

3. Таким чином впровадження комплексу педагогічних та медико – біологічних методів дослідження, результати яких забезпечать розробку науково – обґрунтованих компонентів фізичної підготовки студенток, які відповідатимуть віковим особливостям організму та сприятимуть не тільки збільшенню рухової активності студенток, а й досягненню дострокового тренувального ефекту, що є запорукою міцного здоров'я та активної життєдіяльності людини.

Література

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И. И. – М.: Физкультура и спорт, 1996. - с. 40-44
2. Булатова М.Н. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.Н.Булатова // Терорія і методика фізичного виховання та порту.-2004.№1.-с.3-9
3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теория и методика физического воспитания и спорта. Научн. теорет. журнал. – 2007. - № 1. - с. 3 – 7.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - с. 100-107.
5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. - с. 16-26
6. Platonow V., Bulatova M. Preparazion fisica.- Barselona: Paidotribo, 1993, - 408p
7. Vacula V., Vomacka V. Abeceda atletiku. - Praga: Olympia.1995. -274p.
8. Sale D., Macdongall J. Jsokinetic strengthin weigth-trainers // Europ.J.of Appl.Physiol.1994. – 54 – P.128-132

Федорищева А.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ

У статті наведено результати тестування рівня соматичного (фізичного) здоров'я студенток I і II курсів. Встановлено, фізичний розвиток у більшості дівчат 17-19 років відповідає середнім показникам. У майже половини дівчат показники життєвого індексу і індексу Робінсона знаходяться на середньому та вище за середній рівнях. Індекс маси тіла відповідав середнім значенням у 80,1 % студенток I курсу і 64,0 % - II курсу. Більшість студенток II курсу (68,0 %) мають низькі показники силового індексу та у пробі Руфьє. Загальна оцінка рівня здоров'я дівчат 17-19 років за методикою Г. Л. Апанасенка дозволила розподілити обстежених студенток групи за рівнями соматичного здоров'я: «здорові» – немає; «група ризику» – 19,6 %; «хворі» — 80,4 % дівчат. Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології зміцнення здоров'я дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Ключові слова: студентки, 17-19 років, самотичне здоров'я, індекси, методика Г.Л. Апанасенко.

Федорищева Анна Валерьевна. Анализ состояния здоровья студенток 17-19 лет. В статье приведены результаты тестирования уровня соматического (физического) здоровья студенток I и II курсов. Установлено, что физическое развитие у большинства девушек 17-19 лет соответствует средним показателям. Почти у половины девушек показатели жизненного индекса и индекса Робинсона находятся на среднем и выше среднего уровнях. Индекс массы тела соответствовал средним значениям в 80,1% студенток I курса и 64,0% - II курса. Большинство студенток II курса (68,0%) имеют низкие показатели силового индекса и пробы Руфье. Общая оценка уровня здоровья девушек 17-19 лет по методике Г. Л. Апанасенко позволила распределить обследованных студенток на группы по уровням соматического здоровья: «здоровые» - нет; «группа риска» - 19,6%; «больные» - 80,4% девушек. Полученные результаты будут использоваться при разработке физкультурно-оздоровительной технологии укрепления здоровья девушек 17-19 лет средствами пилотсинга.

Ключевые слова: студентки, 17-19 лет, самотичское здоровье, индексы, методика Г.Л. Апанасенко.

Fedorishcheva Anna. Analysis of the health status of female students 17-19 years old. The last decades are characterized by a sharp decline in the overall level health of the population of Ukraine in general and in particular student youth.

