

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).62

Маринчук В.В., Кривобок Т.П.
викладач факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито стан здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді. Проаналізувати науково – методичну літературу про стан здоров'я та фізичної підготовленості молоді.

Ключові слова: студенти, підготовленість, здоров'я, дослідження.

Маринчук Виктория Владимировна, Кривобок Татьяна Петровна. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи

В статье раскрыто состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи. Проанализировать научно - методическую литературу о состоянии здоровья и физической подготовленности молодежи.

Ключевые слова: студенты, здоровье, подготовленность, исследования.

Marinchuk Victoria Vladimirovna, Krivobok Tatyana Petrovna. The state of health and physical fitness of modern student youth

The article reveals the state of health and physical fitness of modern student youth. Analyze the scientific and methodological literature on the state of health and physical fitness of young people.

At present, the priority in the country is to preserve and strengthen the health of young people. Modern life of young people is characterized by extremely complex environmental, socio-economic, psychological conditions, the negative impact of these factors on the health and physical condition of the developing young organism.

Take care of your own health-this is a very important issue modern society, because health is considered the main public value.

However, not all people are sufficiently informed about the healthy way life, and some deliberately neglect it. Keeping healthy lifestyle important for everyone, and above all -for student youth. Physical Education-the key to a healthy lifestyle, and strengthening and health is a priority of the main legislative acts and normative -legal documents of physical education.

Physical education is also an effective tool student communication, friendly relations, cohesion of youth groups, active and great him rest. Therefore, the study of the current state of the physical educating students is currently an urgent task.

Key words: students, health, preparedness, research.

Постанова проблеми. На сьогодні головною метою соціального розвитку в кожній державі є збереження здоров'я людини, попередження розвитку хвороб та інвалідності. У системі людських цінностей, здоров'я має особливе значення –при його втраті або суттєвому погіршенні, все інше позбувається свого сенсу. Отже, здоров'я людини значною мірою впливає на процеси і результати економічного, соціального і культурного розвитку країни, і є важливим соціальним критерієм ступеню розвитку і благополуччя суспільства. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у наш час набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень, більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я.

На теперішній час пріоритетним напрямом в державі є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Сучасне життя молоді характеризується надзвичайно складними екологічними, соціально-економічними, психологічними умовами, негативним впливом цих факторів на здоров'я і фізичний стан молодого організму, що розвивається. Отже, ситуація, яка складається сьогодні із здоров'ям молоді, потребує негайного розв'язання проблеми на загальнодержавному рівні. Впровадження здорового способу життя серед молоді є гарантом здоров'я нації і наступних поколінь.

Аналіз останніх досліджень:

Статистично-аналітичні публікації МОЗ України свідчать [35, 67], що з кожною наступною віковою декадою темпи зменшення ресурсів фізичного здоров'я працездатного населення складають у чоловіків 15,5%, а у жінок – 14,4%.

Дослідники В. Волков[17] та В.В. Пономарьова [80], вказують на помітне зниження здоров'я та зростання рівня захворюваності серцево-судинної, дихальної, нервової систем та показників психофізичної готовності до праці у студентів.

За даними І.П. Смирнової [66] переважна більшість захворювань як у студентському віці, так і загалом у працездатного населення, становлять захворювання серцево-судинної системи. А дослідниця І. Бондар [9] свідчить, що 61% населення у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості.

Це підтверджує ряд досліджень [43, 44], результати яких свідчать про незадовільний рівень стану силової підготовленості більше 60% юнаків призовного віку (від 18 до 26 років). Причому у студентському середовищі [44] кількість незадовільних оцінок з силової підготовленості дорівнює майже 50%. Дослідження фізичної підготовленості слухачів Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, де розвитку фізичних якостей приділяють значну увагу, показало [82] наявність негативної динаміки, а саме – у період з 2013 до 2018 року кількість контингенту з високим рівнем розвитку фізичних якостей скоротилася з 71,43 до 58,74%. На думку авторів така ситуація відбувається на фоні загальноукраїнської негативної тенденції у стані здоров'я підростаючого покоління, що підтверджують результати медичного

огляду, які характеризують зменшення за останні 10 років кількості молодих людей, здатних до виконання військових обов'язків вдвічі.

