

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вовченко І. І., Чорна М. Є., Козієва М. В., Ледньова О. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлена оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти за методикою Пирогової. За результатами дослідження встановлено, що 12,5% здобувачів вищої освіти складають високий рівень фізичного стану, 50 % здобувачів вищої освіти мають середній і вище середнього рівні, 37,5% – низький і нижче середнього рівні фізичного стану.

Ключові слова: студенти, рівень фізичного стану, методика Пирогової.

Постановка проблеми. Погіршення рівня фізичного стану та здоров'я різних категорій населення України є однією із найбільш значущих проблем нашого суспільства, так як здоров'я населення нашої країни має негативну динаміку, [2, 4].

Фахівці констатують суттєве погіршення показників фізичного стану серед здобувачів вищої освіти та пов'язують це із несприятливими екологічними та соціально-економічними умовами, зниженням рухової активності, з епідеміологічною ситуацією в країні щодо поширення Covid-2019 та інші [3, 5].

Аналіз останніх досліджень. Фізичне виховання має велике значення для збереження здоров'я та підвищення фізичної та розумової працездатності здобувачів вищої освіти. За час перебування у вищому навчальному закладі здобувачі вищої освіти ведуть в основному малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх здоров'я. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти за період навчання у закладі, не покращується, а навпаки, погіршується, що приводить до появи або загострення різних захворювань [2, 5].

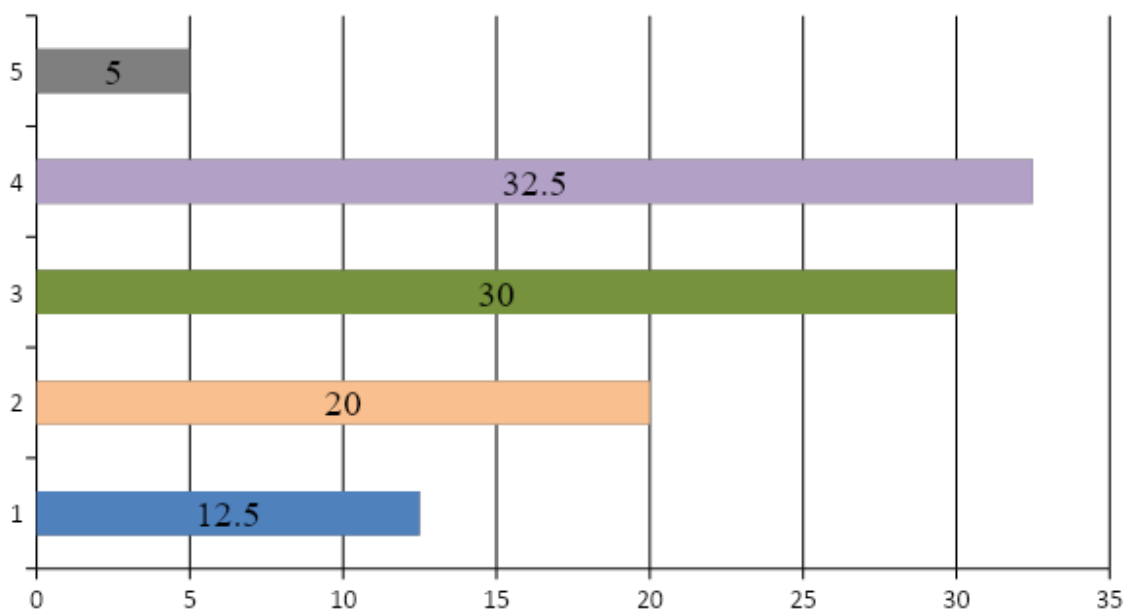
Для вирішення питання малорухомого способу життя та підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти науковці пропонують застосовувати багатоманітні види рухової активності.

