

КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ (ЧАСТИНА 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ – АНТРОПОМЕТРИЧНІ ДАНІ)

Бєсєда Володимир, Єфімова Алїна

НУ «Одеська політехніка», Одеса

Анотація. В умовах сучасності все більш привертає увагу стан здоров'я молоді у нашій країні. Багаточисленні дослідження стану фізичного здоров'я студентів вказують на те, що самоконтроль є найважливішим в умовах сучасності не тільки для збереження здоров'я, а й для профілактики та корегування захворювань, що й спонукало нас досліджувати проблему покращення здоров'я молоді. Метою дослідження є визначення показників антропометричних даних студентів 1-3 курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. При цьому використовувалися методи збору анамнестичних даних та педагогічного тестування. Дослідження проводилось на базі національного університету «Одеська політехніка» протягом останньої декади 2023 року. В ньому брали участь 286 студентів 1-3 курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. З них 66 жінок та 220 чоловіків. Результати нашого обстеження показали наступне: студенти які тренуються 182, студенти які не мають регулярних навантажень – 104; 231 студент не має ніяких хронічних хвороб, 55 мають різні хвороби (сколіоз, міопія, захворювання серцево-судинної системи та ін.); здобувачі вищої освіти харчуються протягом доби: жінки – від 2-х до 4-х разів, чоловіки – від 2-х до 5-ти разів; жінки мали такі антропометричні

показники: довжина тіла 156-160 см – 10, 161-168 см – 28, 170-178 см – 28; маса тіла: від 41 до 50 кг – 13, від 51 до 60 – 33, від 62 до 70 – 14, більш 71 кг – 6; екскурсія грудної клітини до 3 см – 29, 4-6 см – 24; більш 7 – 13; у чоловіків антропометричні дані наступні: довжина тіла 160-170 см – 18, 171-180 см – 107, 181-190 см – 78, 191-205 см – 17; маса тіла 49-60 кг – 49, 61-70 кг – 69, 70,1-80 кг – 63, 81-112 кг – 39; екскурсія грудної клітини 2-5 см – 99, 6-9 см – 91, 10-16,25 см – 30. Висновки. Визначення антропометричних показників у молоді дозволяє самостійно особисто відстежувати зміни у фізичному розвитку, що допоможе здійснювати самоконтроль під час занять руховою активністю та позитивно впливати на покращення як зовнішнього вигляду так і здоров'я самих студентів.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне виховання, антропометрія, студенти.

Вступ. В умовах сучасності все більш привертає увагу стан здоров'я молоді у нашій країні. Наразі психічне напруження внаслідок бойових дій ускладнюється іншими вагомими причинами. Слід відмітити, що однією із причин погіршення здоров'я є гіподинамія, де використання гаджетів має неабияке значення. Особливо це стосується студентів, у яких майбутня професія пов'язана з довготривалим використанням комп'ютера.

Багаточисленні дослідження вказують на низку варіантів вирішення цієї проблеми: підтримка здорового способу життя; дотримання дієти та виконання санітарно-гігієнічних правил; використання рекреаційних методик; запровадження занять фізичними вправами.

Загальновідомо, що фізичні вправи мають найбільш вагомий вплив на організм людини, тому їх систематичне виконання може спонукати до покращення здоров'я.

Низка досліджень науковців різних країн вказують на необхідність використання різних форм фізичного виховання особливо серед молоді, як основи майбутнього нації у продовженні та народженні здорового покоління.

Зрозуміло, що самостійні заняття не вирішують усіх завдань для кожного індивіда у повній мірі, але це є найпростішим способом вирішити проблему гіподинамії, в першу чергу. З іншого боку, після консультацій фахівців або відвідування тренажерного залу, можливо самостійно виконувати вправи, які допоможуть покращити загальний стан здоров'я та функціональність організму.

Під час занять фізичними вправами неабияке значення має контроль та самоконтроль фізичного розвитку, тобто він є відображенням покращення здоров'я, досягнення поставлених цілей та успіху у заняттях фізичною активністю. Контрольні заходи у руховій активності допомагають у багатьох вагомих нюансах: фізична активність виконується правильно і безпечно; уникнення травм та перенавантаження організму; спостереження за особистим прогресом та результатами тренувань; спостереження за технікою виконання та належною інтенсивністю тощо (Подгорна і ін., 2023).

Багаточисленні дослідження стану фізичного здоров'я студентів вказують на те, що самоконтроль є найважливішим в умовах сучасності не тільки для збереження здоров'я, а й для профілактики та корегування захворювань, що й спонукало нас досліджувати проблему покращення здоров'я молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану факультету фізичного виховання та спорту НУ «Одеська політехніка» наукової теми № 211-49 «Вплив фізичних вправ різної спрямованості на психофізичний стан різних верств населення».

Мета дослідження: визначити показники антропометричних даних студентів 1-3 курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості довжини тіла студентів 1-3 курсів.
2. Визначити показники маси тіла студентів 1-3 курсів.
3. Визначити об'єм грудної клітини студентів 1-3 курсів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі національного університету «Одеська політехніка» протягом останньої декади

2023 року. В ньому брали участь 286 студентів 1-3 курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. З них 66 жінок та 220 чоловіків.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи збору анамнестичних даних та педагогічного тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати нашого обстеження показали наступне:

- студенти які тренуються 182, студенти які не мають регулярних навантажень – 104;
- 231 студент не має ніяких хронічних хвороб, 55 мають різні хвороби (сколіоз, міопія, захворювання серцево-судинної системи та ін.);
- здобувачі вищої освіти харчуються протягом доби: жінки – від 2-х до 4-х разів, чоловіки – від 2-х до 5-ти разів;
- жінки мали такі антропометричні показники: довжина тіла 156-160 см – 10, 161-168 см – 28, 170-178 см – 28; маса тіла: від 41 до 50 кг – 13, від 51 до 60 – 33, від 62 до 70 – 14, більш 71 кг – 6; екскурсія грудної клітини до 3 см – 29, 4-6 см – 24; більш 7 – 13;
- у чоловіків антропометричні дані наступні: довжина тіла 160-170 см – 18, 171-180 см – 107, 181-190 см – 78, 191-205 см – 17; маса тіла 49-60 кг – 49, 61-70 кг – 69, 70,1-80 кг – 63, 81-112 кг – 39; екскурсія грудної клітини 2-5 см – 99, 6-9 см – 91, 10-16,25 см – 30.

Висновки: визначення антропометричних показників у молоді дозволяє самостійно особисто відстежувати зміни у фізичному розвитку, що допоможе здійснювати самоконтроль під час занять руховою активністю та позитивно впливати на покращення як зовнішнього вигляду так і здоров'я самих студентів.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти в умовах сучасного стану нашої країни.

Список використаних джерел

Reference

Подгорна В.В., Блажко О.А., Бєсєда В.В., Кокотєєва А.С., & Марчук В.С. (укл.)
(2023). *Фізичне виховання в ІТ-сфері*: навчальний посібник для здобувачів спеціальностей галузі знань 12 Інформаційні технології. Одеса: ОНПУ.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Володимир Бєсєда

НУ «Одеська політехніка», Україна

<https://orcid.org/0000-0003-4262-6629>

Аліна Єфімова

НУ «Одеська політехніка», Україна

Отримано: 24.03.2025. Прийнято: 25.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