Аналіз досліджень:

На сьогоднішній день існує значна кількість різноманітних методик, спрямованих на вивчення стану здоров'я й окремих його компонентів в умовах сучасного вищого навчального закладу. Однак, експрес-система Г.Л. Апанасенко [2] за результатами ряду досліджень [4, 28] є найбільш інформативною серед тих, які можна використовувати в процесі оперативного контролю, що й підтверджує широке її використання в практиці фізичного виховання.

Результати дослідження В. Єднака [33] свідчать, що у студентів 17-18 років, які навчаються у Тернополі (табл. 1), в середньому, фізична працездатність на 5-10% нижче належних величин, а артеріальний тиск знаходиться на верхній межі норми.

Подібну ситуацію спостерігають дослідники Ю. Яковенко та Л. Педик[85], які досліджували стан фізичного розвитку та функціональних можливостей (табл. 2) студентів Східноєвропейського університету економіки та менеджменту у м. Черкаси.

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я студентів 17-18 років [33]

№	Показник	\bar{O}	δ
1	Довжина тіла, см	173,6	5,3
2	Маса тіла, кг	68,36	7,7
3	Індекс Кетле, у.о.	388,46	48,9
4	ЧСС у спокої, уд./хв.	65,5	5,8
5	АТ сист., мм.рт.ст.	119,16	10,0
6	АТ діаст., мм.рт.ст.	68,3	10,0
7	ЖЄЛ, см ³	4,6	0,7
8	Індекс Руф'є, у.о.	8,76	4
9	ІФС за методикою Пирогової	0,398	0,09

Отже, результати дослідження [45] стану здоров'я студентів Європейського університету в м. Рівне показують, що серед відхилень та патологій на молодших курсах переважають захворювання серцево-судинної системи та гострі респіраторні захворювання, а на старших – серцево-судинної і травневої систем, а також неврози.

Причому кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та віднесених до спеціальних медичних груп (табл. 3) впродовж навчання у вищому навчальному закладі значно збільшується. Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів дослідником Г.П. Грибаном [25] показало, що після другого курсу темпи приросту сповільнюються, а після третього та четвертого курсів відбувається зниження рівню розвитку фізичних якостей. Це, на думку автора, вказує на низьку відвідуваність занять з фізичного виховання майбутніх фахівців, так як більшість з них прагнуть вже з 3-го курсу працювати.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку та функціональних можливостей студентів [85]

Стать	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ЧСС за 1 хв., к-сть разів		ЖЄЛ, л	Затримка дихання, с		Станова м'язова сила, кг
			У спокої	Після 20 присідань		На вдиху	На видиху	
Юнаки	179	70	74	112	3,7	70	35	119
Дівчата	170	76	78	106	3,0	51	32	62

Дослідники О.С. Куц [47], І.А. Паламарчук [54, 55] і С.О. Сурова [69] (2008) також виявили наявність вікових особливостей як розвитку фізичних якостей, так і змін інформаційної значущості відповідних показників, однак у більшості випадків, рівень фізичної підготовленості студентської молоді залишається низьким.

Таблиця 3

Розподіл студентів 1-4-х курсів на медичні групи [45]

Групи	1-й курс, %	2-й курс, %	3-й курс, %	4-й курс, %
Основна	73,3	70,8	57,5	43,8
Підготовча	6,6	4,5	7,5	10,9
Спеціальна	8,3	16,9	20,0	18,8
Звільнені	1,6	7,9	15,0	26,6

Однак, результати тестування витривалості, які отримані Н.А. Уткиною у співавторстві [76] за допомогою показників бігу на 2000 та 3000 м, в залежності від статі, показали, що юнаки володіють більш досконалою серцево-судинною системою ніж дівчата, так як у перших середнє значення подолання вказаної дистанції складає 12,1 хв (оцінка «5»), а у останніх – 11,1, що відповідає оцінці «3».

Дослідження, які проводив у Дніпропетровський державній медичній академії В. Васильченко та ін. [13] дали змогу отримати середні результати подолання дистанції вільним стилем за 12 хвилин студентами вказаного вищого навчального закладу: дівчата – 329,84 м, а у юнаків – 410,4.

