

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Корнійчук, Вадим Лозовий, Юлія Чайка, Тетяна Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В роботі представлені результати оцінки фізичного стану здобувачів вищої освіти та визначено рівень їх фізичного розвитку. Встановлено, що 32,35% здобувачів мають оптимальний рівень здоров'я, 38,23% – добрий рівень, 23,53% – задовільний рівень та 5,88% – незадовільний рівень здоров'я. Визначено, що у студентів переважає середній рівень фізичного розвитку – 38,24% здобувачів мали показник від 0,526 до 0,675. Високий та вище середнього рівень мали 38,24%, а низький та нижче середнього – 23,53%.

Ключові слова. Фізичне здоров'я, фізичний розвиток, «Тест-здоров'я», експрес-метод.

Постановка проблеми. Оцінка рівня здоров'я людини за окремими, навіть інформативними показниками, не дає цілісного уявлення про здоров'я. Необхідна інтеграція окремих параметрів з метою отримання сумарного показника (індексу) здоров'я. Для цього може бути використаний бальний варіант перерахунку «сирих» показників у стандартизовані з урахуванням віку, статі, регіону проживання, типу конституції і нормативних значень. Створення комп'ютерної бази досліджених показників є надзвичайно важливим для визначення не тільки індивідуальної динаміки, але і популяційних змін, що лежать в основі прогнозування демографічної ситуації та здоров'я населення [10, 11].

Аналіз останніх досліджень. Відомо, що фізичний розвиток залежить від складного комплексу як генетичних, так і факторів середовищі [1, 3, 4]. Серед останніх важливе місце займають не лише вплив кліматогеографічної зони, санітарно-гігієнічні умови, а й режим рухової активності, специфіка та умови навчання та/ або праці [6, 9, 13].

Дослідженню відхиленням здоров'я, що призводять до порушення адаптаційних процесів організму присвячена низка праць [2, 6, 8]. Окрема увага приділена вивченню впливу навчання у закладі освіти на здоров'я особи. У роботах науковців доводиться, що недостатня рухова активність призводить до функціональних розладів, які надалі переходять у хронічні захворювання [5, 7, 9, 16]. Враховуючи пріоритетність проблеми збереження та покращення здоров'я населення країни, обраний напрямок досліджень є актуальним.

Метою дослідження було визначення фізичного стану організму студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження. Методики, які спрямовані на оцінку фізичного стану здобувачів, розроблені рядом авторів. Найбільш використовуваними є метод інтегральної оцінки фізичного здоров'я Шаповалової В.А. Серед методів експрес-оцінки рівня фізичного стану рядом авторів запропоновані формалізовані (у балах) методи експрес-оцінки фізичного стану за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають високі кореляційні зв'язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда. Зокрема, Душаніним С.А., Пироговою Є.А. та Іващенко Л.Я. створені кілька діагностичних систем для первинного контролю (Контрекс-3), поточного контролю (Контрекс-2) і самоконтролю (Контрекс-1) [10, 11].

В представленому дослідженні нами проаналізовано рівень фізичного стану здобувачів Житомирського державного університету імені Івана Франка за двома методиками: оцінка рівня фізичного здоров'я за Язловецьким В.С. та Іванченком В.О. («Тест-здоров'я») та методика оцінки фізичного стану за Пироговою Є.А. [10, 11]. Загальна кількість досліджуваних становила 34 здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Досліджувані, які

брали участь в експерименті були чоловічої (7 осіб) та жіночої статі (27 осіб), віком від 18 до 20 років.

Результати дослідження. Аналіз результатів отриманих при проходженні «Тесту здоров'я» показав, що 32,35% здобувачів мають оптимальний рівень здоров'я, 38,23% -добрий рівень, 23,53% – задовільний рівень та 5,88% – незадовільний рівень здоров'я (рис. 1).

