

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Юхименко С.М.

Кременчуцький державний політехнічний університет імені Михайла Остроградського

Анотація. У статті викладено результати дослідження структури фізичного здоров'я юнаків першого курсу. Виявлено показники, на які слід спрямувати зусилля фізичного виховання на початковому етапі навчання у ВНЗ. Фізичне здоров'я – один із показників, який визначає якість та тривалість життя людини. Він пов'язаний із соціальним та професійним благополуччям людини. Сучасні заклади освіти стали серйозним фактором ризику. Виявлено найслабші показники діяльності серцево-судинної системи та рівень розвитку сили, які потребують термінової корекції.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровчий напрям, фізичне здоров'я, студенти

Аннотация. Юхименко С.Н. Особенности структуры физического здоровья студентов-первокурсников. В статье изложены результаты исследования структуры физического здоровья юношей первого курса. Обнаружены показатели, на которые следует направить усилие физического воспитания на начальном этапе обучения в ВУЗе. Физическое здоровье - один из показателей, который определяет качество и продолжительность жизни человека. Он связан с социальным и профессиональным благополучием человека. Современные учебные заведения стали серьезным фактором риска. Выявлены слабые показатели деятельности сердечно-сосудистой системы и уровень развития силы, которые нуждаются в срочной коррекции.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительное направление, физическое здоровье, уровень, средства, показатели, индексы, студенты

Annotation. Yukhimenko S. Features of structure of physical health of freshmen students. The results of research of structure of physical health of youths of the first course are expounded in the article. It is found out indexes on which it follows to direct effort of physical education. Physical health - one of parameters which determines quality and lifetime of the person. It is connected to social and professional well-being of the person. State-of-the-art educational institutions became a serious risk factor. Weak parameters of activity of cardiovascular system and a level of development of force which require urgent correction are detected.

Keywords: physical education, health direction, physical health, level, facilities, indexes, indexes, students.

Вступ.

Приведення процесу навчання у відповідність до стану здоров'я учнів та студентів - одне із вагомих завдань в управлінні системою освіти. Сьогодні в Україні спостерігається збільшення інноваційних експериментальних «майданчиків» на базі навчальних закладів: впроваджуються як здоров'язберігаючі технології, так і превентивні та профілактичні заходи. Однак ніде не забезпечено моніторингового контролю того, з якими показниками ми отримуємо учнів чи студентів і якими ці показники становляться до кінця навчання чи інновацій. З цих позицій наше дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студентів на початку навчання на першому курсі та подальші його зміни в процесі навчання є досить актуальним та злободенним.

Не лише українські дослідники [2,4,5,7], а й дослідники із ближнього зарубіжжя [4,6] вказують на те, що процес погіршення стану здоров'я прогресує. Зокрема, російські автори вказують, що лише одне дошкільня із трьох приходять до школи здоровим. За час навчання в школі у 4 – 5 разів збільшуються захворювання органів зору, в 3 рази – органів травлення та опорно-рухового апарату, у 2 рази збільшується кількість нервово-психічних розладів та функціональних порушень серцево-судинної системи. Більше 50% випускників шкіл мають 2 – 3 хронічних захворювання.

Процес навчання стає фактором ризику, тоді як повинен не тільки давати знання, а й формувати здоров'я дітей та молоді (В.Д.Сонькін, 2003).

У той же час, сьогодні учителі фізичної культури викладачі та тренери, отримавши доступ до комп'ютера, мають можливість не тільки зберігати результати тестування, але й за розробленими методиками аналізувати динаміку показників здоров'я, проводити їх експертизу для кожного курсу, класу, окремого індивіда. Без цієї інформації, на нашу думку, неможливо визначити:

1. що ж необхідно для нормального фізичного розвитку та забезпечення здоров'я студентів
2. які науковообґрунтовані рішення повинні бути прийняті для коригування навчального процесу.

Робота виконана за планом НДР Кременчуцького державного політехнічного університету імені Михайла Остроградського

Формулювання цілей роботи

Метою дослідження був аналіз структури фізичного здоров'я студентів які щойно зараховані на перший курс Кременчуцького державного політехнічного університету, виявлення його найслабших («відстаючих» ланок), які потребують корекції засобами фізичного виховання.

