

УДК 378.016

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Давидова Н.А.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження способу життя студентів та визначено рівень здоров'я студентів факультету фізичного виховання.

*Ключові слова:* здоров'я, спосіб життя, студенти факультету фізичного виховання.

**Анотация.** Давыдова Н.А. Определение уровня здоровья студентов факультета физического воспитания. В статье представлены результаты исследования образа жизни студентов и определены уровень здоровья студентов факультета физического воспитания.

*Ключевые слова:* здоровье, образ жизни, студенты факультета физического воспитания.

**Annotation.** Davydova N.A. The investigation health state of physical training department students. In the article the problems of healthy lifestyle formation and students attitude to this problem. The results of the works researching students' life style are presented.

*Keywords:* health, life style, physical training department students.

**Постановка проблеми.** Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя. Ряд авторів відмічають [1, 2, 4, 6, 7], що регулярні заняття фізичною культурою та спортом є важливим формуючим фактором здорового способу життя, особливо серед молоді.

Здоровий спосіб життя дозволяє краще розкрити цінні якості особистості, домогтися високої розумової і фізичної працездатності, соціальної активності, творчого довголіття. Як правило, здоровий спосіб життя супроводжується ефективнішою працею.

У сучасних умовах високої технічної оснащеності і психофізичної інтенсивності праці одним з головних лімітуючих чинників стає здоров'я. Здоров'я є соціально значущим феноменом, по рівню і стану якого судять про ступінь розвитку і благополуччя суспільства [1].

Стан здоров'я підростаючого покоління сьогодні багато в чому визначає основні тенденції формування здоров'я населення країни і її трудовий потенціал у найближчому майбутньому [2].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Заняття фізичними вправами привертають увагу учених [3, 5, 6], які прагнуть знайти відповіді

на питання пов'язані з оздоровчою фізичною культурою, підвищенням працездатності, пошуку оптимальних і ефективних форм і засобів рухової активності дитини. Використання фізичних вправ можливо в цілях корекції порушень функцій у дітей. У процесі рухової активності людини на рухи реагують не тільки окремі м'язи або внутрішні органи, а організм в цілому. Корекційна робота, що проводиться в процесі занять фізичною культурою, сприяє не тільки розвитку рухових функцій, але і пізнавальних здібностей [7].

Фізична активність - невід'ємний і складний компонент поведінки людини. Вона визначається соціально-економічними і культурними чинниками і залежить від віку, індивідуальних особливостей статури і функціональних можливостей, від роду занять, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також природних умов, що сприяють активному відпочинку [2].

**Мета роботи** - оцінити спосіб життя студентів та визначити рівень здоров'я студентів факультету фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Проведені дослідження з оцінки способу життя за індивідуальним тестом здоров'я [2] серед студентів II та III курсів факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Загальна кількість вибірки 140 чоловік.

Фізична культура – навчальна дисципліна, яка навчає молодь зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищує фізичну підготовленість, розвиває і удосконалює психофізичні здібності, необхідні в майбутній професійній діяльності. Давно доказаний позитивний вплив ранкової зарядки на організм людини, незаперечно тільки та людина, яка сама виконує зарядку може привчити до неї своїх дітей та учнів. Саме тому першим питанням нашої анкети було: "Чи виконуєте Ви ранкову зарядку?" Студенти обох курсів відповіли на це питання майже однаково. Виконують ранкову зарядку щоденно 70 % другокурсників і 37,1% третьюкурсників; виконують - 2-3 рази на тиждень 18,6%, та 55,6% відповідно; не виконують взагалі 11,4% другокурсників і 7,1% третьюкурсників.

Далі нас цікавило, яким засобом пересування надають перевагу студенти, чи багато з них віддають перевагу активному пересуванню пішки, або на велосипеді. Виявилось, що загальним (міським) транспортом добираються до університету 55,7 % студентів II курсу та 57,1 % студентів III курсу; пішки пересуваються 44,3 % та 31,4% відповідно; автомобілем 0 % та 11,5 % відповідно.

Маса тіла людини свідчить про її здоров'я, дотримання нею здорового способу життя, або шкідливі звички, такі як переїдання, навіть паління; недостатню рухову активність, що може призвести до серйозних порушень в обміні речовин та викликати ожиріння. На питання: "Як ви оцінюєте свою масу тіла?" 88,6 % студентів II курсу та 90 % студентів III курсу відповіли, що їх маса тіла відповідає нормі; цю відповідь підтверджують і наші

педагогічні спостереження.