This research has determined to an improvement in the state health of student youth possible in the presence of a objective assessment of the state somatic health and the introduction of data obtained, adequate physical activity. By research It was found that the physical development of the most girls 17-19 years are corresponds in averages. Almost the same number of students in the first and second year (61.9% and 72.0%) are higher than the average by the Robinson's index. A high level of living standards is observed in 23.8% of students in the first year and 28.0% in the second year. Almost half of the girls 17-19 years (61.9% and 44.0% respectively) have indicators of life index in average and higher than average levels. The body mass index corresponded to an average of 80.1% of students in the first year and 64.0% of the second year. Most students of the second year (68.0%) have low power index (PI). Students of the first year had results ($p < 0,05$) than average (61.9%) than those who were studying at the second year. The results of the Ruffier's test, as a measure of physical fitness, in most students of the first and second year correspond to a level lower than the average (57.1% and 52.0% respectively). A general assessment of the health level girls of aged 17-19 according to G.L. Apanasenko's method allowed to distribute the interviewed students to groups according to the levels of physical health: "healthy" - no; "Risk group" - 19.6%; "Sick" - 80.4% of girls. The results that was obtained will be used in the development of physical culture and health technology to strengthen the health of girls 17-19 years by means of piloxing.

Keywords: female students, 17-19 years old, somatic health, indices, method G.L. Apanasenko.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема студентської молоді. Співробітниками

Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) було проведено опитування з 19 по 28 травня 2017 року серед 2040 респондентів по всій Україні крім окупованих територій, в результаті якого було визначено, що 38% опитаних дорослих мешканців України оцінили своє здоров'я як хороше або дуже хороше, 41% - як посереднє (ані хороше, ані погане), 20% - як погане або дуже погане. За даними досліджень КМІС, проведених протягом двох років (травень 2015 – травень 2017), серед молоді у віці від 18 до 29 років здоровими почуваються 70%, у віці від 30 до 39 років – 56%, від 40 до 49 років – 39%, від 50 до 59 років – 25%, від 60 до 69 років – 12%, і серед старших 70 – лише 6%. Також на самооцінку стану здоров'я впливає стать: в усіх вікових групах чоловіки оцінюють своє здоров'я дещо краще, ніж жінки: загалом, серед усіх чоловіків від 18 років і старше здоровими себе назвали 45%, серед жінок – 33% [4].

Фактично ж серед молоді сьогодні у геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: паління, вживання наркотичних засобів та алкоголю. Так за результатами дослідження Борисової Ю.Ю. [3] майже половина студенток (43 %) 17-20 років курять 2-5 сигарет на день.

Вагомою складовою серед усіх можливих ризиків поширення захворюваності є малорухомий спосіб життя людини, який на 51% визначає стан її здоров'я. Авторитетні науковці галузі Н.В. Москаленко [8], Т. Ю. Круцевич [5], Г. Безверхня [2] зауважують, що малорухомий спосіб життя став звичним для більшості студентів. Тому назріла необхідність пошуку нових ефективних форм удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

На думку Н.О. Семченко, О.Ю. Марченко [7], Н.Л. Корж [8], Т. В. Сичової [9] та ін. фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам і сприяли поліпшенню стану здоров'я студентської молоді.

Поліпшення стану здоров'я студентської молоді можливе при наявності об'єктивної оцінки стану соматичного здоров'я і впровадженню на підставі отриманих даних адекватних фізичних навантажень, що обумовило дане дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана відповідно до державної бюджетної теми Міністерства освіти і науки України «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Мета роботи: вивчити стан соматичного здоров'я студенток 17-19 років, економічних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; експрес-скрининг стану соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко [1]; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення ставлення студенток до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено тестування 42 студенток 17-19 років, які навчаються у Придніпровської державної академії будівництва та архітектури на I і II курсах (59,52% і 40,48% відповідно).

Результати дослідження. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Не можна залишити без уваги той факт, що саме рівень індивідуального соматичного здоров'я обумовлює безпечну зону інтенсивності рухової активності під час занять фізичними вправами і є визначальним критерієм ефективності занять з фізичного виховання [8, 10].

У широкому значенні фізичний розвиток – це процес якісних і кількісних змін, які відбуваються в організмі людини і зумовлюють підвищення рівня складності організації і взаємодії всіх її систем [5, 9].

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку студенток I і II курсів, дає уявлення про відповідність віковим нормам. Фізичний розвиток у більшості дівчат 17-19 років відповідає середнім показникам. Показники довжини тіла у 76,2 % студенток I курсу і у 72,0 % - другого курсу відповідали середньому рівню та рівню вище за середній. У 95,2 % студенток I курсу і у 84,0 % - другого курсу показники маси тіла були на низькому і середньому рівнях. За індексом Кетле [6]. більшість дівчат відносилися до групи «добра» і «середня маса тіла» (66,5 % - I курс; 60,0 % - II курс).

