

АНАЛІЗ ТА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

У статті розкрито оцінку стану здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності на заняттях із фізичного виховання. Наведено показники фізичного здоров'я студентів першого курсу віком 16–18 років Харківської інженерно-педагогічної академії. Результати дослідження використовувалися під час організації та планування освітнього процесу з фізичного виховання із визначенням співвідношення методів, принципів, засобів фізичної культури і регламентацією фізичного навантаження згідно з рівнем підготовленості та станом здоров'я.

Фізичне виховання у вузах не досить ефективно організоване, а отже, не надто сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації й інтересу студентів до занять фізичними вправами та спортом.

Особливої уваги потребує фізичне виховання, тому що роки навчання у вищих навчальних закладах є важливим етапом формування майбутніх фахівців. Обсяг програмного матеріалу навчальних дисциплін постійно збільшується, висуває підвищені вимоги до адаптаційних можливостей, зокрема, до стану здоров'я студентів загалом. Тому в комплексній системі навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти чільне місце належить фізичному вихованню студентів. Фізична культура майбутніх фахівців має велике значення для їхньої професійної підготовки. Важливою проблемою залишається вплив різноманітних чинників, що зумовлюють низьку рухову активність студентської молоді і призводять до низьких показників рівня фізичного здоров'я.

Актуальним питанням сьогодення є виховання молодого покоління. Нова генерація – це запорука щасливого майбутнього держави як самостійної одиниці світового співтовариства, всього суспільства загалом. Це майбутнє залежить від рівня фізичного і духовного здоров'я тих, кому зараз 16–18 років.

Таким чином, пошук нових засобів, методів і підходів до оптимізації змістовної сторони навчального процесу учнівської молоді, які сприятимуть підвищенню стану здоров'я, й зумовив напрям цієї роботи.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, нормативи, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізичні вправи, рухові якості.

Проблема збереження та розвитку здоров'я в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. На сучасному етапі формується новий погляд на розвиток системи вищої освіти, її можливості та перспективи. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, аби надавати знання, вміння і навички, які позитивно впливатимуть на здоров'я студентської молоді, її поведінку та спосіб життя.

Мета статті – акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя студентської молоді, оскільки саме в цьому віці відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення мотиваційних потреб, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів й уявлень.

Наукові дослідження зазначають, що значна кількість підлітків, молоді і дорослих людей не дотримується здорового способу життя в Україні, що може призвести до різноманітних захворювань. За даними В. Н. Платонова, Т. М. Бала, О. Ю. Ажиппо, І. П. Масляк, Н. В. Криворучко та інших, приблизно 80% молодого покоління мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я [1, с. 5; 3; 5, с. 179; 6].

Аналіз літературних джерел показав, що останніми роками проблема збереження здоров'я студентів, їх оздоровлення та профілактика найбільш поширених хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

Рівень здоров'я студентів визначався за методикою Г. Л. Апанасенка, для чого вимірювали такі показники у стані спокою: ЖЄЛ (мл), ЧСС (уд./хв.), АТ (мм. рт. ст.), масу тіла (кг), довжину тіла (см), динамометрію кисті (кг). Всі перелічені показники оцінювали у балах, а їх суму порівнювали зі шкалою оцінки результатів тестування й у такий спосіб отримували загальну оцінку рівня фізичного здоров'я [2, с. 28].

Для визначення показників здоров'я студентів проводили констатувальний експеримент. В дослідженні взяли участь 60 студентів Української інженерно-педагогічної академії, серед яких – 30 хлопців та 30 дівчат. Експеримент тривав із березня 2021 р. по травень 2021 р.

Аналіз даних здоров'я студентів дав можливість говорити про те, що показники індексу Робінсона, який характеризує якість регуляції серцево-судинної системи (рис. 1), у більшості (54,2% хлопців та 30,5% дівчат) обстежених перебувають на низькому рівні. Також у значній кількості студентів виявлений нижче середнього та середній рівень розвитку цього показника. Відповідно, 17,1% та 14,3% – у хлопців, і по 19,4% – у дівчат.