Особливе місце у складових здорового способу життя займає харчування, вміння вірно визначити свій харчовий раціон, обрати корисні продукти та спосіб їх приготування, збалансувати їжу та дотриматись режиму харчування. Проаналізувавши, особливості харчування студентів факультету фізичного виховання можна сказати, що правильного режиму харчування дотримуються 57,1% всіх опитаних, вживають багато жирних продуктів 14,3 %, багато цукру і вуглеводів 28,6 %.

В нашому дослідженні ми з'ясували, як відвідують спортивні пари студенти факультету фізичного виховання. 77,1% студентів II курсу систематично бувають на парах, 22,9 % не завжди відвідують. На III курсі 95 % систематично бувають на парах; 5% студентів не завжди відвідують заняття.

На факультеті фізичного виховання не займаються 5,7% студентів третього курсу, 2 – 4 години на тиждень фізичними вправами займаються 32,9 % студентів II курсу та 47,1% студентів III курсу; 8 годин 61,4 % студентів II курсу та 52,9 % студентів III курсу. На нашу думку це досить низькі показники занять фізичними вправами, особливо для студентів факультету фізичного виховання, де фізичний розвиток та рухова активність є пріоритетними завданнями. Студентам варто більше уваги приділять самостійним заняттям фізичними вправами, удосконаленню своєї фізичної форми.

Отримавши всі вище наведені дані та зробивши їх аналіз, оцінили спосіб життя студентів II та III курсів. Таким чином 68,5% студентів II курсу та 40% студентів III курсу ведуть здоровий спосіб життя; 31,5% та 55,7% - "відносно" здоровий, але при корекції окремих звичок його можна значно поліпшити; 0% та 4,3% відповідно - ведуть неправильний спосіб життя, який потребує зміни звичок і негайних дій для вдосконалення способу життя. Як бачимо здоровий спосіб життя ведуть більше студентів другого курсу ( на 28,5%); "відносно" здоровий спосіб життя, на думку авторів методики цей спосіб життя знаходиться на межі між здоровим і неправильним способом життя і потребує корекції, - вищий показник мають студенти третього курсу (на 24,2%); більше студентів четвертого курсу (на 4,3%) ведуть неправильний спосіб життя, який потребує зміни звичок.

Прагнення вести здоровий спосіб життя формується перш за все у період дорослішання і розвитку дитини. Великий вплив на неї мають зразки поведінки оточуючих і особливо батьків. Саме студентська молодь головний майбутній репродуктивний потенціал країни, як свідчать дані нашого дослідження, спосіб життя студентів викликає стурбованість, а особливо високі показники паління та не усвідомлення студентами шкідливості впливу цієї звички на здоров'я, високий показник вживання алкоголю, недостатня рухова активність. Сформований у дитинстві і молодості неправильний стиль поведінки дуже важко виправити у зрілому віці. Тому з самого народження варто формувати і моделювати дотримання здорового

способу життя у такому напрямку, який буде сприяти збереженню та укріпленню здоров'я.

Для оцінки рівня здоров'я студентів використовувався метод розрахунків по сьомі індексах. Оцінка індексів здійснювалась на підставі граничних значень [6]. Кожен показник має п'ять ступенів (рівнів): низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий (таблиця 1). Програма тестування включала: визначення ваги, вимірювання зросту, сили кисті, артеріального тиску, життєвої ємкості легень, довжини стрибка з місця; швидкості бігу на 60 та 1000 м.

**Таблиця 1**

**Показники індексів за результатами тестувань (%)**

Показник	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Життєвий індекс	-	10,31	40,21	20,64	28,84
Силовий індекс	-	23,71	42,27	28,87	5,15
Індекс Робінсона	-	37,11	42,27	20,62	0
Індекс Руф'є	-	-	40,21	40,2	19,59
Швидкісний індекс	8,25	26,8	36,09	12,37	16,49
Швидкісно-силовий індекс	-	19,59	36,09	28,87	15,46
Індекс витривалості	-	12,37	54,64	19,59	13,4

У дослідженні взяли участь 97 студентів другого курсу факультету фізичного виховання.

Показник життєвої ємкості легень характеризує функціональний стан дихальної системи людини і дозволяє судити про ефективність фізичного розвитку студентів. Досліджуваний показник ЖЕЛ - є показником місткості легень та сили дихальних м'язів. Під впливом занять фізичними вправами ЖЕЛ зростає. Збільшення різниці показників ОГК на максимальному вдиху і видиху в процесі занять фізичними вправами супроводжується підвищенням ЖЕЛ [8]. Отримані дані свідчать, що цей показник знаходиться в межах вікової норми і у юнаків складає  $4,08 \pm 0,50$ л, а у дівчат -  $2,85 \pm 0,19$ л.