Дослідження функціональних показників та фізичної роботоздатності дівчат 17-19 років показали, що показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) майже у всіх студенток (78,6%) відповідають середньому рівню; показники серцево-судинної системи, а саме: артеріальний тиск (АТ) і частота серцевих скорочень (ЧСС) знаходяться в межах норми. Спостерігається тенденція щодо зменшення показників ЧСС у студенток II курсу відповідно до показників студенток I курсу ($p < 0,05$). Показники динамометрії кисті студенток I і II курсів нижче вікової норми ($20,1 \pm 3,6$ і $20,4 \pm 3,5$ відповідно).

Критерієм резерву та економізації функціонування серцево-судинної системи є показники індексу Робінсона. Майже однакова кількість студенток I і II курсів (61,9 % і 72,0%) відносяться до рівня вище за середній за індексом Робінсона. Життєвий індекс на високому рівні спостерігається у 23,8% студенток I курсу і 28,0 % - II курсу. У майже половини дівчат 17-19 років (61,9 % і 44,0 % відповідно) показники життєвого індексу знаходяться на середньому та вище за середній рівнях.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники індексів соматичного здоров'я дівчат 17-19 років

Показник	M	m	p	M	m
Проба Руфье	10,54	0,30	>0,05	10,00	0,33
Силовий індекс	35,80	1,66	>0,05	34,93	1,62
Життєвий індекс	5,33	0,17	>0,05	5,17	0,16
Індекс маси тіла	0,34	0,01	>0,05	0,36	0,01
Індекс Робінсона	87,95	2,50	>0,05	88,92	1,33

Індекс маси тіла відповідав середнім значенням у 80,1 % студенток I курсу і 64,0 % - II курсу. Більшість студенток II курсу (68,0 %) мають низькі показники силового індексу (СІ). Студентки I курсу вірогідно частіше ($p < 0,05$) мали показники СІ на рівні нижче за середній (61,9 %) ніж дівчата, які навчаються на II курсі. Результати у пробі Руфье, як показника фізичної

роботоздатності, у більшості студенток I і II курсів відповідають рівню нижче за середній (57,1 % і 52,0 % відповідно).

Загальна оцінка (ЗО) рівня здоров'я дівчат 17-19 років за методикою Г. Л. Апанасенка [1] дозволила розподілити обстежених студенток на 3 групи за рівнями соматичного здоров'я: «здорові» (ЗО відповідає IV і V рівням) – немає; «група ризику» (III рівень ЗО) – 19,6 %; «хворі» – (I і II рівень ЗО) – 80,4 % дівчат. Студентки II курсу частіше відносились до групи «хворих» відносно студенток I курсу – 88,0 % і 71,4 % відповідно ($p < 0,05$); серед студенток I курсу спостерігається найбільша кількість дівчат, які відносяться до групи ризику (28,6 %, $p < 0,05$), у порівнянні зі студентками II курсу (12,0 %).

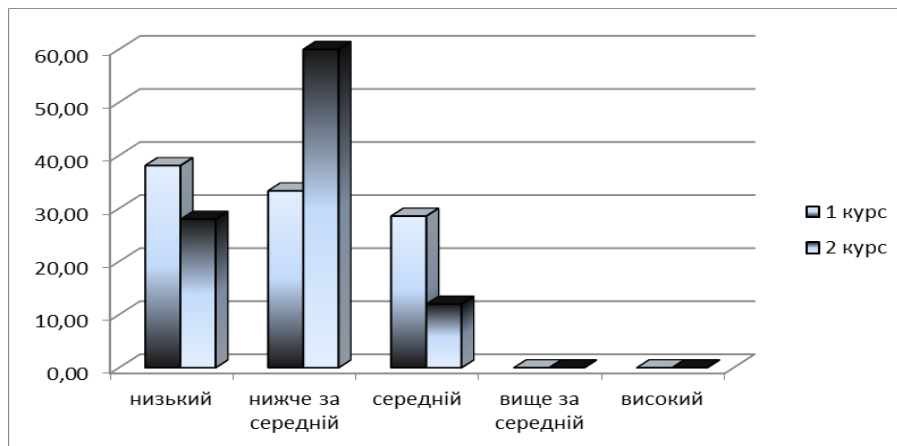


Рис. 1. Розподіл студенток I і II за групами здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка).