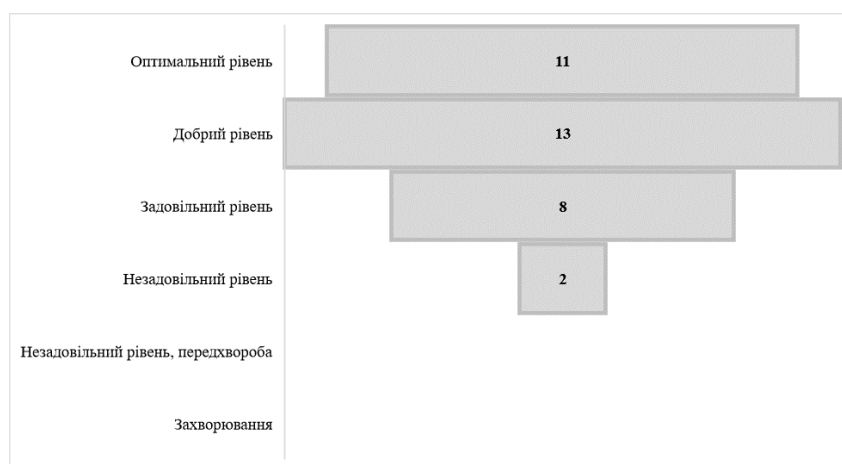
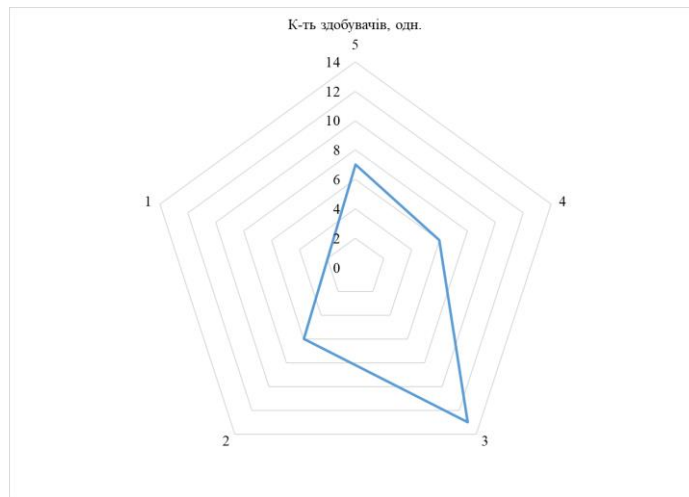


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я досліджуваної групи здобувачів (за тестом «Здоров'я» (Язловецький В.С., Іванченко В.О.))

Використаний «Тест здоров'я» має ряд переваг та ряд недоліків. Так, необхідно вказати на виражену однобічність «Тесту здоров'я», що істотно знижує його ефективність і можливість широкого практичного застосування.

Для порівняння отриманих результатів та більш чіткої оцінки фізичного стану організму досліджуваних нами був проведений експрес-метод оцінки рівня фізичного стану, який не вимагає результатів функціональних проб, запропонований Пироговою Є.А.

Проаналізувавши результати рівня фізичного розвитку за методикою Пирогової Є.А. (рис. 2), визначено, що у студентів переважає середній рівень фізичного розвитку – 38,24% здобувачів мали показник від 0,526 до 0,675. Високий та вище середнього рівень мали 38,24%, а низький та нижче середнього – 23,53%.



**Рис. 2. Рівень фізичного розвитку досліджуваної групи здобувачів
(за Пироговою Є.А.)**

Таким чином отримані результати підтверджують дослідження останніх років в яких відмічено тривожну тенденцію до збільшення кількості осіб з порушенням розвитку, відхиленнями у стані фізичного здоров'я, причинами яких є різноманітні (біологічні, екологічні, інформаційні, соціально-психологічні та інші) фактори [4, 13, 15].

Сучасний спосіб життя, режим навчання сучасної молоді впливає на здоров'я. Особливо актуальним є дослідження фізичного здоров'я та адаптаційних можливостей організму студентської молоді. У сучасних умовах важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток здобувачів, як важливий та об'єктивний показник здоров'я [14]. Стан здоров'я особи не може розглядатися без урахування фізичного розвитку та процесів адаптації організму [1, 2, 12, 14]. Формування і зміцнення індивідуального здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей можливе за умови належної рухової активності здобувачів. Постійний моніторинг стану фізичного здоров'я здобувачів набуває подальшої актуальності та є важливими завданнями розвитку суспільства та зокрема й освіти [13].

