

УДК:799.31

Ванюк О.І.¹, Сагань А.П.²

¹канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ.гр Ю-210 НУ «Запорізька політехніка»

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти відзначається інтенсифікацією процесу навчання, його психічної насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності та, як наслідок, недостатнім рівнем фізичного стану студентського контингенту. Використано такі методи наукового пошуку, як: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи визначення функціонального стану організму, методи оцінювання рівня фізичного здоров'я, методи визначення фізичної працездатності; методи математичної статистики. З'ясовано, що студентам I та II курсів притаманні середній і нижче за середній рівні РФЗ, що увиразнює недотримання ними режиму рухової активності й ігнорування факторів здорового способу життя.

Проведений огляд літературних джерел дозволяє констатувати, що проблема зміцнення, збереження й покращення здоров'я все більш стає актуальною у зв'язку зі зниженням показників соматичного здоров'я населення, збільшенням кількості патологічних і спадкових захворювань.

На думку авторів, дотримання здорового способу життя відіграє важливу роль у житті студента, оскільки це гарантія майбутньої самореалізації і розвитку в усіх сферах життя. У той же час удосконалення процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок використанні в системі фізичного виховання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання, що формують зацікавленість до даного виду діяльності та прагнення до фізичного самовдосконалення та такого управління процесом фізичного виховання, коли враховуються особливості майбутньої професійної діяльності та індивідуальні особливостей організму студентів. Автори єдині у думці, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах необхідно проведення цілеспрямованої роботи, в основі якої, перш за все, повинна бути діагностика рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студентів з подальшим прийняттям педагогічних заходів.

У процесі дослідження використано метода налізу науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. З метою всебічної якісної і кількісної його оцінки рівень здоров'я студентів вивчали

за методикою Г. Л. Апанасенка, яка передбачає поділ студентів на п'ять рівнів здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Дослідження проводилось на базі Національного університету Запорізька політехніка. У дослідженні взяли участь студенти транспортного факультету, у кількості 154 особи.

При оцінці рівня здоров'я людини важливе значення мають не тільки суворо науково обґрунтовані показники фізичного стану, але й доступні в практичній діяльності фахівців з фізичного виховання інтегральні показники, виражені в балах, умовних одиницях, які дозволяють здійснювати оцінку та РФЗ.

В ході дослідження, здійснено оцінку життєвого індексу (ЖІ) – критерій, який характеризує резерви функцій зовнішнього дихання. За результатами досліджень показники ЖІ хлопців I курсу відповідає рівню нижче за середній у 5 осіб (14,71%) (відповідно оціночної таблиці даного показника за Т. Ю. Круцевич, (1999), 22 особи (64,71%) та 7 осіб (20,59%) хлопці I курсу відповідно мають показники ЖІ, які відповідають рівням середній та вище середнього. Хлопці II курсу за результатами оцінки ЖІ розподілились наступним чином: 1 особа (3,03%) – низький рівень, 19 осіб (57,58%) – середній рівень та 13 осіб (39,39%) – рівень ЖІ вище середнього. В ході дослідження функціональних показників серцево-судинної системи студентської молоді було отримано середні значення, характер розподілу яких знаходився у межах вікових норм як у дівчат, так і у юнаків. Оскільки оцінка функціонального стану серцево-судинної системи має надзвичайно важливе значення для побудови занять фізичного виховання, окрім констатації середніх величин ЧСС_{сп} та АТ, нами проведено оцінку індексу Робінсона відповідно до оціночної таблиці, (Т. Ю. Круцевич, 1999) . Даний індекс також використано під час комплексної оцінки РФЗ за методикою Г. Л. Апанасенко.

У ході експерименту були отримані дані, за допомогою яких можна простежити зміни РФЗ у студентів I та II курсів. Проведене зіставлення маси тіла та зросту студентів, показники ЖІ, індексу Робінсона, індексу Руф'є та оцінка СІ, дозволили визначити РФЗ При аналізі отриманих результатів РФЗ у студентів I курсу нами отримані наступні показники: у 11,76 % студентів РФЗ був нижче за середній – (n = 4); відповідно низький РФЗ – 7,32 % та 21,95 % нижчий за середній (n = 12). При цьому на II курсі показники були на відповідних небезпечних для здоров'я рівнях. Отримані дані підтверджують припущення, що не дотримання студентами достатнього рівня рухової активності, ігнорування факторів здорового способу життя суттєво позначається на рівні здоров'я студентів, який знаходиться в рамках середнього та нижче середнього.

Висновки. Проведений педагогічний експеримент доводить негативну тенденцію зниження рівня фізичного здоров'я студентів за період навчання. Результати дослідження дозволили нам зрозуміти необхідність активізації здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної діяльності, при подальшому плануванні та розробці програми заходів та вибору тих чи інших видів рухової активності оздоровчої спрямованості. Рекомендації по вдосконаленню процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей повинні носити прикладний характер з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності та умов її виконання.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо аналіз фізичної підготовленості студентів відповідно до професійної спеціалізації та розробку технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей на основі отриманих показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания /Т. Ю. Круцевич. учеб.пособие. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.

2. Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / П. І. Маринчук, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, ВДПУ. НФВСУ. -Вінниця, 2018. - 290 с.

3. Маринчук П.І. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної системи студентів музичних спеціальностей / П. І. Маринчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Вип. 102. Т. 2. - Чернігів, 2018. С. 111 -115.