Поряд з проведеним дослідженням, було проведено опитування студенток щодо самооцінки їх соматичного здоров'я. Оцінку необхідно було виставити від 0 – низький рівень до 10 – високий рівень. Отже, на запитання «Як Ви оцінюєте своє соматичне здоров'я?» більшість студенток I курсу відповіла на 6 балів, II курсу – 7 балів. На питання «Чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і соматичного здоров'я відвідуючи тільки заняття з фізичного виховання більшість студенток I і II курсів відповіли «Ні».

У дослідженні підтверджено результати В.В. Приходька, Т.В. Сичової [9], А.В. Самошкіної [10], Н.В. Москаленко [8] про те, що значна більшість студентів мають низький рівень теоретико-методичної підготовленості; Ю.Ю. Борисової [3], Г.В. Безверхньої [2], Т.Ю. Круцевич [5], Корж Н.Л. [8] які зазначають, що малорухомий спосіб життя негативно впливає на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Висновки. Отже, більшість студенток мають антропометричні показники, що відповідають нормативному рівню. Маса-зростовий індекс Кетле є у межах норми. Життєвий індекс у обстежуваних дівчат 17-19 років у нормі для цієї вікової групи. Середньостатистичні значення ЧСС, АТ і ЖЕЛ обстежуваних студенток відповідали віковій нормі.

За експрес-оцінюванням соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, одержано такі результати: жодна студентка не відповідала групі «здорові», у «групі ризику» – 19,6 %, 80,4 % – «хворі». До групи «хворих» студенток належать 71,4 % студенток I курсу і 88,0 % студенток II курсу.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології зміцнення здоров'я дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія (вибрані лекції)[рос. мовою] : навч. посіб. / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір дозвілля людини / Г. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2009. - №2. - С. 56-59.
3. Борисова Ю. Ю. Гідрравлічні тренажери у системі фізичного виховання студентів /Ю. Ю. Борисова //Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ - 2015. - № 1. – С. 20-25.
4. Кожен п'ятий українець вважає себе хворим / за матеріалами: DT.UA // [Електронний режим доступу] https://dt.ua/UKRAINE/kozhen-p-yatij-ukrayinec-vvazhaye-sebe-hvorimi-249984_.html
5. Круцевич Т. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе // Т. Круцевич, Е. Биличенко / Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012– №1. – С. 114-119.
6. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера [текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006. – 587с.
7. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис. ... канд.наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 224 с.
8. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С.201-206
9. Москаленко Н. В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. В. Москаленко, Т. В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної

культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. - №2. - С. 10-13.

10. Самошкіна А.В. Диференційований підхід планування фізичних навантажень в самостійних заняттях фізичного виховання зі студентами після гострих респіраторних захворювань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Самошкіна; Дніпропетровськ, 2013. – 22 с.

11. .Apanasenko H.L. Medychna valeolohiia (vybrani lektsii)[ros. movoiu] : navch. posib. / H.L. Apanasenko, L.O. Popova. – К.: Zdorovia, 1998. – 248 s.

12. Bezverkhnia H. Faktory, shcho vplyvaiut na vybir dozvillia liudyny / H. Bezverkhnia // Sportyvnyi visnyk Prydniprovnia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2009. - №2. - S. 56-59.

13. Borysova Yu. Yu. Hidravlichni trenazhery u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv /Yu. Yu. Borysova //Sportyvnyi visnyk Prydniprovnia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk - 2015. - № 1. – S. 20-25.

