

УДК [796.012.1:378.011.3-057.87];796.011.3

Мельничук Микола Петрович, Черниш Михайло Степанович,
Яцко Володимир Васильович
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
(Вінниця, Україна)

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ ВДПУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ФАКУЛЬТАТИВНИХ ГРУПАХ І СЕКЦІЯХ СПОРТИВНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті показані результати досліджень функціонального стану студентів факультативних груп і секцій спортивного виховання. Одержані дані свідчать про низький рівень функціонального стану і фізичної працездатності студентів факультативних груп. Запропоновані шляхи підвищення рівня функціонального стану студентів. Підтверджено переваги секційної форми організації освітнього процесу з фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична працездатність, функціональний стан.

Николай Мельничук, Михаил Черныш, Владимир Яцко
Винницкий государственный педагогический университет
имени М. Коцюбинского
(Винница, Украина)

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВГПУ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ В ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ГРУППАХ И СЕКЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье показаны результаты исследований функционального состояния студентов факультативных групп и секций спортивного воспитания. Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне функционального состояния физической работоспособности студентов факультативных групп. Предложены пути повышения уровня функционального состояния студентов. Подтверждены преимущества секционной формы организации образовательного процесса по физическому воспитанию.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая работоспособность, функциональное состояние.

Melnychuk Mykola, Chernysh Mykhailo, Yatsko Volodymyr
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskiy State Pedagogical University
(Vinnytsia, Ukraine)

RESEARCH ON FUNCTIONAL CONDITION OF FIRST YEAR STUDENTS IN
VSPU ENGAGED IN OPTIONAL GROUPS AND SECTIONAL IN PHYSICAL
EDUCATION

Abstraction. *The article presents result of research on functional condition of students engaged in optional groups and sections in Physical Education. The results emphasize the lowlevel of functional performance of students in optional groups. The article offersways of perfecting of the level of students' functional condition. Advantages of sections form of organization of educational process on Physical Education are confirmed*

Keywords: *students, functional status, physical capacity for work, physical education.*

Актуальність.

За роки незалежності України прийнято низку стратегічних державних і національних програм, спрямованих на збереження і поліпшення здоров'я громадян. Між тим, вони не гарантували поліпшення стану здоров'я населення України, зокрема молоді. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студентської молоді, яка є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. В листі Міністерства освіти і науки України від 29.07.2002 р. № 14/182 1592.1 Головам Рад ректорів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації відмічається, що протягом останніх років в Україні склалася якісно відмінна від попереднього періоду ситуація, зумовлена зростанням проблеми поширення хвороб, що передаються статевим шляхом, явища наркоманії, куріння, алкогольної залежності та катастрофічним збільшенням кількості випадків ВІЛ-інфікування серед молоді, зокрема студентської.

У зв'язку з наявністю кризи здоров'я студентської молоді, яка зменшує життєвий та професійний потенціал випускників вищих навчальних закладів, Цільовою комплексною програмою: «Фізичне виховання - здоров'я нації», наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин з фізичного виховання на тиждень протягом усього періоду навчання. Але в більшості ВНЗ цього не зроблено.

Проблеми присвячені численні наукові дослідження фізичного здоров'я і функціонального стану студентів (Доценко Е.М., 2004; Долженко Л.П., 2007; Литвин А.Т., 2009, та ін.)

Аналіз останніх досліджень свідчить про несприятливий вплив зовнішнього середовища на здоров'я людини. Відповідно до даних досліджень ВОЗ (2005-2010 р.р.) за основними показниками фізичного здоров'я студентська молодь України значно відстає в порівнянні з передовими європейськими державами. Прийнятний рівень рухової активності має лише кожний десятий студент України. Це один з найнижчих показників у Європі [N. Cavill, 2006; P. Blom, H. Nikogosia, 2006]. Сьогодні в Україні лише 4,4%

чоловіків і 2,2% жінок мають високий рівень індивідуального здоров'я (зона безпечного рівня) [1].

Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму студентів і являється патогенним фактором виникнення і розвитку хвороб [1,3]. Більше 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість, низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я [3].

Результати багатьох досліджень дають право зробити невтішні висновки про те, що показники здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршуються. Результати щорічного первинного контролю при вступі у ВНЗ свідчать про те, що 13% студентів першого курсу звільнені від практичних занять з фізичного виховання і участі в тестуванні. Невтішні показники фізичної підготовленості першокурсників. За станом фізичних кондицій практично ні один зі студентів не відповідає оцінці «відмінно», а майже 18% дівчат і 1,5% юнаків не в змозі виконати тестування навіть на оцінку «дуже погано» за нормативами ВНЗ [2]. В сучасних умовах, коли фізичне виховання в основному здійснюється на факультативних заняттях 1 раз в тиждень і вибір рухової активності, як правило, обмежується умовами і можливостями навчального закладу, розвитком спортивної бази рівень фізичної підготовленості студентів і стан їхнього здоров'я викликає занепокоєння.

