

ISSN 1818-9172

**ПЕДАГОГІКА
ПСИХОЛОГІЯ**

та медико-біологічні
проблеми фізичного
виховання і спорту



2011
05

**ПЕДАГОГІКА
ПСИХОЛОГІЯ**

та медико-біологічні
проблеми фізичного
виховання і спорту



2011
05

Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні

Футорній С.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація:

Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування здоров'я та основ здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів. Показано, що в останні роки існує необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах, впровадження інноваційних підходів, технологій організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентів. Зазначено, що одним з пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. Проте в даний час кількість ефективних інформаційно-методичних систем, спрямованих на формування основ здорового способу життя та їх використання в системі фізичного виховання студентів дуже нечисленне і вимагає подальшої глибокої наукової розробки.

Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання в його забезпеченні. Проведен аналіз даних сучасної наукової літератури по проблемі формування здоров'я і основ здорового образу життя в процесі фізичного виховання студентів. Показано, що в последние годы существует необходимость кардинальной перестройки процесса физического воспитания в учебных заведениях, внедрение инновационных подходов, технологий организации физкультурно-оздоровительной работы в системе обучения студентам. Указано, что одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Тем не менее, в данное время количество эффективных информационно-методических систем, направленных на формирование основ здорового образа жизни и их использование в системе физического воспитания студентов немногочисленны и требует дальнейшей глубокой научной разработки.

Futoryi S.M. Health of students and the role of physical education in its provision. The paper analyzes the data of modern scientific literature on the formation of health and the foundations of physical fitness in the process of physical education students. A college education – is an important stage in the formation of a future specialist of the new formation. Big role in an integrated system of educational process belongs to physical education. Physical education is one of the most important factors in forming, maintaining and strengthening the health of students. Its aim – to promote harmonious development of training highly qualified specialists. In recent years, there is a need for drastic restructuring process of physical education in schools, introduction of innovative approaches and technologies on the organization of sports and recreation activities in the education of students. One priority of physical education is to develop students' knowledge and skills of physical fitness, meaningful relationship to the preservation of his health. However, at present the number of effective information and learning systems designed to lay the groundwork for a physical fitness, and their use in the physical education of students is very sparse and requires further in-depth scientific development.

Ключові слова:

здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студенти.

здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты.

health, physical fitness, physical education, students.

Вступ.

Позиція міжнародного наукового співтовариства, багатьох державних і міжнародних організацій стосовно феномену людини та образу її життя базується на розумінні важливості самого здоров'я та безумовної актуальності проблеми виживання людства. До кінця ХХ-го століття міжнародне співтовариство та весь науковий світ поставили проблему здоров'я на вершину загальносвітових, глобальних проблем, від вирішення котрих залежить подальше існування людства [2, 16, 17].

Найперше з визначень здоров'я – визначення давньогрецького філософа Алкмеона – має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: «здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил». Давньоримський філософ і мислитель Цицерон охарактеризував здоров'я як правильне співвідношення різних душевних станів [19].

Здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення виступають центральною проблемою фактично всіх країн світу. Стратегія збереження здоров'я людини знаходиться під пильною увагою Організації Об'єднаних Націй (ООН) та її спеціалізованої установи – Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) – і відображена в таких документах як «Всесвітня Декларація з охорони здоров'я» [7], «Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ» [9].

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості країни, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. У зв'язку з цим

здоров'я населення України стало питанням національної безпеки. На думку М.М. Булатової [3] однією з найважливіших проблем сьогодення є проблема здоров'я та фізичного потенціалу населення країни, особливо тієї її частини, яка відноситься до працездатної.

У Міжгалузевій програмі «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки визначені цілі та завдання збереження здоров'я населення України, які відповідають стратегіям ВООЗ та спрямовані на інтегративну діяльність всіх інститутів, державних органів, організацій, установ сфери збереження здоров'я. У даній Програмі відзначається, що в Україні зростає рівень різних захворювань, в першу чергу, таких як серцево-судинні, ракові захворювання та цукровий діабет. Причиною такої тенденції є нерозвиненість у країні інфраструктури та індустрії здоров'я, низький рівень фізичної активності, обмеженість пропаганди здорового способу життя.