14. Kozhen piaty ukrainets vvazhaie sebe khvorymy / za materialamy: DT.UA // [Elektronnyi rezhyim dostupu] https://dt.ua/UKRAINE/kozhen-p-yatyi-ukrayinec-vvazhaye-sebe-hvorimi-249984_.html

15. Krutsevych T. Otnoshenye yunoshei y devushek k zaniatiam po fizycheskomu vospityaniyu v VUZe // T. Krutsevych, E. Bylychenko / Sportyvnyi visnyk Prydniprovnia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2012– №1. – S. 114-119.

16. Makarova H. A. Medytsynskiy spravochnyk trenera [tekst] / H.A. Makarova, S.A. Loktev. – 2-e yzd., stereot. – М.: Sovetskiy sport, 2006. – 587s.

17. Marchenko O.Iu. Formuvannia tsinnisnykh katehoriy osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi : dys. ... kand.nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia»/ O.Iu. Marchenko. – Dnipropetrovsk, 2010. – 224 s.

18. Moskalenko N. Tekhnolohiia formuvannia tsinnisnoho stavlennia u studentiv do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu / Moskalenko N., Korzh N. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovnia. – 2016. – № 1. – S.201-206

19. Moskalenko N. V. Motyvatsiini priorytety studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom / N. V. Moskalenko, T. V. Sychova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovnia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2010. - №2. - S. 10-13.

20. Samoshkina A.V. Dyferentsiiovanyi pidkhid planuvannia fizychnykh navantazhen v samostiinykh zaniattiakh fizychnoho vykhovannia zi studentamy pislia hostrykh respiratornykh zakhvoriuvan : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia» / A.V. Samoshkina; Dnipropetrovsk, 2013. – 22 s.

Храбра С.З., Грушко В.С.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ, ОСНОВНІ ПОТРЕБИ ЛЮДИНИ І ЇХ ЗНАЧЕННЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

У статті розглядаються психологічні особливості (акцентуації характеру, основні потреби) студенток філологічного факультету ТНПУ ім. Володимира Гнатюка і їх значення для індивідуального підходу до пацієнтів у реабілітаційній роботі. Було встановлено, що при врахуванні індивідуально-психологічних особливостей хворих, особливої актуальності набувають заходи із вдосконалення існуючих і створенню нових ефективних засобів, методів реабілітації, що підвищують резервні можливості організму людини і покращують їх фізичне та психічне здоров'я.

Ключові слова: акцентуації характеру, основні потреби, темперамент, фізична реабілітація.

Храбра С.З., Грушко В.С. Акцентуации характера, основные потребности человека и их значение в реабилитационной работе (гендерный аспект). В статье рассматриваются психологические особенности (акцентуации характера, основные потребности) студенток филологического факультета ТНПУ им. Владимира Гнатюка и их значение для индивидуального подхода к пациентам в реабилитационной работе. Было установлено, что при учете индивидуально-психологических особенностей больных, особую актуальность приобретают меры по совершенствованию существующих и созданию новых эффективных средств, методов реабилитации, которые повышают резервные возможности организма человека и улучшают их физическое и психическое здоровье.

Ключевые слова: акцентуации характера, основные потребности, темперамент, физическая реабилитация.

Accentuations of character, basic human needs and their importance in rehabilitation work (gender aspect). **Hrabar S.Z., Grushko V.C.** The article deals with the psychological peculiarities (accentuations of character, basic needs) of students of the Faculty of Philology of TNP, their importance for an individual approach to patients in rehabilitation work. It was found that among the students the most common labile accentuation, hyperthytic accentuation is psychostenic, predominantly extraterrestrial types of temperaments, as well as high emotional excitability. Correlation analysis between the levels of extraversion-introversion and simple and integral needs showed that there is a statistically significant positive relationship between introversion and the need to provide material comfort and a sense of security. Extroverts are important for the development of their strengths and abilities, raising the level of skill and competence, as well as self-expression. Correlation analysis between level of neuroticism and simple and integral needs showed that there is a statistically significant positive correlation between emotional stability and the need to have a warm relationship with people, earn a living, have good interlocutors, develop their strengths and abilities, feelings of safety and social values, but from the need to increase their level of skill and competence and to secure a position of influence has a