Інша ситуація спостерігається за аналізу життєвого індексу студентів першого курсу (рис. 2). У переважній більшості хлопців і дівчат виявлений середній рівень цього показника: 46,5% – у хлопців та 50,0% – у дівчат, відповідно. Високий рівень життєвої ємкості легень у хлопців становить 2%, у дівчат цей показник трохи вищий і становить 4,2% від загальної кількості студентів.

Проте у значній кількості (27,4%) хлопців виявлено рівень життєвого індексу, нижчий за середній, у дівчат цей показник дорівнює 18,3%. На відміну від хлопців у 25,0% дівчат виявлено вищий за середній рівень цього індексу.

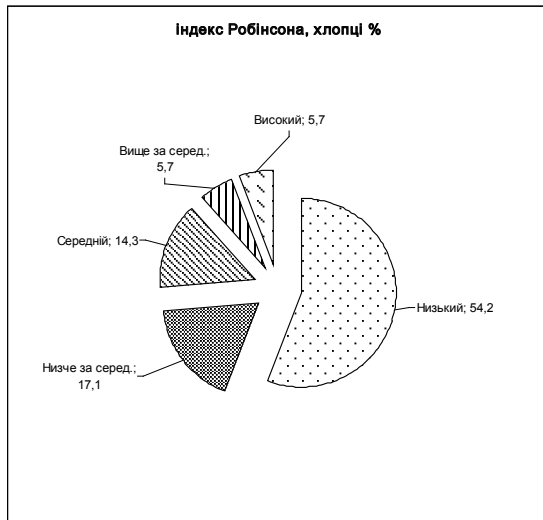


Рис. 1 (а). Показники рівня індексу Робінсона (дані хлопців)

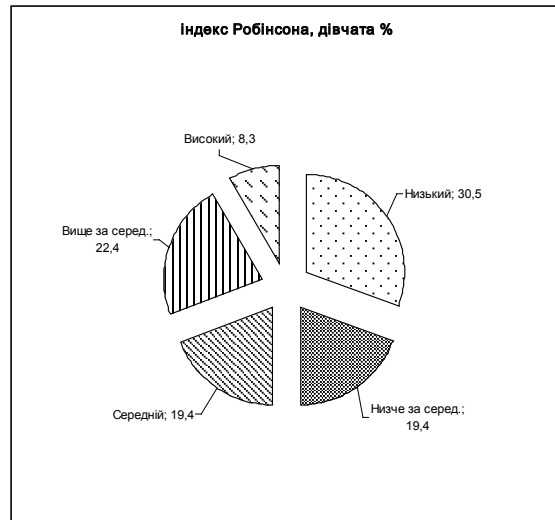


Рис. 1 (б). Показники рівня індексу Робінсона (дані дівчат)

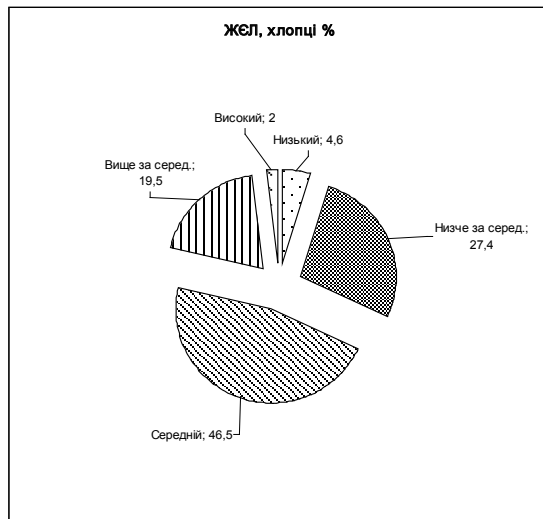


Рис. 2 (а). Показники рівня життєвого індексу (дані хлопців)