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що оцінка фізичного розвитку студентської молоді має велике значення для розвитку не лише освіти,

але і суспільства в цілому. Здобувачі закладів освіти це основна група молоді країни, що перебуває у процесі формування соціальної та фізіологічної зрілості. На них активно діють різноманітні фактори соціального та природного оточення, внаслідок яких вони підлягають високому ризику порушень стану здоров'я. Публічними стають результати досліджень, що вказують на низький рівень фізичної стану організму студентів та пов'язаний з ним рівень низької фізичної працездатності студентської молоді.

2. Аналіз результатів отриманих при проходженні «Тесту здоров'я» показав, що 32,35% здобувачів мають оптимальний рівень здоров'я, 38,23% - добрий рівень, 23,53% – задовільний рівень та 5,88% – незадовільний рівень здоров'я.

3. Проаналізувавши результати рівня фізичного розвитку за методикою Пирогової Є.А. визначено, що у студентів переважає середній рівень фізичного розвитку – 38,24% здобувачів мали показник від 0,526 до 0,675. Високий та вище середнього рівень мали 38,24%, а низький та нижче середнього – 23,53%.

4. Здоров'я людини характеризується як відсутністю хвороб, так і певним рівнем фізичної тренуваності, підготовленості, функціонального стану організму. Тому моніторинг та корекція рівня фізичного стану організму всіх груп населення, зокрема і студентської молоді є ключовим завданням суспільства.

Перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел та проведене нами дослідження свідчить про пріоритетність обраної тематики та необхідність подальшої роботи в напрямку вивчення впливу різноманітних чинників соціального та природного оточення, внаслідок яких молодь зазнає високого ризику можливості порушення стану здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – Київ : Професіонал, 2009. – 336 с.

2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: в поисках сущности и критериев количественной оценки. Довкілля та здоров'я. 2015. № 3. С. 8–12.
3. Арефьев В. Г. Сучасна методика оцінювання рівня фізичного розвитку учнів загальноосвітніх шкіл. Науковий часопис. 2013. № 4. С. 31.
4. Бабієнко В. В. Михайленко В. Л. Гігієнічна оцінка впливу довкілля на здоров'я дітей сільської місцевості півдня України. Проблеми екології та медицини. 2015. № 1-2. С. 3–8.
5. Бабій І. Л., Величко В. І., Венгер Я. І. Адаптаційні можливості школярів. Здоров'я ребенка. 2011. № 8 (35). С. 20–24.
6. Богдановська Н. В., Бойченко Ю. Б. Динаміка адаптивних можливостей організму дітей шкільного віку протягом навчального року. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2014. № 1. С. 112–120.
7. Вовченко І.І., Тунік Н.Ц., Стаднік Т.В. Стан здоров'я студентів коледжів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2010. – № 1 . – С. 33-36.
8. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. Наука і освіта. № 8. 2014. С. 35-39.
9. Дудіна О. О., Габорець Ю. Ю., Волошина У. В. До стану здоров'я дитячого населення. Україна. Здоров'я нації. 2015. № 3. С. 10.
10. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
11. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / М.В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Свасьєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 227 с.
12. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>

13. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благій О.Л., Ярмак О.М. – Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.

14. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / В.В. Троценко//Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №8. – С. 93-95.

15. Цибульська О.В., Дмитроца О.Р., Швайко С.Є., Поручинський А.І. Оцінка адаптаційних можливостей молодших школярів залежно від системи підготовки до навчання // Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : збірник матеріалів тез науково-практичної конференції (з міжнародною участю) / за ред. І.В. Гущука, А.Ю. Гільман, Г.В. Крайчинської, В.В. Максимчука, М.С. Романова. – Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія». – 2018. – С. 68–70.

16. Чередніченко А. В., Руденко І. Д. Фізичний стан студентської молоді / Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019. – С. 218-224

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Липова Іванна, Скалій Тетяна,

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація: стаття присвячена дослідженню підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури; проаналізовано волейбол як засіб фізичного виховання в школі.

Ключові слова: індивідуалізація, інновація, мотивація.