Аналіз показників фізичної підготовленості 1-курсників різноманітних вищих навчальних закладів м. Львова, який провела дослідниця І. Бондар [9] показав, що тільки 3% від загалу мають високий рівень розвитку фізичних якостей (табл. 4). На підставі отриманих даних авторами встановлено, що спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників майже у всіх видах випробувань, а також їх невідповідність контрольним і заліковим вимогам програми з фізичного виховання. На «задовільно» у юнаків розвинуті наступні компоненти фізичної підготовленості: швидкість (середній результат подолання 100-метрової дистанції – 14,4 с); спритність (середнє значення серед показників човникового бігу 4 x 9 м – 9,7 с); силова витривалість (підтягування на перекладені – 12 разів). Нижче задовільного розвинена витривалість – подолання 3000-метрової дистанції в середньому за 15 хв 41 с, а гнучкість має дуже низький рівень розвитку – в середньому «-15 см»).

Таблиця 4

Результати тестувань студентів-першокурсників ВНЗ м. Львова [9]

Статистичн. Показник	Біг 3000 м, хв., с	Підтягування на перекладені	Підіймання тулуба у сид за 60 с, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба сидячи, см	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Біг 100 м, с
$\bar{0}$	13,23	10,64	42,77	227,62	14,59	9,75	14,17
Оцінка	3	2	3	3	3	3	3

У жінок, навпаки, «задовільний» рівень розвитку має тільки гнучкість – 14 см, а всі інші фізичні якості мають незадовільний стан розвитку: швидкість; спритність; сила; витривалість (відповідно біг 100 м – 17,7 с, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 2 рази, підіймання в сид за 1 хв – 31 раз і так далі).

Однак, не всі дослідники пов'язують погіршення стану здоров'я студентської молоді зі зменшенням рівню фізичної підготовленості.

В. Колбанов [40]свідчить, що на 2010 рік в Україні тільки понад 700 тисяч хворих на алкоголізм та більше 50 тисяч – на наркоманію офіційно перебували на обліку і їх кількість постійно зростає, в першу чергу, за рахунок підростаючого покоління. В результаті знизилася загальна народжуваність та збільшилася на 7% народжуваність розумово відсталих дітей.

Висновки.

Аналіз результатів досліджень стану, як здоров'я, такі фізичної підготовленості сучасної студентської молоді показав, у більшості випадків, наявність не тільки низького рівню відповідних показників, а й негативної тенденції до збільшення контингенту спеціальних медичних груп.

Причому погіршення стану здоров'я майбутніх фахівців відбувається на фоні зниження рівню розвитку фізичних якостей та втрати соціально -культурних цінностей, однак в обох випадках ситуація викликана переглядом пріоритетів у суспільстві, що вказує на прорахунки не тільки у методології побудови навчального процесу з фізичного виховання, а й у функціонуванні всієї системи освіти;

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека СПб.: МГП «Метрополис», 1992. – 123 с.
2. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. ... к.н.ф.в.с., Львів, 2000. – 165 с.
3. Васильченко В. та ін. Науково-методичні основи використання тесту Купера на учбових заняттях з плавання //Мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація», Миколаїв, 2002. – С. 117-119.
4. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища //Теорія і практика фізичного виховання, ДНУ. - №3 – 2004. – С. 145-149.
5. Долженко Л. Функціональний стан студентів з різним рівнем соматичного здоров'я //Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. –№2. – С. 91-94.
6. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах. Статистическо-аналитический справочник. – К., 2000. – 205 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробьев Н.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
8. Круцевич Т.Ю., Лошицька Т.І. Стан фізичної підготовленості призовників //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2003 – №4. – С. 54-56.
9. Кузнецова О. Вплив фізичної культури на стан здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах //Мат. науково-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України», Тернопіль, 2004. – С. 301-302.
10. Паламарчук І.А. Динаміка інформаційної значимості показників фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006 – №1. – С. 12-14.
11. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000. – К., 2001. – 304 с.
12. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

13. Фіногенов Ю., Петрачков О. Аналіз проблеми у системі фізичної підготовки у зв'язку зі зміною способу комплектування армії та скороченням терміну військової служби // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. - №1. - С. 72-76.