Фізична культура – органічна частина загальнолюдської культури. Самостійний вид діяльності, значення якого у розвитку суспільства дуже різноманітне. Вона падає певний вплив не тільки на різнобічне формування людини як особистості, але й на розвиток сімейних, виробничих і сучасних суспільних відносин. У суспільстві фізична культура представлена сукупністю духовних і матеріальних цінностей. До перших відносяться відповідна інформація, твори мистецтва, які вже створені та створюються, різноманітні види спорту, ігри, комплекси і системи фізичних вправ, які регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. До других можна віднести створені та й такі, що постійно удоскона-

люються спортивні споруди, інвентар, експірування, спеціальне обладнання тощо [10].

На думку В.І. Ільїніча [10] фізична культура – це частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення та підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей народу та використання їх у суспільній практиці та повсякденному житті кожної людини. Активна рухова діяльність – одна з головних складових біологічного забезпечення життєдіяльності організму людини (китин, тканин, органів, фізіологічних систем).

У своїй основі сучасна фізична культура має цільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я, психічну стійкість і, в цілому, забезпечувати високу праездатність протягом усього життя [10, 2, 12, 22].

Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві є складними багатофункціональними явищами, які виконують ряд важливих соціальних функцій:

- зміцнення здоров'я людей, сприяння відтворенню здорового населення і збереженню генофонду країни;
- виховання всебічно і гармонійно розвинутої особистості з прагненням до досягнення її фізичної досконалості;
- задоволення потреб суспільства в людях, фізично підготовлених до сучасного виробництва;
- інтернаціональне виховання громадян країни, зміцнення єдності та згуртованості націй, дружби і співпраці між народами [10].

Робота виконується згідно Зведеного плану з науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р. 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання у навчальних закладах».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування здоров'я та оцінок здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів.

Результати дослідження.

Турбота щодо генофонду населення країни, збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня її фізичної підготовленості та праездатності, продовження творчої активності виступає однією з найважливіших і найактуальніших завдань сучасного українського суспільства. Саме фізичне виховання майбутніх батьків, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни [10]. У вирішенні цього завдання одну з провідних ролей відіграє фізичне виховання молоді. За допомогою спрямованого використання фізичних вправ, дотримання здорового способу життя можна змінювати цілий ряд показників фізичного розвитку, фізичну функціональну підготовленість. Оскільки спрямованість фізичного виховання і масового спорту є закономірністю їх функціонування. При цьому всебічне

фізичне виховання студентів передбачає оптимальний розвиток усіх рухових якостей: сили, витривалості, швидкості (швидкісних можливостей), гнучкості, спритності (координації рухів) [1, 10, 12].

На думку Н.В. Москаленко [15-17], Т.Ю. Круцевич [11] однією з пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я.

Згідно сучасних уявлень здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Узагальнені дані багатьох досліджень [4, 11] залежності здоров'я людини від різних детермінант переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює, в середньому, лише близько 10% всього комплексу впливів на організм, інші 90% припадають на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (рухова активність, збалансоване харчування, шкідливі звички, умови праці, відпочинку та інші) (майже 50%).

Складовими здорового способу життя є:

- оптимальне співвідношення і чергування (режим) праці та відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимальна рухова активність;
- відмова від шкідливих звичок;
- дотримання правил особистої гігієни та загартовування;
- культури міжособистісних відносин [18, 21, 11].

Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність» [10, 21, 11].