До задач дослідження включено:

- вивчення проблеми за даними сучасних літературних джерел;
- дослідження рівнів фізичного здоров'я першокурсників
- визначення структури фізичного здоров'я першокурсників

Для вирішення намічених завдань підібрано наступні *методи дослідження*:

- контент-аналіз документів та наукових статей;
- експрес-методика Г.Л. Апанасенка для визначення РФЗ (табл. 1);

- антропометричні вимірювання;
- кистьова динамометрія;
- спірометрія;
- вимірювання артеріального тиску за методикою Короткова
- проба Мартіне-Кушелевського(20 присідань за 30 с);
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Основа методики комплексного педагогічного моніторингу – тестування. Для проведення тестування ми відібрали усіх юнаків-студентів першого курсу, які поповнили секцію баскетболу. Тут доцільно вказати, що процес фізичного виховання у Кременчуцькому державному політехнічному університеті організовано за «клубним методом» (у секціях). Усі юнаки на момент дослідження були студентами першого курсу і за результатами медичних обстежень віднесені до основної медичної групи.

Перш ніж, обговорювати результати досліджень, ми вважаємо за необхідне вказати, що ми поділяємо думку тих вчених, які вважають, що здоров'я – це не лише відсутність захворювань, здоров'я – це динамічний стан організму, який характеризується резервом енергоутворення систем та функцій. Іншими словами: здоров'я – це біопотенціал енергосистеми [1,2,7,5]. Тому нами для оцінки РФЗ використана експрес-методика Г.Л. Апанасенка. Методика проста у використанні, не потребує додаткової підготовки та складного обладнання і рекомендується до широкого використання провідними фахівцями у сфері фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури [2,4,5,6].

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я у чоловіків (за Г.Л.Апанасенком, М.І.Науменком, 1988)

Показник	Оцінка рівня				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
<u>Маса тіла, кг</u> (зріст,м) ² бал	18,9 та менше -2	19,0 – 20,0 -1	20,1 – 25,0 0	25,1 – 28,0 -1	28,1 та більше -2
<u>ЖЄЛ, мл</u> Маса тіла, кг бал	50 та менше -1	51 – 55 0	56 – 60 1	61 – 65 2	66 та більше 3
<u>Динамометрія</u> Маса тіла бал	60 та менше -1	61 – 65 0	66 – 70 1	71 – 80 2	Більше 80 3
<u>ЧСС х АТсис</u> 100 бал	111 та більше -2	95 – 110 -1	85 – 94 0	70 – 84 3	69 та менше 5
Час, хв., відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с бал	3 та більше -2	2- 3 1	1.30 – 1.59 3	1.0 – 1.29 5	0.59 та менше 7
Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів	3 та менше	4 - 6	7 - 11	12 – 15	16 - 18

Після антропометричних вимірювань, проби Мартіне-Кушелевського із присіданнями та наступного застосування експрес-методики для їх оцінювання ми отримали такі дані:

- високий РФЗ у студентів відсутній взагалі;
- РФЗ, що вищий за середній має 1 чоловік (2%);
- середній РФЗ мають 12 чоловік (23,5%);
- нижчий за середній – 10 чоловік (19,6%)
- низький РФЗ притаманний 28 чоловікам (54,9%) (рис. 1).