У теперішній час немалої популярності набирають заняття засобами сучасних фітнес-технологій. Фахівці рекомендують методики занять аквафітнесом, з метою оздоровлення та покращення рівня фізичного стану різних контингентів населення; заняття Cycle та зумбою, що викликають позитивні зміни у функціональних показниках і фізичному стані загалом. Також великою популярністю серед здобувачів вищої освіти користуються заняття: з фітболом, пілатес, тай-бо, степ-аеробіка, оздоровчий біг та інші [1, 3, 6, 7].

Узагальнюючи дані літератури, можна сказати, що питання щодо оцінки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти залишається актуальним та важливим питанням для даної категорії населення України. Визначення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти дозволить підібрати оздоровчі засоби для його покращення.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Для вирішення поставленої мети оцінювався рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти за методикою Пирогової О.А. У результаті дослідження отримали наступні результати (рис. 1).



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

Рис. 1. Оцінка рівня фізичного стану за Пироговою.

Дані з рисунку 1 демонструють те, що 12,5% здобувачів вищої освіти мають високий рівень фізичного стану, 20 % досліджуваних - вище середнього; 30% - середній; 32,5 % - нижче середнього, 5% досліджуваних мають низький рівень фізичного стану;

За результатами дослідження виявлено, що найбільша кількість здобувачів вищої освіти має середній і вище середнього рівні фізичного стану (50%), але й значна частина має низький і нижче середнього рівні фізичного стану (37,5%). Лише невелика кількість студентів відноситься до високого рівня фізичного стану (12,5%).

Одним із шляхів вирішення питання покращання фізичного стану здобувачів вищої освіти є використання на заняттях з фізичного виховання програм оздоровчого спрямування.

Найбільш сприятливими для вирішення завдання фізичного виховання, щодо оздоровлення студентів є циклічні види спорту, що сприяють розвитку

усіх основних фізичних здібностей, підвищують рівень функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливають на відновлення та зміцнення нервової системи.

Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту здобувачам вищої освіти радять використовувати окрім вправ, які розвивають аеробні можливості, вправи анаеробного характеру, за допомогою яких можна підвищити інтенсивність навантаження.

У результаті досліджень виявлено, що 37,5% здобувачів вищої освіти мають низький і нижче середнього рівень фізичного стану та складають групу ризику. Процес фізичного виховання повинен бути спрямований на підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти та збереження його протягом тривалого часу.

Таким чином, можна сподіватися, що своєчасна оцінка і корекція фізичного стану здобувачів вищої освіти, усвідомлення ними потреби покращити свій фізичний стан, залучення їх до самостійних занять буде сприяти покращенню їх здоров'я.

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури з даного питання дослідження свідчить про те, що у здобувачів вищої освіти прослідковується погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного стану в цілому. Основні фактори, які впливають на фізичний стан – екологічні, соціально-економічні та спосіб життя здобувачів вищої освіти, що спонукає до своєчасної оцінки рівня фізичного стану та його корекції.

2. У результаті оцінки фізичного стану здобувачів вищої освіти встановлено, що тільки 12, 5% здобувачів вищої освіти мають високий рівень фізичного стану, 37,5% мають низький і нижче середнього рівень фізичного стану та відносяться до групи ризику. Тому оцінку рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти можна використовувати як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами.

Список літератури

1. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку: автореф. дис канд.наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Н. О. Гоглювата; НУФВСУ. – Київ, 2007. – 24 с.
2. 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: ХХІІ, 2010. – № 1 . – С. 33-36.
3. Круцевич Т. Ю.; Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
4. Мартин П. Діяльність в Україні мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» / П. Мартин // // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 257-262.
5. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
6. Шалар О. Г. Заняття сусле як засіб покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку [Текст] / Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар, Регіна Андрєєва, Оксана Швець // Фізична активність і якість життя людини. Збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (11-13 черв. 2019 р.). – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – С. 70
7. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.(10–11 травня 2018 року, м. Львів).–Львів, 2019. – С. 174-177.