У великої кількості людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці рухова активність обмежена. Це властиво і студентам, у яких співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності становить за часом у період навчальної діяльності 1:3. За даними М.Я. Віленського [5], В. І. Ільїніча [10] рухова активність загальної маси студентів у період навчальних занять (8 міо) становить, у середньому, 8000-11000 кроків на добу, а в екзаменаційний період (2 міс) – 3000-4000 кроків. З цього видно, що рівень рухової активності студентів у період навчальних занять становить 50-65%, в період іспитів – 18-22% біологічної потреби. Взимку цей рівень знижується на 5-15% по відношенню до літнього періоду. У студентів, що відносяться до основної медичної групи рухової активності вище, ніж у студентів спеціальної медичної групи, в середньому, на 25-30%.

Навчальні заняття з фізичного виховання не можуть повністю компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень. До того ж малорухливий спосіб життя у більшості студентів домінує і у вихідні дні, а руховий компонент становить менше 2% бюджету

Програма

Об'єднання форм та видів активного здоров'я формування

Види активного здоров'я формування (фізичні й дихальні вправи, загартовувальні процедури, саморегуляція, харчування тощо)

Форми активного здоров'я формування (навчальні та позанавчальні; спеціально організовані та самостійні; групові та індивідуальні; теоретичні, методичні та практичні)

Мотивація до здорового способу життя

Передумови активного здоров'я формування

Оцінка реального рівня здоров'я студентів

Визначення поняття «активне здоров'я формування»

Встановлення основних напрямів активного здоров'я формування

Виявлення ключових факторів та умов активного здоров'я формування

ту вільного часу. Це свідчить про реально існуючий дефіцит фізичного навантаження протягом 10 міс на рік упродовж 5-6 років у студентів – молодих людей, чий природний фізичний розвиток ще не закінчився.

Таким чином кожному студенту для нормального функціонування організму необхідне додаткове фізичне навантаження, крім передбачених обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання [10].

Оптимальним руховим режимом для студентів є такий режим, при якому рухова активність у чоловіка становить 8-12 годин на тиждень у жінок – 6-10 годин. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами бажано витратити чоловікам не менше 6-8 год, жінкам – 5-7 год. Решта часу доповнюється фізичною активністю в різних умовах побутової діяльності. Важливий чинник оптимізації рухової активності – самостійні заняття студентів фізичними вправами.

Л.М. Куликов та співавт. [13] пропонують наступну модель активного здоров'я формування студентів.

Реалізація цієї моделі передбачає:

- наявність здоров'я формуючого (здоров'я підвищуючого) середовища стосовно умов життєдіяльності і вимог сучасної освіти: матеріально-технічна база (в тому числі й для фізичного виховання); раціональна організація освітнього процесу (розклад, додержання фізичних вимог, харчування, рекреаційні заходи) в навчальних корпусах, гуртожитках, в сім'ї; кваліфіковане кадрове забезпечення (викладачі, методисти-організатори) тощо.
- об'єднання різних видів і форм оздоровлення в єдину й єдику функціональну систему, що забезпечує «максимальний» вплив на основні компоненти здоров'я студентів: формування та реалізацію особистісних цінностей, орієнтації, переключення регу-

льованої діяльності до саморегуляції активного здоров'я формування;

- підвищення якості безперервної загальної фізкультурної освіти, спрямованої на формування таких загальнолюдських цінностей, як фізичний, психічний і соціальний добробут, підвищення життєвих ресурсів людини, до числа найважливіших з яких відноситься здоров'я [13].

З даних позицій розробка та впровадження інноваційних технологій активізації процесів здоров'я формування студентів стають все більш актуальною проблемою. У цьому плані заслуговує уваги безперервна загальна фізкультурна освіта, яка передбачає розвиток інтересу, формування умінь і навичок та пов'язаних з ними спеціальних знань, що представляють собою основу для персоналізації активного здоров'я формування. Актуалізація проблеми безперервної загальної фізкультурної освіти зумовлена, по-перше, наявністю серйозного протиріччя між накопиченим науково-теоретичним і технологічним потенціалом у сфері здорового способу життя та оптимізації рухової активності, з одного боку, і рівнем його освоєння окремими людьми – з іншого [12]. По-друге, система освіти у сфері фізичної культури і спорту багато в чому відірвана від практики роботи в різних освітніх установах в плані її оздоровчої спрямованості, тобто в крайньому випадку, як показує практичний досвід, вона має на увазі, формування і розвиток рухових умінь і навичок, якостей та здібностей. Акцентування уваги переважно на одному компоненті здорового способу життя – рухової активності – істотно мінімізує можливості як самого здорового способу життя, так і рухової активності.

