

Особливості фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу

Вовченко І.І.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.

Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із основних завдань, які стоять перед українським суспільством. Щоб вдало їх вирішувати, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку.

Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей займатися фізичною культурою та спортом негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість школярів та студентів [1, 6, 8 та ін].

Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності їх росту та розвитку. У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей їх фізичного розвитку. Особливості фізичного розвитку дітей та студентів вивчались багатьма вченими [2, 3, 4, 5, 7 та інші].

Маркосян А.А., Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Фарбер Д.А. стверджують, що анатомо-фізіологічні особливості є одним із основних факторів, що визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей [9].

Зокрема одні автори вважають, що рівень розвитку сучасних студентів відповідає стандартизованим віковим показникам, інші – що з віком, поряд із закономірностями збільшення показників довжини і маси тіла спостерігається підвищення питомої ваги, які розвинуті негармонійно і мають надлишок чи дефіцит маси, а деякі дослідники свідчать про певне уповільнення акселерації дітей шкільного віку [10]. Тому вивчення

особливостей фізичного розвитку як учнівської так і студентської молоді актуальне і не втрачає своєї практичної цінності.

Мета роботи полягає у вивченні особливостей фізичного розвитку студенток інституту педагогіки та факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання в науково-методичній літературі щодо особливостей фізичного розвитку та здоров'я студентів.
2. Визначити рівень фізичного розвитку за методом індексів.
3. Виявити особливості фізичного розвитку студенток за антропометричними стандартами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані дані середньостатистичних значень ($x \pm \sigma$) про фізичний розвиток студенток факультету фізичного виховання і спорту та інституту педагогіки (табл. 1) свідчать про те, що показники довжини тіла, ЖЄЛ, динамометрії вищі у студенток факультету фізичного виховання.

Таблиця 1

Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку студенток ($x \pm \sigma$)

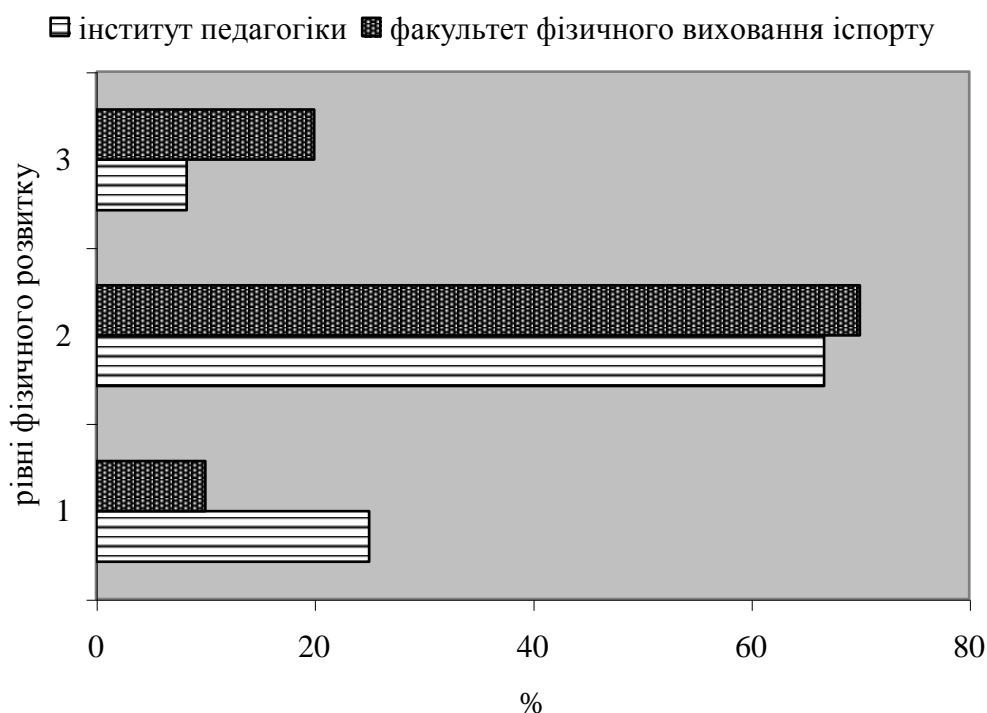
Показники	Факультет фізичного виховання і спорту	Інститут педагогіки
Довжина тіла (см)	166±8,14	165± 5,54
Маса тіла (кг)	55,4±4,25	56,2±5,57
ОГК(см)	84,2±4,98	85,8±3,42
ЖЄЛ (л)	2,1±0,6	1,8±0,4
Динамометрія (кг)	29,9±7,2	28,7±8,4

Показники маси тіла, ОГК вищі у студенток інституту педагогіки. Таким чином, за фізичним розвитком у цілому та ознаками, що його визначали, студентки різних факультетів мають деякі відмінності.

За результатами середньостатистичних даних ЖЄЛ у студенток факультету фізичного виховання ці показники знаходяться в межах вікової норми, а у студенток інституту педагогіки нижче вікової норми.

Середньостатистичні показники динамометрії у 61,1% студенток факультету фізичного виховання і спорту та інституту педагогіки (n –54) знаходяться в межах вікової норми, у 33,4% - вище вікової норми, 5,5% мають показники нижче вікової норми.

Згідно до методики шкали регресії для оцінки фізичного розвитку студенток факультету фізичного виховання та інституту педагогіки розподілили за рівнями фізичного розвитку: нижче середнього, середній, вище середнього (рис. 1).