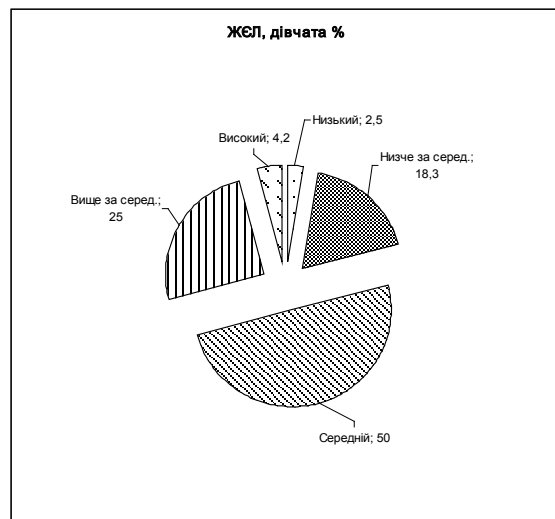


Рис. 2 (б). Показники рівня життєвого індексу (дані дівчат)

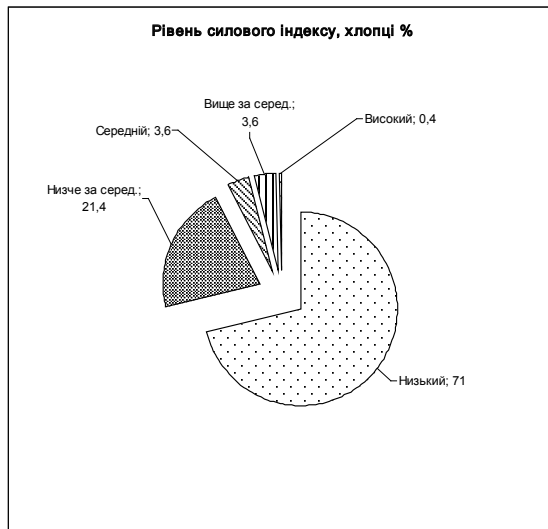


Рис. 3 (а). Показники рівня силового індексу (дані хлопців)

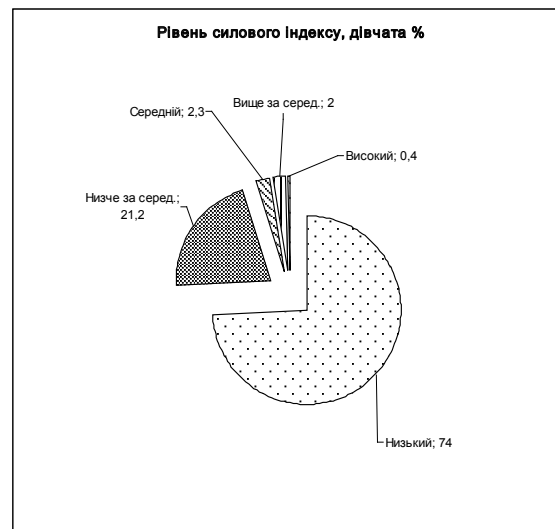


Рис. 3 (б). Показники рівня силового індексу (дані дівчат)

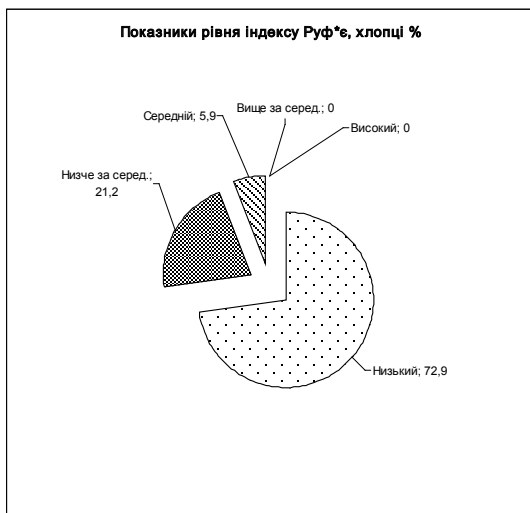


Рис. 4 (а). Показники рівня індексу Руф'є (дані хлопців)