На початку експерименту життєвий індекс, що характеризує розвиток дихальної системи на середньому рівні був у 40,21% студентів, рівень нижче середнього у 10,31%, вищий за середній у 20,62%, високий у 28,86%.

Дослідники відмічають, що з віком відбувається удосконалення функції дихального апарату. Але цей процес відбувається більш ефективно у студентів, що займаються видами спорту в яких провідною фізичною здібністю є витривалість [7].

ЧСС - характеризує адаптаційні можливості кисневотранспортної системи та являється одним із найважливіших показників тренуваності організму. Показники у межах 60 - 70 уд/хв вважаються нормою [8]. Середні показники ЧСС скорочень юнаків та дівчат не мали суттєві відмінностей  $P > 0,05$  і становили:  $68 \pm 3,5$  уд/хв - у юнаків;  $70,57 \pm 4,33$  уд/хв - у дівчат.

Узагальнюючи вищевикладене, потрібно відмітити, що досліджувані

показники фізичного розвитку студентів знаходяться у межах вікової норми.

Про розвиток фізичних здібностей можна судити з характеристик силового індексу, швидкісного індексу та індексу витривалості.

Під час визначення рівня фізичного розвитку часто використовують кількісні характеристики сили кисті. Показники динамометрії правої та лівої кистей студентів мали такі значення: динамометрія правої кисті -  $52,83 \pm 3,52$  кг у юнаків та  $30,55 \pm 3,37$  кг у дівчат; лівої кисті -  $50,67 \pm 3,01$  кг та  $29,48 \pm 3,36$  кг відповідно, що вказує суттєву різницю у розвитку сили м'язів рук залежно від статі ( $P < 0,05$ ). У показниках сили кисті у дівчат та хлопців спостерігалися значні внутрішньогрупові відмінності.

У нашому дослідженні визначали станову силу спини та ніг - цей показник характеризує: розвиток великих м'язових груп, так у хлопців 18 - 19 років середнє значення станової сили спини -  $162,17 \pm 20,09$  кг; у дівчат -  $63,73 \pm 6,10$  кг, різниця достовірна  $P < 0,05$ . Дослідження станової сили ніг дозволило отримати такі середньостатистичні показники: юнаки -  $129,44 \pm 17,98$  кг; дівчата -  $46,25 \pm 4,32$  кг, що вказує значні переваги у розвитку сили у чоловіків цієї вікової групи у порівнянні з жінками.

Силовий індекс за результатами проведеного дослідження на середньому рівні у 42,27% студентів, нижчому за середній у 23,71%, вищому за середній у 28,87% і високому у 5,15%.

**Висновки.** Проведене дослідження дало можливість оцінити рівень здоров'я студентів, так рівень здоров'я нижчий за середній у 23,71% студентів, середній - 42,27%; вищий за середній - 28,87%; високий - 5,15%.

За оцінкою функціонального стану серцево-судинної системи до середнього рівня віднесено 42,27% студентів, до нижчого за середній - 37,11%, вищого за середній - 20,62%.

Серед досліджуваних студентів низького та нижчого за середній рівня фізичної працездатності не виявлено, до середнього рівня віднесено 40,21%, до вищого за середній 40,2%, до високого - 19,59%.

Під час тестування фізичних здібностей найнижчі оцінки було отримано за показниками швидкісного індексу, так 8,25% студентів мають низький рівень розвитку швидкості; 26,8% - нижчий за середній; 36,09% - середній; 12,37% та 16,49% - вищий за середній та високий.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективним напрямком подальшого дослідження може бути формування рухових навичок студентів засобами фізичних вправ з урахуванням статевих особливостей та соціально-психологічних факторів.

## Використані джерела

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - № 1. - С. 17 - 21.
2. Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / Гол. Ред. В.А.Косяк. - Суми: Ред. вид відділ СДПУ. 2000. - 208 с.

3. Бухарина Т.Л. Оцениваем способ жизни / Т.Л. Бухарина // Весник высшей школы. - 1993. - №1. С. 42 -44.
4. Дорохов Р.Н. Подходы к оздоровлению подрастающего поколения / Р.Н. Дорохов, В.Г. Петрухин, Л.Э. Королёва // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни: XXI век: Сб. науч. тр. / Под ред. П.К. Лысова. - М., 1999. - С. 72-77.
5. Жуков В.Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності / В.Л. Жуков Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. - Чернігів: ЧДПУ, 2009. - №64. - С. 372 - 375.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.
7. Мотылянская Р.Е. Медико-биологические основы здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, В.И. Артомонов. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1992. - С. 3-14.
8. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос пресс, 2002. - 606 с.

*Стаття надійшла до редакції 20.09.12р.*