Сучасні тенденції інтенсифікації освітнього процесу у вищій школі висувають високі вимоги до стану

здоров'я студентів, в основі якого знаходиться здоровий спосіб життя, фізичне виховання [14, 1].

Подальший якісний розвиток суспільства передбачає усвідомлення величезної ролі освіти в утвердженні самоцінності людської особистості, пріоритету загальнолюдських цінностей. У цьому зв'язку серед численних проблем сучасної педагогічної науки особливою актуальністю набуває проблема формування та стійкого розвитку у студентів у процесі навчання фізичної і спортивної культури, здорового способу життя [14, 1, 5].

Зміцнення та підтримку здоров'я студентів у вищому навчальному закладі необхідно здійснювати на основі продуктивного вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням сучасних вимог підготовки фахівців як носіїв і пропагандистів спортивної культури в майбутній професійній діяльності та сімейному житті. Сучасна навчальна діяльність носить інтенсивний характер підготовки фахівців, що відповідає соціально-економічним вимогам суспільства і держави, які постійно змінюються, в той же час необхідно забезпечити розвиток особистості з урахуванням її запитів, здібностей, ціннісних орієнтацій, у тому числі і рухових здібностей як необхідної умови зміцнення і підтримки здоров'я, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу теперішньої та майбутньої професійно підготовленої молоді [20, 16, 11].

Особливу роль у стимулюванні фізичного та інтелектуального потенціалу студентів набуває формування спортивної культури як сучасної субкультури розкриття та реалізації рухового потенціалу молоді в студентські роки [14, 1].

Включення у процес фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі занять з видів спорту буде сприяти формуванню у студентів культури занять спортом (базова основа спортивної культури), реалізації індивідуальних рухових задатків і біологічної потреби в русі.

У той же час у практиці вітчизняного фізичного виховання недостатньо розроблені та обґрунтовані організаційно-педагогічні підходи впровадження фізичного виховання в навчальний процес студентів [20].

У процесі аналізу науково-дослідної та навчально-методичної літератури з тематики дослідження виявлено суперечності між:

- необхідністю інтенсифікації навчального праці у вузі і недостатнім рівнем стану здоров'я студентів;
- необхідністю зміцнення та підтримки здоров'я студентів та недостатньою ефективністю діючого процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі;
- необхідністю запровадження спортивної культури у фізичне виховання як сучасної субкультури розкриття рухового потенціалу молоді в студентські роки, підвищення спортивної та фізичної підготовленості і недостатньою розробленістю організаційно-педагогічних підходів її реалізації у вузі [8].

Сьогодні перед вищою школою ставиться вельми відповідальне завдання з оновлення та вдосконалення

технологій освіти на базі створення і широкого впровадження інноваційних вискоелективних педагогічних методів, узагальнення сучасних технологій та їх адаптації для освітніх систем з урахуванням проблем гуманізації вищої освіти.

В даний час значимо посилюється процес інформатизації вищої професійної освіти, в тому числі й з фізичної культури, адже саме сучасні технології дають реальну можливість значно підняти ефективність навчання у вищому навчальному закладі. Накопичений до теперішнього часу досвід різних інновацій у науці та практиці, великий внесок у навчальні технології вітчизняних та зарубіжних шкіл представляють серйозну базу для узагальнення отриманих результатів та розробки на цій основі сучасних освітніх технологій [6].

Теорія і методика фізичного виховання останнім часом також отримала велику кількість наукових даних, присвячених питанню розробки та апробації нових інформаційних технологій у системі фізичного виховання студентів [20]. Проте в даний час кількість ефективних інформаційно-методичних систем, спрямованих на формування здоров'я та основ здорового способу життя, їх використання в системі фізичного виховання студентів дуже нечисленне і вимагає глибокої наукової розробки.

