

Література

1. Бондаренко Л. А. методика хореографічної роботи в школі і позашкільних закладах. / Л. А. Бондаренко. – К.: «Радянська школа», 1966. – 213 с.
2. Зінченко В. С. Художня гімнастика. / В. С. Зінченко. – К.: «Здоров'я», 1966. – 91 с.
3. Кизим В. Н. Педагогические основы системы танцевального образования в школе А. Д. Бутовского. / В. Н. Кизим, Т. Н. Чернышенко. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. // Збірник наукових праць. – Вінниця: ВДПУ, 2012. С. 25-31.
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с., ил.
5. Серебрянська Е. А. Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів-стрибунів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.04 / Е. А. Серебрянська. – Харків, 2007. – 21с.
6. Силаєва Н. М. Художня гімнастика. / Н. М. Силаєва. – К.: «Здоров'я», 1971. – 140с.
7. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічне виховання и художня гімнастика. / Т. Т. Роттерс. – М.: 1989. – 175 с.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Корольчук А. П. – старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації

Постановка проблеми. На позитивний рівень фізичного здоров'я населення впливає цілий ряд чинників головними з яких є економічна стабільність у державі, чистота довкілля, раціональне харчування, доступність медичної допомоги. Але наявність вище перерахованих чинників ще не забезпечує оптимальний рівень здоров'я населення, оскільки найбільш значущим фактором пливучого є спосіб життя людини, а також рівень інформованості щодо стану власного здоров'я. Актуальність проблеми

збереження здоров'я нації, а особливо представників молодого покоління вимагає пошуків ефективних шляхів його покращення [1,2,4]. Найважливішим важелем збереження і зміцнення здоров'я людини є оптимальна рухова активність під контролем стану здоров'я, теоретичні основи та практичні навички якої повині формуватися у сім'ї і закріплюється у навчальних закладах [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кількісна оцінка індивідуального здоров'я залишається однією з актуальних завдань сучасної медицини та оздоровчої фізичної культури. Вченими представлено багато різних методик оцінки рівня здоров'я: М. М. Амосова, Г. Л. Апанасенко, Р. М. Баєвського, К. Купера, В. Н. Сергєєва, С. В. Попова та ін. Аналіз літературних джерел з даної проблеми дозволяє стверджувати, що ефективність керування процесом оздоровлення можливо тільки тоді, коли є інформативні критерії комплексної оцінки рівня здоров'я [5, 6]. У зв'язку з цим інтерес має обґрунтування критеріїв діагностики фізичного здоров'я студентів та шляхів їх застосування у процесі фізичного виховання, що надасть можливість підібрати оптимальні засоби та диференціювати рівень фізичних навантажень не лише під час аудиторних занять з фізичної культури, але й і при плануванні самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження аналіз результатів комплексної оцінки рівня фізичного здоров'я студенток основної медичної групи педагогічного університету.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні завдання дослідження:

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми оцінки і збереження рівня фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладах.

2. За результатами комплексного обстеження визначити рівень фізичного здоров'я студенток основної медичної групи педагогічного університету.

Методи, організація досліджень. У дослідженні взяли участь 422 студентки 1-2 курсів інституту філології й журналістики; інституту педагогіки,

психології; та природничо-географічного факультету Вінницького державного педагогічного університету віком від 17 до 20 років, які не мали обмежень рухової активності за медичними показами і були віднесені до основної медичної групи. При обстеженні використано комплекс тестів «Профіль фізичного здоров'я» [2], які характеризують фізичний розвиток, (зріст, вагу тіла, фігуру тіла, силу м'язів кисті та ін.), фізичну працездатність, біологічний вік, функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем.