14. Яковенко Ю., Педик Л. Вплив організації навчання з фізичного виховання за кредитно-модульною системою на фізичний розвиток студентів // Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2007. - №2. - С. 44-46.

Reference

1. Aranasenko G. L. (1992) Evolution of bioenergy and human health of the SPB: Metropolis IHP, - 123 p.
2. Bondar I.R. (2000) Physical education of students with a low level of physical fitness. Author's ref. ... Ph.D., Lviv - 165 p.
3. Vasilchenko V. (2002) Scientific and methodological bases of using the Cooper test in swimming lessons // Mat. All-Ukrainian scientific-practical conference "Physical culture, sports and health of the nation - a new era, a new generation", Mykolaiv, - P. 117-119.
4. Griban G.P. (2004) Analysis of the state of health of entrants and students living in negative environmental conditions // Theory and practice of physical education, DNU. - №3. - P. 145-149.
5. Dolzhenko L. (2004) Functional state of students with different levels of somatic health // Theory and methods of physical education and sports, - P. 91-94.
6. Health of the population of Ukraine and activity of medical and preventive establishments of system of health care of Ukraine in 1990-1999. Statistical-analytical reference book. - K., 2000. - 205 p.
7. Krutsevich T.Yu., Vorobiev N.I. (2005) Control in the physical education of children, adolescents and young people. - Kiev: NUFVSU. - 195 p.
8. Kuznetsova O. (2004) The influence of physical culture on the health of students of economic specialties during their studies in universities // Mat. scientific practice. conf. "Actual problems of development of the movement" Sport for All "in the context of European integration of Ukraine", Ternopil. - P. 301-302.
9. Krutsevich T.Yu., Loshytska T.I. (2003) The state of physical fitness of conscripts // Pedagogy, psychology and medical and pedagogical problems of physical education and sports. - №4. - P. 54-56.
10. Palamarchuk I.A. (2006) Dynamics of information significance of indicators of physical fitness of students of pedagogical specialty // Pedagogy, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sports. - №1. - P. 12-14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).63
УДК 796.012.332

Маркова О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ЗМІСТ І МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглядаються питання удосконалення методики підвищення ефективності фізичної підготовки юних футболістів засобами розвитку респіраторної системи. Охарактеризовано різні види дихальних вправ, їх вплив на функціональний стан організму. Розкрито зміст програми і методика використання вправ дихальної гімнастики з метою підвищення аеробних і анаеробних можливостей футболістів-початківців. Визначено тривалість і дозування дихальних вправ в процесі одного тренувального циклу та їх відсотковий розподіл виконання в залежності від спрямованості, за тижнями тренувального процесу юних футболістів. Звернено увагу на застосування різних дихальних вправ за певними функціональними блоками, що наповнені змістом відповідно до частин тренувального процесу (підготовчої, основної і заключної).

Розроблена програма вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів збільшує арсенал засобів тренувальної дії і урізноманітнює навчально-тренувальний процес, створюючи додатковий подразник і розширює можливості індивідуалізації підготовки спортсменів.

Ключові слова: юні футболісти, дихальна гімнастика, дихальні вправи, зміст, методика.

Маркова Е. В. Содержание и методика использования дыхательной гимнастики в тренировке юных футболистов.

В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики повышения эффективности физической подготовки юных футболистов средствами развития респираторной системы. Охарактеризованы различные виды дыхательных упражнений, их влияние на функциональное состояние организма. Раскрыто содержание программы и методика использования упражнений дыхательной гимнастики с целью повышения аеробных и анаэробных возможностей футболистов. Определена продолжительность и дозировка дыхательных упражнений в процессе одного тренировочного цикла и их процентное распределение в зависимости от направленности, недельного тренировочного процесса юных футболистов. Обращено внимание на применение различных дыхательных упражнений по определенным функциональным блоками, которые наполнены содержанием в соответствии с частями тренировочного процесса (подготовительной, основной и заключительной).

Разработанная программа совершенствования физической подготовленности юных футболистов увеличивает арсенал средств тренировочного воздействия и разнообразит учебно-тренировочный процесс, создавая