Висновки.

Таким чином, аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування здоров'я та основ здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів вказує на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах, впровадження інноваційних підходів, технологій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентів.

Навчання у вузі – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця нової формації. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню. Фізичне виховання є одним з найважливіших чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів, що сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Одним з пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. Проте в даний час кількість ефективних інформаційно-методичних систем, спрямованих на формування основ здорового способу життя та їх використання в системі фізичного виховання студентів дуже нечисленне і вимагає подальшої глибокої наукової розробки.

У зв'язку з цим у подальших дослідженнях стає актуальним і необхідним подальше всебічне вивчення ролі процесу фізичного виховання у забезпеченні здоров'я студентів та формуванні основ здорового способу життя, визначення шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання студентів.

Література:

1. Бальсевич В.К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2-6.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
4. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Волков В.Ю. Современные технологии образования и проблема физического состояния студентов / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Парадигма здорового способа життя: духовні та фізичні компоненти: зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін. Київ, 19-20 березня 2010 р. / Уклад. Ю.О. Тимошенко. – Київ: НУФВСУ, 2010. – С. 16-22.
7. Всемирная декларация по здравоохранению. Принята мировым здравоохранительным сообществом на 51-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 1998 г. [Электронный ресурс].
8. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 23 с.
9. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. [Текст]. – Копенгаген, 1999. – Европейская серия по достижению здоровья для всех. – № 6. – 310 с.
10. Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильнич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
12. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск, 2009. – 275 с.
13. Куликов Л.М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 60-64.
14. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-17.
15. Москаленко Н.В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 112-116.
16. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19-22.
17. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Москаленко Н.В. – К., 2009. – 42 с.
18. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.
19. Семенов В.С. Культура и развитие человека / В.С. Семенов // Вопросы философии. – 1982. – № 4. – С. 15 – 29.
20. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. – 392 с.
21. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
22. Prusik Ka. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. / Prusik Ka., Gömer K., Prusik. Krz. // Usta ad Albim Bohemica, 2008, – R. 8, No. 2. – S. 125-135.

Надійшла до редакції 21.03.2011 р.
Футорний Сергей Михайлович
sergfit@ya.ru

Анатомо-фізіологічні параметри та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді

Хотієнко С.В., Вовк А.В., Азанова-Фролова Т.Д.
Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Мета: дослідити анатомо-фізіологічні параметри студентської молоді, прийнято участь у дослідженні, дана оцінка їх фізичного стану. Виявлено показники зросту та ваги, які найчастіше зустрічаються серед студентської молоді. Порівняно анатомо-фізіологічні параметри студентської молоді з нормами та таблиці дані антропометричних показників, індекс Руф'є. Визначено достатній рівень підготовки студентської молоді.

Ключові слова: анатомо-фізіологічні параметри, антропометрія, фізична підготовка, студентська молоді.

Хотієнко С.В., Вовк А.В., Азанова-Фролова Т.Д. Анатомо-фізіологічні параметри та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді. В дослідженні прийнято участь 216 студентів. Була дана оцінка рівня їх фізичної підготовки. Определены отклонения от норм по весу, указаны наиболее встречающиеся показатели роста и веса. Описан коэффициент корреляции между этими показателями. Сравнены фактические и табличные данные антропометрических показателей. Обнаружен удовлетворительный уровень состояния здоровья и недостаточный уровень подготовки студенческой молодежи.

Hotienko S.V., Vovk A.V., Azanova-Frolova T.D. The anatomical and physiological parameters and evaluation of physical training of students. 216 students took part in research. The level of their physical training was assessed. Deviations from norms of weight are defined. Most often meeting indicators of growth and weight are specified. The factor of correlation between these indicators was assessed. The factual and tabular data of anthropometric indicators was compared. Satisfactory level of health and insufficient level of preparation of students was disclosed.