Класифікація загального рівня фізичного здоров'я за методикою «Профіль фізичного здоров'я» є наступною: *високий рівень здоров'я* (від +22 до +29) студентів характеризується високими показниками фізичного розвитку, відсутністю будь-яких вад (нормальний зріст, оптимальна відповідність ваги тіла зростові, пропорційно-розвинені м'язи, правильна постава тощо), високою фізичною працездатністю, відмінною фізичною підготовленістю, відсутністю порушень з боку опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем; *рівень здоров'я студентів вище середнього* (від +21 до +16) характеризується достатньо високими показниками фізичного розвитку, відсутністю будь-яких вад (нормальний зріст, відповідність ваги тіла зростові, пропорційно-розвинені м'язи, правильна постава тощо), високою фізичною працездатністю, переважно відмінною фізичною підготовленістю, відсутністю порушень з боку опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем; *середній рівень здоров'я* (від +9 до +15) студентів характеризується достатньо добрими показниками фізичного розвитку, відсутністю вад (нормальний зріст, відповідність ваги тіла зростові у межах діапазону норми, незначні відхилення у пропорційності розвитку м'язів, постави тощо), достатньою фізичною працездатністю, переважно доброю фізичною підготовленістю, відсутністю явних порушень з боку опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем; *рівень здоров'я нижче середнього* (від +8 до +3) характеризується низькими показниками фізичного розвитку, відсутністю явних вад (нормальний зріст, невідповідність ваги тіла зростові у межах діапазону норми, відхилення у

пропорційності розвитку м'язів, постави тощо), зниженою фізичною працездатністю, переважно задовільною фізичною підготовленістю, зниженою рухливістю з боку опорно-рухового апарату та незначними відхиленнями з боку серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем; студенти з *низьким рівнем фізичного здоров'я (від +2 до -9)* характеризуються незадовільним фізичним розвитком (непропорційність між вагою і зростом, надмірною вагою або дефіцитом маси тіла недостатньо розвинутою м'язовою системою тощо), низькою працездатністю та фізичною підготовленістю, поганою рухливістю з боку опорно-рухового апарату та відхиленнями з боку опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем; для студентів з *дуже поганим рівнем здоров'я (від -10 і менше)* характерний низький фізичний розвиток (вади статури, постави, непропорційність розвитку кісткової і м'язової систем тощо), дуже погана фізична працездатність та рівень фізичної підготовленості, суттєво низькою рухливістю опорно-рухового апарату та явними відхиленнями функцій та захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем.

За результатами обстеження середній показник зросту по досліджуваній вибірці становили $156 \pm 0,002$ см, а вага тіла склала $56,7 \pm 0,366$ кг, що відповідає діапазону норми у 57,6% обстежених. Але за індексом тілесної маси (ІТМ) отриманий середній бал є від'ємним (табл. 1) оскільки у значної кількості студенток величина маси тіла лише близька до оптимальної. Слід відмітити що у 38,8% студенток виявлено дефіцит маси тіла, при цьому у 10,4% він є вираженим і лише у 3,6% обстежених вага тіла є надмірною.

За показником фігури тіла виявлено що 97,6% студенток мають грушоподібну форму тіла.

У 33% обстежених показник м'язової сили є незадовільним і відповідно у 67% студенток рівень фізичного розвитку виявився добрим та дуже добрим.

Оцінка біологічного віку, який дозволяє визначити реальний стан тканин, органів, систем і організму в цілому вказує на невідповідність його паспортному віку у 0,4% обстежених за станом шкіри, 2,8% за станом вестибулярного апарату, 0,7% за функціональним станом дихальної системи.

**Середні значення показників «Профілю фізичного здоров'я»
студенток 1-2 курсів гуманітарних спеціальностей, яких віднесено до
основної медичної групи (n=422)**

