

Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Інститут зоології НАН України  
Інститут гідробіології НАН України  
Українське наукове товариство паразитологів  
Гідроекологічне товариство України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Житомирський національний агроекологічний університет

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2016



Житомир - 2016

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Інститут зоології НАН України  
Інститут гідробіології НАН України  
Українське наукове товариство паразитологів  
Гідроекологічне товариство України  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
Житомирський національний агроекологічний університет

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2016**

Житомир - 2016  
ПП "Рута"

УДК 616-056.2:378

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВНЗ.**

***О. С. Карпенко, М.З. Крук***

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

**Постановка проблеми.** Проблема залучення студентів до фізкультурної діяльності стає чимраз актуальнішою через високу захворюваність серед студентської молоді, що призводить до збільшення кількості студентів, що, за результатами комплексного медичного огляду, віднесені до спеціальної групи. Двогодинні або, у кращому випадку, чотиригодинні разові заняття з фізичного виховання на тиждень не можуть вирішити питання усунення дефіциту рухової активності. Недостатнє залучення до фізичної культури з дитинства і декларативність закликів до підвищення ефективності фізичного виховання призводять до формального ставлення, що до його здійснення з боку викладачів фізичного виховання, що провокує негативне ставлення до нього самих студентів. Тому, необхідність підвищення рівня фізичного стану студентів є досить актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання, що стосуються теорії методики фізичного виховання знайшли своє відображення у наукових працях Матвєєва Л. П. (2004), Шияна Б. М. (2006), Присяжнюка С. І. (2007), Папуші В. Г. (2011) та ін.

Дослідженнями фізичного стану займалися такі фахівці, як Пирогова Е. А. (1986), Івашенко Л. Я. (1986), Баєвський Р. М. (1984), Апанасенко Г. Л. (2004), Дрозд О. В. (2000), Савчук С. А. (2003), Сіренко Р. Р. (2004) та ін.

**Метою статті** є виявлення взаємозв'язку між процесом фізичного виховання у ВНЗ і фізичним станом студентів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

За визначенням П. В. Зайцева, фізичний стан людини включає наступні показники: здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норму та ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; будову тіла; стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів і рівень рухових якостей [2].

Дослідження фізичного стану студентів у період їх навчання у ВНЗ, свідчить про недостатню ефективність чинної у ВНЗ системи фізичної підготовки. Фізичний стан студентів визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, серед яких можна виділити: здоров'я (відповідність показників життєдіяльності, стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників), будову тіла, фізичну працездатність, функціональний стан органів і систем організму, фізичний розвиток, фізичну підготовленість тощо [1].

Фізичний стан студента залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів. Одним із внутрішніх факторів – є відповідальне ставлення молоді до свого фізичного стану. Факторами підвищення рівня фізичного стану є: систематичні заняття фізичними вправами; профілактика захворювань; загартування організму; раціональне харчування; активний відпочинок; боротьба зі шкідливими звичками.

Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволяє перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою. Фізичним станом студента можна управляти, змінюючи його в необхідному напрямку. На фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато факторів, а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності, в тому числі і на працездатність студентів.

Визначення фізичного стану студента дає змогу планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я та покращення фізичних кондицій.

**Висновки.** Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ. Відсутність можливості вчасного отримання інформації про стан студента знижує ефективність даного процесу, а інколи призводить і до негативних наслідків.

### **Література**

1. Савчук С. А. Оздоровчі заняття для корекції фізичного стану студентів : методичні рекомендації / Савчук С. А. – Луцьк, 2003. – С.20–21.
2. Сіренко Р. Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів: / Р. Сіренко, Т. Козакова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2004. – С. 140–144.