

УДК 796.011.3:613.71/.73-057.875

Тищенко В.О., Отришко В.

Запорізький національний університет, Запоріжжя

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті представлено аналіз стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів Запорізького національного університету. Встановлено, що організація фізичного виховання у ВНЗ не підвищує рівень їх фізичної підготовленості до належного рівня. Підтверджені дані, що саме на 3 курсі у студентів відмічається «зрив адаптаційних можливостей», яке виявляється в зниженні показників прояву фізичних якостей.

Ключові слова: студенти, стан здоров'я, фізична підготовленість, тест.

Тищенко В. А., Отришко В. Исследование состояния здоровья и физической подготовленности студентов высших учебных заведений. В статье представлен анализ состояния здоровья и физической подготовленности студентов Запорожского национального университета. Установлено, что организация физического воспитания в ВУЗах не повышает уровень их физической подготовленности до надлежащего уровня. Подтверждены данные, что именно на 3 курсе у студентов отмечается «срыв адаптационных возможностей», которые проявляются в снижении показателей проявления физических качеств.

Ключевые слова: студенты, состояние здоровья, физическая подготовленность, тест.

Tyshchenko V.O., Otrishko O. Influence on the role of self-awareness on the effectiveness psychological stability by higher qualified handballers. This article presents an analysis of health and physical fitness of students Zaporizhzhya National University. It established that the organization of physical education at the university does not increase the level of physical fitness to the proper level. Therefore, the aim of this study was to identify the degree of influence of physical training for student's 1-3 courses of specialty "Tourism" Zaporizhzhya National University based on a comparative analysis of physical health and physical fitness. With testing the estimation of physical fitness of students. Based on comparison of physical properties at the beginning and end of the school year, was detected degree of impact studies on physical training at the level of physical health and physical fitness of students. Contents classes with students 1-2 courses aimed at the development of physical qualities. Training sessions held in the gym. Contents of class's students 3 courses included elements of athletic gymnastics, volleyball, handball and basketball, the main purpose of which was to increase the students' level of health and physical fitness indicators.

Key words: students, health, physical preparedness test.

Постановка проблеми. Фізична культура студентів являє собою нерозривну складову частину вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісним і результативним заходом комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значимих здібностей [5, с.221]. Вивчення стану здоров'я у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливими в наш час, і є одним з основних напрямків виходу зі сформованої ситуації з метою збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Зв'язок з науковими темами, планами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету «Основні напрями формування здорового способу життя різних верств населення України засобами фізичної культури, спорту і туризму» (державний реєстраційний номер 0111U007743).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зростаючі інформаційні навантаження, інтенсифікація навчання не завжди адекватні фізіологічним можливостям організму, що призводить в кінцевому підсумку до розвитку і прогресування захворювань у студентів. Цьому сприяють зниження рівня здоров'я випускників школи, значне психоемоційне напруження, порушення режиму праці та відпочинку [7, с.72]. В значній мірі на погіршення показників здоров'я впливає обмеження рівня рухової активності [1, с.28]. Гіпокінезія, з одного боку, є мультіпатогенним фактором різних хронічних неінфекційних захворювань, а, з іншого, фізична активність – мультісаногенний фактор корекції та первинної профілактики для основних хронічних захворювань, передусім захворювань серцево-судинної системи [4, с.87]. Железняк Ю.Д., Петров П.К. вважають, що важливу роль в освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму відіграє вміле використання цінностей фізичної культури, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, фізичного та духовного розвитку, рухової підготовленості як найважливіших складових професіоналізму [3, с.112]. Найбільш істотним проявом фізичної культури особистості, на думку С.І. Логінова (2005) є фізична активність як особлива діяльність людини. Встановлено, що фізична активність помірної і високої інтенсивності прямо і опосередковано сприяє збереженню та зміцненню здоров'я [6, с.239; 9, с. 435]. У той же час фізичною активністю регулярно займаються тільки 20-30% студентської молоді, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник становить 40-60%. [8, с.116; 10, с. 348]. Зниження рівня фізичної активності школярів і студентів при одночасному підвищенні нервово-емоційного напруження призводить до погіршення стану здоров'я.

Мета дослідження: виявити ступінь впливу занять фізичною культурою на організм студентів 1-3 курсів спеціальності «Туризм» на основі проведення порівняльного аналізу показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Завдання дослідження: У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Оцінити та проаналізувати показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів 1-3 курсу спеціальності «Туризм» на початку та наприкінці навчального року.

2. Провести порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів 1-3 курсу спеціальності «Туризм».