Тести	Величина показника			
	M±m	Me	σ	Бал
1. Індекс тілесної маси (у.о.): ITM = Вага (кг)/Зріст (м ²)	20,08±0,11	20,47	2,41	-0,17
2. Формула фігури тіла (у.о.): ФФТ = окружність живота(см)/окружність стегон(см)	0,72±0,003	0,7	0,068	0,96
3. Показник м'язової сили, (у. о.): ПМС = динамометрія (од. шкали) *100/Вагу тіла (кг)	49,66±0,64	47	13,13	0,91
4. Біологічний вік за станом шкіри за швидкістю розпрямлення шкіряної складки (тургор в сек.)	1,74±0,03	2,0	0,61	0,99
5. Біологічний вік за здатністю підтримувати рівновагу тіла час утримання рівноваги на одній нозі з закритими очима (с.)	44,27±1,06	40	21	1,61
6. Частота пульсу вранці після просинання до вставання з постелі, (уд/хв)	62,17±0,42	61	8,6	1,03
7. Тиск крові (мм. рт. ст.): - систолічний (верхній) - діастолічний (нижній)	113,87±0,49 73,019±0,39	115 70	10,18 8,11	0,85 0,65
8. Фізична працездатність (ФП) за пробою з присіданнями, (у. о.): П1 - частота пульсу на 5-тій хвилині <i>сидячи</i> , П2 - <i>стоячи</i> після 20-ти присідів за 30 сек., П3 – через 1 хвилину після присідань, в положенні <i>сидячи</i> . ЧСС вимірюється за 15 сек. ФП=4*(П1+П2+П3)-200/10	7,63±0,16	7,45	3,42	0,04
9. Біологічний вік легенів по тесту „задування свічки“, (см)	113,32±1,05	105	21	1,19
10. Затримання дихання,(с.): - на вдиху (проба Штанге) - на видиху (проба Генчі)	46,82±0,54 38,007±0,35	45 39	11,09 7,3	1,21 0,56
11. Основні функц.-рухові характеристики, (у.о.) (гнучкість хребта, суглобів, та тонус м'язів)	68,98±0,3	70	6,2	0,63
12. Гормональний баланс, (у.о.)	11,02±0,32	10	6,7	2,81
Сума балів				13,27
Рівень фізичного здоров'я		середній		

За основними гемодинамічними показниками у 7,3% студенток виявлені порушення кровообігу, причому 5,4% по гіпотонічному типу, а у 1,8% по гіпертонічному типу. У 12,7% досліджуваних частота серцевих скорочень в стані спокою є вищою за норму. Слід відзначити, що у значної частини студенток рівень фізичної працездатності є недостатнім та критичним. Так у 3,7% обстежених рівень фізичної працездатності дуже поганий, у 18,9% – поганий, у 51,4% – задовільний і лише 25,5% – добрий.

З числа обстежених у 13,6% студенток виявлено порушення з боку

опорно-рухового апарату, та у 3,7% порушення з боку ендокринної системи.

Висновки. Комплексна кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я широких верств населення залишається однією з найбільш зручних, доступних, не інвазійних та об'єктивних методик.

Аналіз результатів перевірки та оцінки фізичного здоров'я студенток педагогічного університету основної медичної групи за допомогою комплексу тестів «Профіль фізичного здоров'я» виявив, що рівень фізичного здоров'я є «середнім».

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу інформованості студентів щодо рівня власного здоров'я та дотримання оптимального режиму рухової активності як однієї з найважливіших умов успішної адаптації і збереження здоров'я.

Література

1. Апанасенко Г. Кто же будет управлять здоровьем? (Украина опять в отстающих) / Г.Л. Апанасенко // Новости медицины и фармации. – 2009. – №18. – С. 22.
2. Белканія Г. С. Основи медичних знань і охорони здоров'я дітей / Г. С. Белканія, О. Л. Завальнюк, А. С. Любецький, Г. Т. Ломинога, Е. І. Качан. – Вінниця: ВДПУ. – 2003. – 222 с.
3. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н. А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. – №7. – С. 6-10.
4. Биковська Л. Фізична культура, як основа здорового способу життя / Л. Биковська, Я. Ціпоренко // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С.46-48.
5. Касьянова Н. В. Оцінка стану репродуктивного здоров'я студенток Донецького інституту інженерів залізничного транспорту / Н. В. Касьянова, І. В. Подоляка // Практика і досвід – 2008. – №1. – 77-79.
6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. –192 с.
7. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. / Т. Олійник // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: у 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 208 - 210.