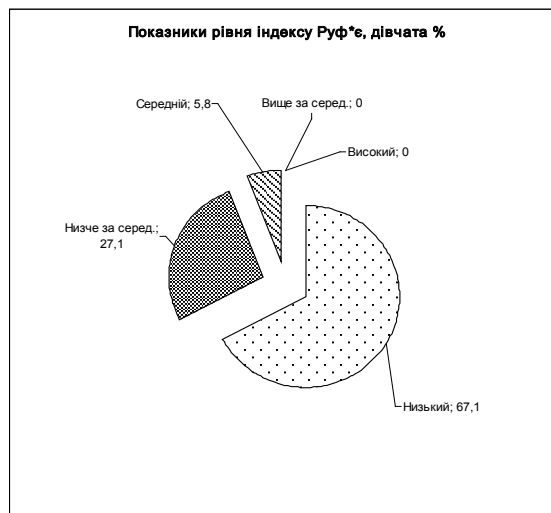


Рис. 4 (б). Показники рівня індексу Руф'є (дані дівчат)



Рис. 5 (а). Показники рівня ваго-ростового індексу (дані хлопців)

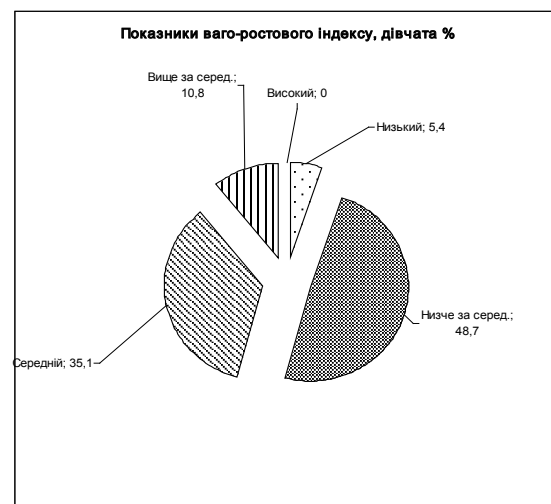


Рис. 5 (б). Показники рівня ваго-ростового індексу (дані дівчат)

Під час аналізу результатів силового індексу (рис. 3) було виявлено, що у жодного з досліджуваних студентів немає високого рівня цього індексу. У найбільшій кількості хлопців і дівчат виявлено низький показник силового індексу (71,4% та 74,4%, відповідно). До того ж у 21,4% хлопців та 23,2% дівчат визначено рівень силового індексу, нижчий за середній.

Середній та високий рівні силового індексу в хлопців становлять по 3,6% кожного рівня, у дівчат цей рівень нижчий і становить 2,3% і 2%, відповідно.

Схожа ситуація спостерігається і під час визначення рівня індексу Руф'є (рис. 4), який є комплексом навантаження, призначеним для оцінки працездатності серця за фізичного навантаження. У жодного з досліджуваних студентів не виявлено високого рівня та рівня, вищого за середній. Натомість у більшості досліджуваних (72,9% хлопців та 67,1% дівчат) виявлено низький рівень індексу Руф'є. Також у 21,2% хлопців і 27,1% дівчат спостерігається низький показник цього індексу.

Середній рівень оцінки працездатності проби Руф'є у хлопців становив 5,9%, а у дівчат – 5,8% від загального числа обстежених.

Результати тестування показників ваго-ростового індексу (індекс Кетле) наведені на рис. 5.

Під час аналізу результатів ваго-ростового індексу було виявлено, що у переважній більшості (48,7%) дівчат рівень цього індексу нижчий за середній, у хлопців цей показник становив 30,6%.

У переважній більшості хлопців спостерігається середній показник ваго-ростового індексу, який дорівнює 44,5%, у дівчат він становить 35,1%.

Водночас у 30,6% хлопців виявлений рівень ваго-ростового індексу, нижчий за середній. У 35,1% дівчат спостерігається середній показник цього індексу. Проте в жодній з досліджуваних дівчат не виявлено високого рівня ваго-ростового індексу.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що останніми роками проблема збереження здоров'я молоді, її оздоровлення та профілактика найбільш поширених "молодіжних" хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

2. Отримані дані свідчать про низький рівень стану здоров'я студентів першого курсу.

3. Низький рівень здоров'я студентів свідчить про необхідність впровадження засобів фізичного виховання оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для студентів закладів вищої освіти.

4. Перспективою подальших досліджень в цьому напрямі є розробка інноваційних програм, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, що сприятимуть збереженню і покращенню фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти.