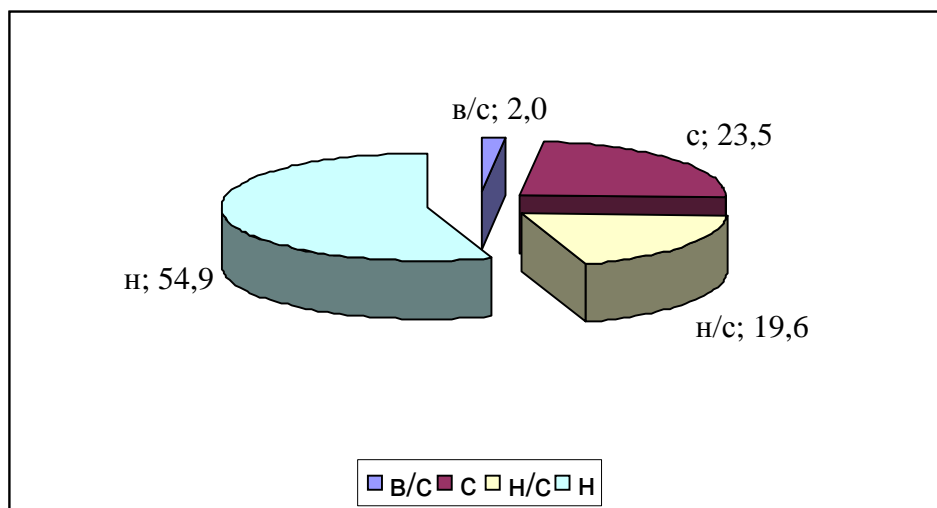


Рис.1. Поділ юнаків 1 курсу за РФЗ (n=51)

Отримані нами неутішні дані співпадають із загальнодержавною статистикою та даними, отриманими раніше вченими Л. Долженко(2003), В. Пильненьким (2006), Н.Бондарчук (2005).

У табл. 2 ми приводимо середні значення досліджуваних показників та їх оцінку за одним із п'яти рівнів: високим, вищим за середній, середнім, нижчим за середній або низьким. Найменший внесок у структуру фізичного здоров'я згідно табл. 2 має силовий індекс. Нижче за середній оцінюються внески за індексом Робінсона та відновленням ЧСС після 20 присідань за 30 с. Обидва ці показники вказують на те, що серцево-судинна система функціонує не в оптимальному (раціональному) режимі.

Таблиця 2

Показники, за якими визначався рівень фізичного здоров'я та їх оцінка за методикою Г.Л. Анапасенка

Показник	Індекс маси тіла, ум. од.	Життєвий індекс, ум. од.	Силовий індекс, ум. од.	Індекс Робінсона, ум. од.	Оцінка відновлення ЧСС, ум. од.	Сумарний показник, балів
Середнє значення	21,1	63	51	98	2,2	-
Бал	0	2	-1	-1	2,2	2,2
Рівень	середній	в/середнього	низький	н/середнього	н/середнього	низький

Висновки.

1. Фізичне здоров'я – один із показників, який визначає не лише якість та тривалість життя людини, але й пов'язаний із її соціальним та професійним благополуччям, оскільки усе більше роботодавців звертають увагу не тільки на відповідність освіти потенційного працівника вимогам професії, а й на рівень її фізичних сил, працездатності та фізичного здоров'я [3,7].
2. Сучасні заклади освіти, які мають вирішувати оздоровчі задачі, стали серйозним фактором ризику: кількість здорових дітей, які закінчують школу, а далі – ВНЗ – без хронічних захворювань щороку зменшується, знижується рівень рухової активності молоді. В цих умовах доцільно вести моніторинг фізичного здоров'я школярів та студентів протягом навчання [6].
3. За результатами дослідження РФЗ студентів, які щойно вступили до КДПУ, нами виявлено стан показників, за якими він визначався. Найслабшими у структурі РФЗ виявлено показники діяльності серцево-судинної системи та рівень розвитку сили, які потребують термінової корекції і можуть бути суттєво змінені (покращені) при толерантному підборі відповідних засобів та методів фізичного виховання.

Тому подальші дослідження ми плануємо спрямувати:

- на пошук такого співвідношення засобів фізичного виховання, яке приведе до збільшення названих показників, а, значить, і до підвищення РФЗ;
- на повторне дослідження РФЗ для виявлення ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ стосовно вирішення оздоровчих задач.

Література

1. Баевский Р.М., Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. – 294 с.
2. Долженко Л. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я // ТМФВ. – 2004 - №1 – С.
3. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика ФК. - 2002. - №2. - С.56.
4. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе ФВ, Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 230 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности - Москва: Советский спорт. – 2004. – 185 с.
7. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореферат дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02/ Львівський державний інститут фізичної культури – Л., 2005. – 20 с.

Надійшла до редакції 26.06.2008р.