1 – вище середнього рівень; 2 –середній рівень; 3 – нижче середнього

Рис. 1 Розподіл студенток за рівнями фізичного розвитку

За результатами дослідження 25% студенток факультету фізичного виховання та 10 % студенток інституту педагогіки мають вище середнього рівень фізичного розвитку ; 66,7% та 70% відповідно мають середній рівень; 8,3% та 20% відповідно – нижче середнього рівень фізичного розвитку. Рівень розвитку за довжиною тіла - 35,1%, за масою тіла –11,1% та за ОГК – 33,3 % студентів факультету фізичного виховання і спорту та інституту педагогіки перевищують вікові норми, що підтверджують дані багатьох вчених [10], а 7,4% - нижче вікової норми за довжиною тіла, 55,5% за масою тіла, 11,1% за ОГК.

У результаті опитування студентів виявлено, що студентки факультету фізичного виховання, які мають вище середнього рівень фізичного розвитку активно займаються спортом і мають спортивні розряди у певному виді спорту (легка атлетика, аеробіка, спортивні ігри). Студентки інституту педагогіки, які мають вище середнього рівень фізичного розвитку активно займаються хореографією.

Метод індексів дає можливість оцінити фізичний розвиток відносно окремих антропометричних ознак за допомогою найпростіших математичних формул.

Для оцінки фізичного розвитку використовували метод індексів Кетле. Оцінюючи морфологічний статус реєстрували наступні показники: довжина і маса тіла. В залежності від величини індексу Кетле (ІК) студенток факультету фізичного виховання (n –24) та інституту педагогіки (n –30) розподілили до одного із 5 рівнів фізичного розвитку (рис. 2.).

У віковій групі студентів факультету фізичного виховання і спорту та інституту педагогіки за результатами індексу Кетле розподіли відповідно за рівнями:

- 4,2% та 3,3% мають високий рівень;
- 8,3% та 6,6% - вище середнього;
- 37,5% та 20% - середній;

- 29,2% та 26,7% - нижче середнього;
- 20,8% та 43,4% - низький.



1 – високий; 2 –вище середнього; 3 –середній; 4 –нижче середнього; 5 – низький.

Рис. 2. Рівень фізичного розвитку студенток за індексом Кетле

Деякі науковці в своїх дослідженнях вказують на те, що не завжди високий рівень фізичного розвитку характеризує високий рівень фізичної підготовленості та фізичного стану в цілому. Зазначимо, що фізичний розвиток не можна відокремлювати від загального розвитку людини, оскільки він залежить від багатьох факторів: екологічних та соціально-економічних. Тому можна вважати, що оцінка фізичного розвитку є складовою для оцінки фізичного стану студентів.

Показники силового індексу у 79,2% студенток факультету фізичного виховання і спорту знаходяться в межах вікової норми, у 20,8% - вище вікової норми. Відповідно у студенток інституту педагогіки 73,3% -в межах вікової норми, 10% - вище вікової норми, 16,7% - нижче вікової норми. У результаті опитування виявлено, що студенти, які мають показники вище

вікової норми активно займаються різними видами рухової активності (аеробіка, хореографія, гімнастика, спортивні ігри та ін.).

Життєвий індекс (ЖІ) – критерій, який характеризує резерви функцій зовнішнього дихання. За результатами досліджень показники ЖІ серед студентів 14,8 % мають показники в межах норми, 85,2% мають показники нижче вікової норми.

У результаті опитування студентів виявлено, що студенти, які мають вищі показники ЖІ хворіли протягом навчального року 1-2 рази або не хворіли взагалі, студенти, які мають низькі показники ЖІ хворіли 2-4 рази на рік.

Висновки

1. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні проблеми в системі фізичного виховання. Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Щоб вдало їх вирішувати, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку

2. Визначення особливостей фізичного розвитку дає можливість розподілити студентів I курсу факультету фізичного виховання і спорту, які раніше не займалися в спортивних секціях в групи підвищення спортивної майстерності з різних видів спорту. У результаті проведених досліджень можна зробити висновок, що показники фізичного розвитку можуть змінюватися у процесі життєдіяльності. На фізичний розвиток студентів впливають такі чинники: вік, навчальна робота, харчування, стан здоров'я, режим рухової активності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення фізичного здоров'я студенток інституту педагогіки та факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Список літератури

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 1982. –270 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс”, 2003. –352с.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. –Київ, 1998. –24с.
4. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. –220с.
5. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. –Київ, 1997. –25с.
6. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие – Минск.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
7. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. –2006. -№6. –с.9-13.
8. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры. – Киев: Здоровья, 1989. –267 с.
9. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. –М.: Просвещение, 1990. - 319 с.
10. <http://www.nbuu.gov.ua/articles/2003/03pivgsp.zip>

Анотація. Вовченко І.І. Особливості фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу. У роботі представлено оцінку фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу за індексом Кетле, життєвий індекс, силовий індекс та зроблено порівняльний аналіз із регіональними стандартами.

Ключові слова: фізичний розвиток, студенти, індекс Кетле.

Аннотация. Вовченко И.И. Особенности физического развития студентов высшего учебного заведения. В работе представлена оценка

физического развития студентов высшего учебного заведения по индексу Кетле, жизненный индекс, силовой индекс и сделан сравнительный анализ с региональными стандартами.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, индекс Кетле.

Annotation. Vovchenko I.I. The peculiarities of students' physical development of Higher Educational Establishments.

The work presents the evaluation of physical development of the students of the Higher Educational Establishments according to the Kettle index, life index, power index and introduces the developed comparative analyse with the regional standards.

Key words: physical development, students, Kettle index.