Використана література:

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8.
2. Апанасенко Г. Л. Методика оцінки рівня фізичного здоров'я за прямими показниками. Соціальна гігієна, організація охорони здоров'я та історія медицини : респ. міжвід. збірник. Київ, 1988. Вип. 19. С. 28–31.
3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чірлідінгу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.
4. Круцкевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. Т. 2. 392 с.
5. Масляк І. П. Динаміка показників фізичної працездатності студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації під впливом чірлідінгу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Т. 3. С. 179–182.
6. Платонов В. Н. Збереження і зміцнення здоров'я людей – пріоритетний напрям сучасної охорони здоров'я. *Спортивна медицина*. 2006. № 2. С. 3–14.

References:

1. Azhyppo, O. Yu., Kryvoruchko, N. V. (2015) Fizychnyi rozvytok studentiv VNZ I–II rinvnia akredytatsii [Physical development of students of higher education institutions of I–II level accreditation]. *Actual Problems of Physical Education of Different Populations* : Proceedings of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference. Kharkiv : KhDAFK, pp. 5–8. [in Ukrainian]
2. Apanasenko, H. L. (1988) Metodyka otsinky rivnya fizychnoho zdorov'ya za pryamymy pokaznykamy. Sotsial'na hihiyena, orhanizatsiya okhorony zdorov'ya ta istoriya medytsyny [Methods of assessing the level of physical health by direct indicators. Social hygiene, organization of health care and history of medicine]. Kyiv. No. 19, pp. 28–31. [in Ukrainian]
3. Bala, T. M., Maslyak, I. P. (2011) Zmina rivnia fizychnoho zdorovia shkoliariv 7–9-kh klasiv pid vplyvom vprav chyrlidynhu [Changing the physical health level of students in grades 7–9 under the impact of cheerleading exercises]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk. No. 2, pp. 21–23. [in Ukrainian].
4. Krutskevych, T. Yu. (2003) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]. Kyiv : Olimpiiska literature. [in Ukrainian]
5. Maslyak, I. P., Kryvoruchko N. V. (2015) Dynamika pokaznykiv fizychnoi pratsezdatsnosti studentok VNZ I–II rinvnia akredytatsii pid vplyvom chyrlidynhu [Dynamics of indicators of physical performance of university students I–II level of accreditation under the influence of cheerleading]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport*. Vol. 3, pp. 179–182. Chernihiv : ChNPU. [in Ukrainian]
6. Platonov, V. N. (2006) Zberezhennia i zmitsnennia zdorovia liudei – priorytetnyi napriamok suchasnoi okhorony zdorovia [Preserving and promoting human health is a priority area of modern health care]. *Sportyvna medytsyna*. No. 2, pp. 3–14. [in Russian]

Alipova T. S. Analysis and assessment of the level of physical health of first-year students

The article reveals the assessment of students' health in the process of educational activities in physical education classes. Indicators of physical health of first-year students of 16–18 years of Kharkiv Engineering and Pedagogical Academy are presented. The results of the study were used in the organization and planning of the educational process of physical education with the definition of the ratio of methods, principles, means of physical culture and regulation of physical activity according to the level of fitness and health. The organization of physical education in universities is not effective enough to increase the level of physical fitness, health, motivation and interest of students in exercise and sports.

Physical education in universities is not an effective organization to increase the level of physical fitness, health, motivation and interest of students in exercise and sports.

Physical education deserves special attention for students, because the years of study in higher educational institutions are an important stage in the formation of future professionals. The volume of program material of academic disciplines is constantly increasing, it makes increased demands on adaptive capabilities, in particular, on the state of health of students in general. Therefore, in the complex system of educational process in higher education institutions belongs to the physical education of students. The physical culture of students is of great importance for the training of future professionals. The influence of various determining factors remains an important problem low physical activity of student youth and lead to low levels of physical health.

An urgent problem today is the education of young people. The new generation is the key to a happy future for the state as an independent unit of the world community and society as a whole. This future depends on the level of physical and mental health of those who are now 16–18 years old.

Thus, the search for new tools, methods and approaches to optimization meaningful side of the educational process of student youth that will contribute improving health and determined the direction of this work.

Key words: students, physical education, physical fitness, standards, healthy lifestyle, physical activity, physical exercises, motor qualities.