де:

$$\text{АТ}_{\text{сер. сп.}} = \frac{\text{АТ}_{\text{сист}} - \text{АТ}_{\text{діаст}}}{3} + \text{АТ}_{\text{діаст}}$$

Після необхідних розрахунків отримані результати оцінювалися за спеціальною шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

### Шкала оцінювання ІРФС

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижчий за середній	0,376 – 0,525
3	середній	0,526 – 0,675
4	вищий за середнього	0,676 – 0,825
5	високий	0,826 та >

Визначення адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу проводилось за формулою:

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТ}_{\text{с}} + 0,008 \times \text{АТ}_{\text{д}} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{МТ} - 0,009 \times \text{Р} - 0,27,$$

де:  $\text{АТ}_{\text{с}}$  – систолічний артеріальний тиск;

$\text{АТ}_{\text{д}}$  – діастолічний артеріальний тиск;

$\text{В}$  – вік (кількість років);

$\text{МТ}$  – маса тіла (кг);

$\text{Р}$  – зріст (см).

Для визначення рівня функціонального стану використовували таку шкалу оцінювання:

- не більше ніж 2,1 бала – задовільна адаптація до умов навколишнього середовища (при високих або достатніх функціональних можливостях організму);
- 2,11 – 3,2 бала – напруження механізмів адаптації (достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів);
- 3,21 – 4,3 бала – незадовільна адаптація організму до умов навколишнього середовища (при знижених функціональних можливостях організму);
- 4,31 бала і більше – зрив адаптації (супроводжується різким зниженням функціональних можливостей організму).

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося упродовж 2010–2012 рр. на базі Львівської національної академії мистецтв. У ньому взяли участь 93 студенти другого курсу спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

**Результати дослідження.** Проведене попереднє анкетування виявило, що студенти самокритично оцінили свій фізичний стан, а саме: 72% респондентів визначили його як середній, 21,5% осіб визнали його низьким і тільки 5,4% опитаних вважають свій фізичний стан високим [8]. Окрім того, у попередніх наших дослідженнях студенти проводили самооцінку

свого здоров'я за методикою В. Л. Войтенко. Було визначено, що 62,3% респондентів оцінили стан свого здоров'я як задовільний; 24,7% студентів зазначили його середнім і тільки 13% опитаних наголосили, що стан їх здоров'я є добрим [8].

Отже, після проведеного оцінювання ІРФС виявлено, що у 58,1% студентів індекс рівня фізичного стану оцінюється як середній; у 36,5% респондентів він є вищим за середній і тільки у 5,4% обстежених індекс РФС є високим. Відповідно рівень фізичного стану низький та нижчий за середній не виявлено в жодного студента (рис. 1).

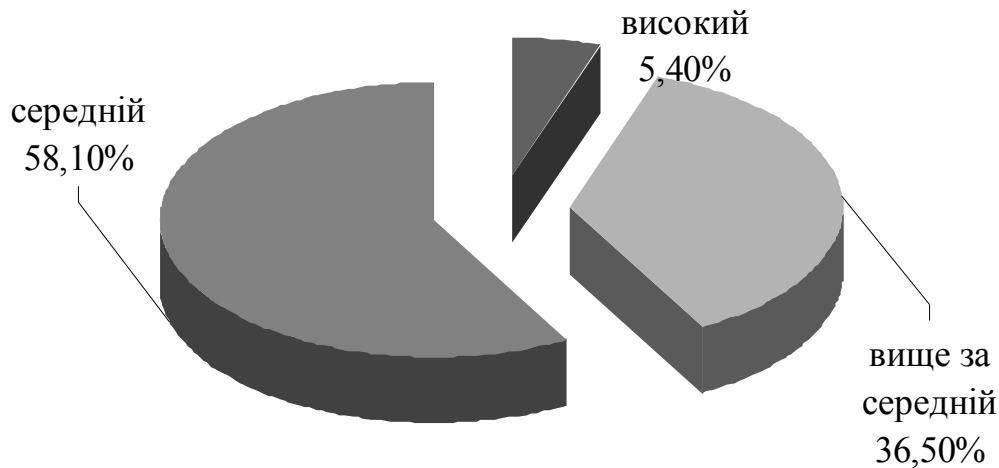


Рис. 1. Рівень фізичного стану студентів мистецьких спеціальностей

Не зважаючи на те, що більшість студентів вважають за необхідне організовану рухову активність для поліпшення фізичного стану та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, більшість переконана, що достатньо позбутися шкідливих звичок, дотримуватися здорового харчування, робити ранкову гімнастику й частіше бути на свіжому повітрі.

Відомо, що перехід від здоров'я до хвороби є процесом поступового зниження адаптації організму до умов навколишнього середовища (зменшення адаптаційного потенціалу). Серед інтегральних показників рівня фізичного стану є адаптаційний потенціал (АП) серцево-судинної системи.