Мета. Дати оцінку функціонального стану серцево-судинної системи студентів інститутів не фізкультурного профілю педагогічного університету, які займаються у факультативних групах і секціях спортивного виховання (ССВ).

Завдання.

1. Оцінити значення показників функціонального стану серцево-судинної системи студенток факультативних груп і секцій спортивного виховання. 2. Оцінити рівень фізичної працездатності студенток факультативних груп і секцій спортивного виховання Вінницького державного педагогічного університету.

Методи. В роботі використовувались: функціональні і педагогічні методи, функціональні проби Руф'є, методи математичної статистики.

Результати дослідження

Дослідження проводились протягом навчального року (жовтень-квітень) в процесі занять з фізичного виховання зі студентками 1-го курсу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В них приймали участь 30 студенток інститутів не фізкультурного профілю (30 студенток з факультативних груп різних спеціалізацій і 30– з груп ССВ різних спеціалізацій).

На основі безперервного запису частоти серцевих скорочень (ЧСС) пульсометром НВ 8М00 з паралельною реєстрацією змісту заняття оцінювали стан серцево-судинної системи кожної студентки на занятті з фізичного виховання. Заняття носило характер загальнофізичної підготовки з використанням засобів легкої атлетики на стадіоні.

Діапазон ЧСС в групі студенток факультативної складав від 72 до 224 уд/хв., ССВ – 64 – 195 уд/хв., що свідчить про індивідуальну реакцію серцево-судинної системи на навантаження, яке пропонувалось всім студенткам на одному і тому ж занятті фізичними вправами.

Середньостатистичне значення ЧСС на факультативному занятті склало $156,2 \pm 13,63$ уд/хв., ССВ – $144,6 \pm 11,8$ уд/хв..

Викликає занепокоєння той факт, що у факультативній групі біг з невеликою швидкістю, приблизно 7 хв. 30 с на 1 км, викликав підвищення ЧСС до максимальних величин (186-224 уд/хв.). Це явний показник того, що функціональний стан серцево-судинної системи знаходиться на низькому рівні.

Час відновлення ЧСС також являється інформативним показником функціонального стану серцево-судинної системи. З покращенням функціонального стану організму швидкість відновлення ЧСС після фізичного навантаження збільшується. Якщо після фізичного навантаження ЧСС з 160-190 уд/хв. зменшується до 120 протягом 1-1,5 хв., то це свідчить про хороший фізичний стан фізкультурника [5]. В нашому випадку відновлення тривало від 2,5 до 5 хв. В групі ССВ час відновлення складав 1,5-2 хв..

За результатами проби Руф'є оцінювали стан фізичної працездатності студенток факультативної групи (табл. 1) і групи ССВ (табл. 2).

Таблиця 1

Оцінка фізичної працездатності студенток (по тесту Руф'є, %)

Оцінка працездатності	Кількість студенток (%)
Задовільно	30
Погано	38
Дуже погано	32

Таблиця 2

Оцінка працездатності	Кількість студенток (%)
Відмінно	10
Добре	43.3
Задовільно	33.3
Погано	13.4

За даними таблиці 1 видно, що фізична працездатність студенток факультативної групи знаходиться на поганому і дуже поганому рівні, так 21 з 30 піддослідних знаходяться в цих межах. В групі ССВ більше половини студенток мають хороший стан фізичної працездатності і немає жодної з дуже поганим станом.

Порівнюючи стан серцево-судинної системи і тести проби Руф'є, можна констатувати, що рівню серцево-судинної системи відповідає рівень фізичної працездатності студенток.

Висновки

1. Результати досліджень свідчать про те, що у ВНЗ велика кількість осіб з низьким і нижче середнього рівня фізичної працездатності і функціональним станом серцево-судинної системи.

2. Заняття факультативною формою на даному етапі не забезпечують достатнього рівня фізичної працездатності і функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Враховуючи низький функціональний стан серцево-судинної системи студентів, слід більше уваги приділяти аеробним навантаженням помірної інтенсивності з ЧСС до 150 уд/хв.

4. Функціональний стан студентів секційних груп вищій за функціональний стан студентів факультативних груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів ВНЗ / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Придніпров'я: - науково-теоретичний журнал, 2004. – С. 130-132.
2. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я / Л.П. Долженко: [автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02) НУФВСУ]. – Київ, 2007. – 21 с.
3. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания / А.Т. Литвин: [автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту. НУФВСУ]. – Киев, 2008. – 22 с.
4. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко: [навч. посіб.] – Миколаїв, 2001. – С. 211.
5. Фурман Ю.М. Фізіологія оздоровчого бігу / Ю.М. Фурман. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.