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів, тестування рівня фізичної підготовленості студентів, оцінка рівня фізичного здоров'я за допомогою розрахункового методу, методи математичної статистики. У дослідженні приймали участь студенти 1 курсу спеціальності «Туризм» ЗНУ, з них 11 юнаків та 36 дівчат; 48 студентів 2 курсу – 10 юнаків, 38 дівчат; 22 студенти 3 курсу – 5 юнаків та 17 дівчат. Відповідно до мети та завдань нами у вересні 2013р. та травні 2014р. включно було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів за тестами, які рекомендовані навчальною програмою з фізичного виховання студентів даної спеціальності. Заняття зі студентами 1 курсу проводились впродовж навчального року по 2 р. на тиждень в 1 семестрі та по 1 р. на тиждень в другому семестрі тривалістю 1г.20 хв. Заняття зі студентами 2-3 курсів проводились по 3 р. в 2 тижні впродовж всього навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. на початку навчального року рівень фізичної підготовленості юнаків та дівчат 1 та 2 курсів відповідав середньому, а юнаків та дівчат 3 курсу – достатньому. Аналізуючи результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів наприкінці навчального року виявлені як позитивні, так і негативні зміни у показниках, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей. Слід зазначити, що достовірний приріст в показниках був виявлений лише у юнаків 1 курсу в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи. При зіставленні результатів дослідження, які були отримані наприкінці навчального року у юнаків 1 курсу, була виявлена позитивна динаміка їхньої зміни за всіма тестами, окрім нахилу тулубу вперед з положення сидячи. У результатах юнаків 2 та 3 курсів також по всім тестам виявлена позитивна динаміка змін показників, окрім в тесті на оцінку орієнтації в просторі. Наприкінці дослідження рівень показника у юнаків 1 курсу у стрибку вгору покращився і він вже відповідав достатньому рівню. У бігу на 30 м юнаки 3 курсу покращили результат і він відповідав наприкінці дослідження високому рівню. Аналізуючи середні показники у нахилі тулубу вперед у юнаків, то була виявлена негативна тенденція змін у цьому показнику у юнаків 1 курсу, та навпаки позитивна тенденція виявилася в показниках юнаків 3 курсу. Так, наприкінці дослідження їх результат відповідав достатньому рівню. У підніманні тулубу в сід позитивних змін зазнали середні значення юнаків 1 та 2 курсів (з низького рівня на середній та з низького на достатній, відповідно). В згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи та орієнтації в просторі також рівні показників юнаків покращилися, окрім значення показника студентів 2 курсу (табл.1,2).

Таблиця 1

Приріст показників фізичної підготовленості студентів наприкінці навчального року

№	Тести	Стать	1 курс		2 курс		3 курс	
			абс.	%	абс.	%	абс.	%
1.	Стрибок вгору	юнаки	1,71	3,12	4,04	9,35	0,48	1,11
		дівчата	2,89	8,13	2	5,66	-2,84	-7,36
2.	Біг на 30м	юнаки	-0,06	-1,40	-0,09	-2,15	-0,09	-2,20
		дівчата	-0,12	-2,42	0,02	0,40	0,03	0,61
3.	Нахил тулубу вперед	юнаки	-0,25	-1,12	1,35	8,75	1,4	7,95
		дівчата	2,06	10,95	-0,57	-2,63	-1,78	-7,69
4.	Піднімання тулубу в сід	Юнаки	2,48	9,58	3,46	13,20	-0,93	-3,06
		дівчата	5,87	32,02	0,07	0,28	0,78	3,07
5.	Згинання та розгинання рук	юнаки	27,19	117,91	3,36	10,23	3,67	10,14
		дівчата	9,38	74,68	-0,82	-3,59	-1,67	-8,12
6.	Орієнтація в просторі	юнаки	-0,24	-4,48	1,79	20,55	0,58	14,32
		дівчата	-1,78	-23,51	0,38	9,27	-2,45	-38,52

У результатах дівчат 1 групи також виявлена позитивна динаміка рівнів показників по наступним тестам: 1 курс у стрибку вгору, та у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи з низького рівня на середній; 2 курсу – у стрибку вгору з низького на середній; 3 курсу – у підніманні тулубу в сід та орієнтації у просторі з середнього на достатній та з достатнього на високий. Однак, у показниках дівчат також була виявлена негативна динаміка змін показників: 1 та 2 курсів – в орієнтації в просторі з достатнього на середній та з високого на достатній; 3 курсу – в бігу на 30м з середнього на низький. Отже, рівень фізичної підготовленості юнаків та дівчат 2 курсу наприкінці навчального року не змінився і залишився на середньому рівні, а юнаків та дівчат 3 курсу – на достатньому. Рівень фізичної підготовленості юнаків 1 курсу відповідав достатньому рівню, дівчат – середньому (табл.1,2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів 1-3 курсу наприкінці навчального року

Тести	Стать	1 курс $\bar{x} \pm m$	t	2 курс $\bar{x} \pm m$	t	3 курс $\bar{x} \pm m$
Стрибок вгору, см	юнаки	56,57±0,98	3,54	47,25±2,44	0,95	43,88±2,57
	дівчата	38,43± 1,11	0,74	37,35±0,87	0,80	35,73±1,83
Біг на 30м, с	юнаки	4,22±0,08	0,74	4,10±0,14	0,64	4,00±0,07
	дівчата	4,84±0,07	1,60	5,01±0,08	0,05	4,94±1,55
Нахил тулубу вперед, см	юнаки	22,00±1,62	2,13	16,78±1,84	0,86	19,00±1,82
	дівчата	20,88±1,43	0,12	21,07±0,82	0,18	21,36±1,42
Піднімання тулубу, разів	юнаки	28,38±1,80	0,58	29,67±1,32	0,30	30,38±0,98
	дівчата	24,20±1,23	0,90	25,43±0,61	0,82	26,21±0,73
Згинання та розгинання рук, разів	юнаки	50,25±7,67	1,57	36,22±4,57	0,69	39,88±2,67
	дівчата	21,94±1,49	0,04	22,04±1,94	0,87	18,9±3,02