анатомо-фізіологічні параметри, антропометрія, фізична підготовка, студентська молоді

Активним питанням сьогодення є здоров'я студентської молоді, його формування, збереження та здоров'я країни. Від стану здоров'я залежить здоров'я всієї нації. Характер протікання адаптаційних процесів у студентів початкових курсів до нових умов суттєвими особливостями яких є нервово-емоційного навантаження, а також гіподинамія, котра знижує розумову і фізичну активність і погіршує стан здоров'я. Потребує до уваги [4].

Знаходиться в періоді формування соціальної відповідальності зрілості. Але разом з тим, схильні до порушень у стані здоров'я [2].

Від нього залежить повноцінне виконання функцій студентом і рівень працездатності в майбутньому. Як запобігання стороні, ефективною роботою зі збереження здоров'я студентського покоління є впровадження заходів з фізичного виховання та спорту. Ми бачимо, що працездатність молоді, яка працює в Україні, знаходиться на низькому рівні. Дані за період 1999-2000 навчального року досліджені в Україні показали, що середній рівень фізичної підготовки становить 52,4% [8].

Робота виконана за планом НДР Дніпропетровського національного університету ім. Олеся Гончара.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета цієї роботи: оцінка анатомо-фізіологічних показників та ступінь фізичної підготовки студентів віком 17-20 років ДНУ ім. Олеся Гончара.

- встановити рівень фізичної підготовки студентів;
- визначити коефіцієнт кореляції між зростом і вагою;
- дослідити анатомо-фізіологічні показники та чини відхилення їх від норм;
- порівняти показники функціонального стану та фізичного розвитку юнаків та дівчат з нормами та фізичного розвитку юнаків та дівчат.

Матеріал і методи. В дослідженні прийняло участь 216 студентів із першого до третього курсу ДНУ ім. Олеся Гончара.

Ми визначили зріст, вагу та ЧСС. Використовували шкали висог: досліджуваній стоять на ступіні, щоб голова, плечі, сідниці та ноги торкалися до допомогою лінійки, яка має футу вертикальну шкалу до тіла, робиться маркування. Футу має футу вертикальну шкалу до тіла, робиться маркування. Футу має футу вертикальну шкалу до тіла, робиться маркування.

Студенту необхідно стояти на ступіні, щоб голова, плечі, сідниці та ноги торкалися до допомогою лінійки, яка має футу вертикальну шкалу до тіла, робиться маркування.

Студенту необхідно стояти на ступіні, щоб голова, плечі, сідниці та ноги торкалися до допомогою лінійки, яка має футу вертикальну шкалу до тіла, робиться маркування.

Література:

1. Бальсевич В.К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2-6.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Булагова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булагова // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
4. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Волков В.Ю. Современные технологии образования и проблема физического состояния студентов / В.Ю. Волков, Л.М. Валкова // Парадигма здорового способа життя: духовні та фізичні компоненти: зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін. Київ, 19-20 березня 2010 р. / Уклад. Ю.О. Тимошенко. – Київ: НУФВСУ, 2010. – С. 16-22.
7. Всемирная декларация по здравоохранению. Принята мировым здравоохранительным сообществом на 51-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 1998 г. [Электронный ресурс].
8. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 23 с.
9. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. [Текст]. – Копенгаген, 1999. – Европейская серия по достижению здоровья для всех. – № 6. – 310 с.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
12. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск, 2009. – 275 с.
13. Куликов Л.М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 60-64.
14. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-17.
15. Москаленко Н.В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 112-116.
16. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19-22.
17. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Москаленко Н.В. – К., 2009. – 42 с.
18. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.
19. Семенов В.С. Культура и развитие человека / В.С. Семенов // Вопросы философии. – 1982. – № 4. – С. 15 – 29.
20. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. – 392 с.
21. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Тумаян. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
22. Prusik Ka. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. / Prusik Ka., Gömer K., Prusik Krz. // Usta ad Albim Bohemica, 2008. – R. 8, No. 2. – S. 125-135.

Надійшла до редакції 21.03.2011 р.
 Футурный Сергей Михайлович
 sergfut@ya.ru