У результаті наших досліджень було визначено, що АП відповідає нормі у 59% студентів, тоді як у 41% обстежених спостерігається напруження механізмів адаптації. Тобто достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації і функціональних резервів (рис. 2).

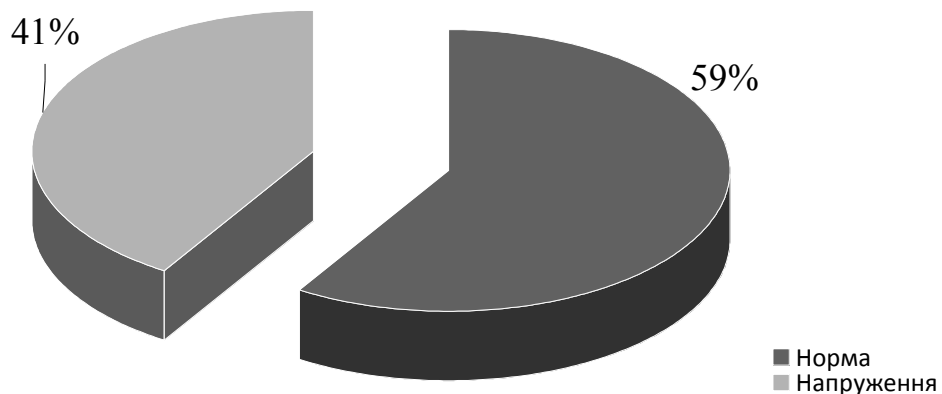


Рис. 2. Показники адаптаційного потенціалу студентів мистецьких спеціальностей

Отже, у результаті досліджень ми з'ясували, що студенти творчих спеціальностей мають середній рівень фізичного стану, а це спонукає нас до пошуку шляхів застосування сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні для збільшення обсягу рухової активності та підвищення адаптаційних можливостей студентів. На заняттях з фізичного виховання

необхідно вирішувати проблеми зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей як упродовж навчання, так і в процесі подальшої трудової діяльності. Ефективність застосування фізичних вправ залежить від організації безпосередньо занять, добору адекватних засобів та методів фізичного виховання.

#### **Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що існує проблема зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості, що є одним із головних завдань, які стоять перед суспільством.

2. Рівень фізичного стану студенток Львівської академії мистецтв знаходиться на середньому рівні. У зв'язку з цим виникає необхідність поліпшення їх стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості шляхом удосконалення форм занять з фізичного виховання.

3. Визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу в студентів мистецьких спеціальностей виявило, що у 41% осіб він знаходиться у стані напруження.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку динаміки рівня фізичного стану під впливом програми здорового способу життя, яка буде запропонована для студентів мистецьких спеціальностей.

#### **Список літератури**

1. *Базильчук В.* Зміни стану фізичного здоров'я студенток під впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням / Базильчук В. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 120 – 123.

2. *Глазирін І. Д.* Основи диференційованого фізичного виховання / Глазирін І. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.

3. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

4. *Котова І. В.* Рівень фізичного здоров'я студенток, що займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики / Котова І. В., Тараканова Н. Д. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Л., 1998. – С. 52 – 54.

5. *Леськів А. Д.* Радість руху : посіб. для самостійних занять фізичними вправами / А. Д. Леськів, Н. В. Андрощук, А. Б. Дзюбановський. – Т. : Астон, 1999. – 114 с.

6. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>

7. Фізичне виховання – здоров'я нації : цільова комплексна програма – К. : [б.в.], 1998. – 77 с.

8. *Щур Л.* Ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя / Лідія Щур // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання і спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 4. – С. 184 – 188.

9. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи [Електронний ресурс] / О. Яременко, О. Балакірева [ та ін.] – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1>

### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Лідія ЩУР**

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Анотация.** В статье рассматривается проблема ухудшения здоровья молодежи, которая прослеживается на протяжении последних лет. Проанализирован уровень физического состояния и адаптационного потенциала

студентов творческих специальностей. Выявлено, что у 58,1% студентов уровень физического состояния оценивается как средний, у 6,5% респондентов он выше среднего и только у 5,4% обследованных он является высоким.

**Ключевые слова:** студенты, уровень физического состояния, адаптационный потенциал.

**EVALUATION OF PHYSICAL CONDITION  
AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE FIELD OF ART**

**Lidiya SHCHUR**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The article deals with the problem of deterioration health among young people, which has been observed in recent years. The level of physical condition and the adaptive capacity of students in the field of arts have been analyzed. It has been revealed that 58.1% of students' physical condition is assessed as average, in 6.5% of respondents it is above average, and only in 5.4% of the patients it is high.

**Key words:** students, the level of physical condition, adaptive capacity.