Орієнтація в просторі, градус	юнаки	5,12±1,22	2,30	10,5±1,99	2,38	4,63±1,45
	дівчата	5,79±1,14	0,89	4,48±0,92	0,26	3,91±2,00

Можна припустити, що причинами негативних змін деяких показників фізичної підготовленості студентів 1-3 курсів спеціальності «Туризм», особливо у дівчат 3 курсу є:

- збільшення навчального навантаження, стресів;
- зменшення уваги до фізичного виховання та свого здоров'я;
- погіршення здоров'я студентської молоді;
- замала кількість занять з фізичного виховання на тиждень (1 заняття на тиждень);
- низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичною культурою.

При розподілі юнаків 1-3 курсів за рівнями фізичної підготовленості наприкінці навчального року виявлено, що найбільша їх кількість відносилися до високого та достатнього рівням, а найменша до середнього та низького. Також слід відмітити достатньо високий процент юнаків 2 та 3 курсів, які мали високий рівень фізичної підготовленості. Аналізуючи розподіл студентів за рівнями фізичного здоров'я необхідно відзначити, що на початку навчального року найбільша кількість юнаків 1 курсу мали достатній рівень (46%), 2 курсу – задовільний (40%), 3 курсу – оптимального (60%). Незначний відсоток юнаків всіх курсів мали незадовільний стан здоров'я та стан передхвороби і хвороби (таблиця 3).

Наприкінці навчального року не виявлено юнаків всіх курсів, які б мали стан передхвороби або захворювання. Також збільшилася кількість юнаків 1 та 2 курсів, які мали достатній і задовільний рівні здоров'я.

Аналізуючи результати розподілу дівчат за рівнями фізичного здоров'я, то слід відмітити те, що найбільша кількість дівчат всіх курсів на початку дослідження мали задовільний, достатній та оптимальний рівні фізичного здоров'я. Однак, більша кількість дівчат, порівняно з юнаками, мали незадовільний стан здоров'я та стан передхвороби і захворювання.

Таблиця 3

Розподіл студентів за рівнями фізичного здоров'я протягом навчального року (%)

Рівні		1 курс		2 курс		3 курс	
		початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
Оптимальний	юнакі	18	18	20	20	60	60
	дівчата	11	17	13	18	12	18
Достатній	юнакі	46	55	40	30	40	40
	дівчата	19	19	32	34	23	18
Задовільний	юнакі	9	18	20	40	-	-
	дівчата	53	58	33	40	29	29
Незадовільний	юнакі	9	-	10	10	-	-
	дівчата	6	3	16	5	24	29
Стан передхвороби	юнакі	9	-	10	-	-	-
	дівчата	8	3	3	-	6	6
Захворювання	юнакі	9	-	-	-	-	-
	дівчата	1	-	3	3	6	-

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведення порівняльного аналізу показників рівня фізичної підготовленості студентів 1-3 курсів спеціальності «Туризм» виявлено, що найбільш суттєві позитивні зміни показників у дівчат відмічається в період першого курсу, окрім показників розвитку координаційних здібностей. У хлопців найбільш суттєві позитивні зміни відмічені на 1 курсі в рівні прояву сили рук та координаційних здібностей, на 2 курсі – у рівні прояву вибухової сили та сили м'язів черевного пресу, на 3 курсі – швидкості та гнучкості.

2. Проведені дослідження на базі ЗНУ зі студентами спеціальності «Туризм» підтвердили свідчення багатьох дослідників, що організація фізичного виховання у ВНЗ не підвищує рівень їх фізичної підготовленості до належного рівня.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Амосов Н.М. – М.: Сталкер, 2003. – 464 с.
- 2.Вавилова Н.Н. Практические занятия по оценке состояния здоровья / Н.Н. Вавилова и др. // учеб. пособ.: Благовещенск: Амурской гос. ун-т. – 2002. – 67 с.
- 3.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
- 4.Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. / С.И.Логинов. – Сургут: СурГУ, 2005. – 342 с.
- 5.Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді:навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич., М. І.Воробйов., Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр. : С. 221-223.
- 6.Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. – Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – P.239-252.
- 7.Chambers S. CANPER: health Education // CANPER Journal, USA. 1988. – Vol. 51. – Vol. 2. – P.72-78.
- 8.Franklin, B.A. Exercise, testing, training / B.A. Franklin // Sport Medicine. 1995. – Vol. 2. – P. 116-119.
- 9.Lee S., Burgesson C., Fulton J., Spain C. Physical Education and Physical Activity. – Journal of School Health 2007. – P.435-463.
10. Tomporowski P. Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: Pediatric Exercise Science. – 2003. – P.348-359.