

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Павленко І. О., к. пед. н.

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
(м. Суми)*

Анотація. В роботі представлено показники фізичного стану студентів педагогічного вищого навчального закладу. Зроблено порівняльний аналіз фізичного стану студентів основної та спеціальної медичної групи філологічного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Ключові слова: вищий навчальний заклад, професійна підготовка, студенти, фізичний стан.

Вступ. Сьогодні в на часі швидких змін умов життя та інтенсифікації освітнього процесу спостерігається тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління, і це стає предметом гострої суспільної тривоги, оскільки саме здоров'я дітей і молоді є показником рівня розвитку суспільства, характеризує його благополуччя й тенденції гармонійного розвитку. За даними Міністерства охорони здоров'я України серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50 %, відхилення серцево-судинної системи – у 27 %, нервово-психічні розлади – у 33 %, захворювання органів травлення – у 17 %, захворювання ендокринної системи – у 10 %. А за даними Міністерства освіти і науки 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % – нижче за середній, 23 % – середній, 7 % – вище середнього, і лише 1 % – високий. Відхилення у стані здоров'я мають майже 90 % студентів, а понад 50 % з них – незадовільну фізичну підготовку.

У період навчання у вищій школі на студентів діє комплекс чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного й репродуктивного здоров'я. Тривала та напружена розумова діяльність студентів у поєднанні з гіподинамією зумовлюють формування специфічного морфофункціонального стану організму, що характеризується зниженням рівня активності функціональних систем організму, а також рівнів фізичного розвитку й фізичної працездатності.

Аналізуючи стан здоров'я студентської молоді низка авторів наголошує на проблемі погіршення їхнього фізичного стану [6]. Науковці визначають фізичний стан як відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [8].

Не дивлячись на те, що існує гостра соціальна необхідність у здоровому підростаючому поколінні, сучасна освіта не тільки не сприяє вирішенню даної проблеми, а навпаки, стає все більш небезпечною для здоров'я її учасників. Згідно з дослідженнями багатьох сучасних науковців [1; 3; 7 та ін.], головним чинником ризику для здоров'я дітей та учнівської молоді стала освіта з її навчальними перенавантаженнями, психічною перенапругою та гіподинамією. Реальний стан навчально-методичної та наукової бази у сфері професійно-педагогічної освіти не забезпечує підготовку вчителів до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [4]. За визначенням В. Зайцева [5], фізичний стан студентської молоді включає наступні показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих

зовнішніх дій; 2) будову тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей.

Зважаючи на вищезазначене, ми визначили **мету** нашого дослідження – визначити показники фізичного стану студентів основної та спеціальної медичних груп Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичних джерел із заданої проблеми.
2. Дослідити стан фізичного розвитку студентів основної та спеціальної медичних груп Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.
3. Здійснити порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студентів основної та спеціальної медичних груп Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. У дослідженні приймали участь 180 студентів основної та спеціальної медичної групи. Дослідження проводилося впродовж 2014–2016 навчального року.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз наукових джерел; педагогічне тестування; методи дослідження фізичного розвитку, математична обробка даних.

Фізичний стан студентів визначалась за такими показниками: ЧСС, артеріальний тиск, проба Штанге; індексів Робінсона, Руф'є, Скибінської та Кетле.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних проведеного дослідження рівня фізичного стану студентів показав, що за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скибінської та Кетле 87 % студентів спеціальної та підготовчої медичної групи мають низький рівень фізичного стану, у студентів

основної медичної групи цей показник дорівнює 49 %. Високий рівень фізичного стану мають лише 15% студентів основної медичної групи і жодного студента підготовчої та спеціальної.

Вивчаючи програму з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка ми дійшли висновку, що практичні заняття не містять достатнього обсягу рухової активності; також завдання для самостійної роботи мають переважно теоретичні завдання, фізично не розвиває студентів.

Висновки:

1. Встановлено, що у студентів основної медичної групи показники фізичного стану відповідають в більшості середньому рівню (49 %), в підготовчій та спеціальній медичній – низькому (87 %).

2. Визначено, що основним чинником низького рівня фізичного стану студентів основної медичної групи є недостатня рухова активність.

Перспективи подальших досліджень планується проводити у напрямку удосконалення фізичного виховання у вищих педагогічних закладах з метою збільшення рухової активності та покращення фізичного стану студентів.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної шкільної освіти / Вячеслав Іванович Бабич. – Луганськ : ЛЗ «ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка», 2012. – 256 с.

2. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях : навч. посіб. / Наталія Андріївна Башавець. – Одеса : [Букаєв Вадим Вікторович], 2010. – 272 с.

3. Востоцька І. Ф. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності / О. Головченко, І. Востоцька І. Осіпова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014. – № 4 (76). – С. 199–201.

4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. / О.В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.
5. Зайцев В. П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В. П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – Вып. 22. – М., 1991. – С. 3–6.
6. Іващук Л. Ю. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Ю. Іващук, С. М. Онишкевич. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2010. – 400 с.
7. Павленко І. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв / І. Павленко, О. Сидоренко, В. Азаренков // Нова педагогічна думка : наук.-метод. журн. – 2013. – № 4 (76). – С. 199–201.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.