

УДК 796.011.3:371.7-057.875

Гуреева А.М., Черненко Е.Е., Черненко А.Е.

## ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

*Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, в настоящее время, приобрела чрезвычайную актуальность. Цель статьи – определить степень влияния на физическое здоровье студенток 1 курса занятий физическим воспитанием по базовой программе обучения студентов высших учебных заведений. В эксперименте участвовало 157 студенток 1 курса дневной формы обучения. Проведен анализ медицинских карт и субъективной оценки состояния здоровья, определен уровень физического здоровья и выявлена степень влияния занятий физическим воспитанием на физическое здоровье студенток. Результаты исследования показали, что на момент поступления в ВУЗ у студенток 1 курса общий уровень физического здоровья по В.И. Белову находился на среднем уровне ( $3,54 \pm 0,06$  балла). По окончании учебного года уровень физического здоровья остался на среднем уровне ( $3,69 \pm 0,06$  баллов), но наметилась положительная динамика (относительный прирост 4,1%) и это указывает на улучшение состояния физического здоровья студенток.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическое воспитание, студентки, уровень физического здоровья.*

**Постановка проблемы и анализ последних исследований и публикаций.** Чрезвычайную актуальность в настоящее время приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

В Целевой комплексной программе Украины "Фізичне виховання – здоров'я нації" [10, 13] приводятся данные, что 90% молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья, свыше 50% – неудовлетворительную физическую подготовленность, около 70% взрослого населения, в том числе и студентов ВУЗов Украины – низкий и ниже среднего уровни физического состояния. Эти данные подтверждают исследования значительного числа специалистов в области физического воспитания и спорта.

Низкий исходный уровень здоровья абитуриентов, которые поступают в ВУЗ, серьезно усложняет их адаптацию к учебным нагрузкам, что в дальнейшем является причиной ухудшения здоровья и успеваемости. По данным исследований Л.П. Долженко [3], В.К. Кузнецова [8], В.В. Пильненского [9] за период обучения в высшем учебном заведении состояние здоровья ухудшается. С каждым годом увеличивается количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе [5, 9].

Также, отмечается выраженное снижение уровня физической подготовленности студентов, сниженный уровень их физического и психического здоровья, функционального состояния ведущих физиологических систем, неуклонный рост острой и хронической заболеваемости [4, 5, 12].

По мнению Ю.П. Кобякова, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, И.В. Рубцовой, В.Н. Усатова и других авторов проблема укрепления здоровья и совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи находится в прямой зависимости от двигательной активности. Одной из наиболее распространенных моделей распределения учебных часов по предмету физическое воспитание в ВУЗах была следующая: 1-2 курс по 2 занятия в неделю (примерно 132 часа на курс). Между тем, для достижения оптимального оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо заниматься 3 раза в неделю [6]. Два занятия в неделю значительно менее эффективны и могут использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня работоспособности, но не для ее развития. А для значительной доли студенток занятия физическим воспитанием в ВУЗе являются единственной формой двигательной активности.

Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также физическому самосовершенствованию, как к основному фактору их качественной жизнедеятельности [11]. Исследования В.А. Кашубы, С.М. Футорного, Е.В. Андреевой, Ж.В. Малаховой, Н.В. Третьяковой и др., показывают, что чаще всего ключевым звеном, определяющим уровень здоровья, является образ жизни человека. То есть за счет изменения образа жизни можно добиться наиболее эффективного повышения уровня здоровья.

**Формулирование целей работы.** Все вышеизложенное послужило предпосылками для проведения настоящего исследования. Цель нашего исследования – определить степень влияния на физическое здоровье студенток I курса в процессе обучения занятий физическим воспитанием по базовой программе для студентов высших учебных заведений.

**Задачи исследования:**

- 1) провести анализ медицинских карт и субъективной оценки состояния здоровья;
- 2) определить уровень физического здоровья;
- 3) проанализировать степень влияния занятий физическим воспитанием по базовой программе для ВУЗов на физическое здоровье студенток.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, анализ показателей физического здоровья по методике В.И. Белова, субъективная оценка состояния здоровья по методике В.П. Войтенко, методы статистической обработки данных.

Исследование проводилось в 2014-2015 учебном году на базе Запорожского национального университета. Был проведен констатирующий эксперимент. Общее количество задействованных в эксперименте составило 157 студенток I курсов дневной формы обучения. По состоянию здоровья все студентки были отнесены к основной и подготовительной медицинским группам.

**Результаты и обсуждение исследований.** Нами был проведен анализ медицинских карточек и субъективной оценки состояния здоровья по методике В.П. Войтенко [2]. Согласно медицинским картам, все студентки по состоянию здоровья отнесены к основной и подготовительной медицинским группам.

В начале учебного года треть опрошенных нами студенток (29,9%) были удовлетворены состоянием своего здоровья. Две трети студенток (62,4%) считали себя здоровыми, а абсолютно здоровыми – 3,8%. Неудовлетворенны состоянием своего здоровья было 3,9% студенток.

В конце учебного года на 4,1% увеличилось количество тех, кто субъективно оценивают свое здоровье как хорошее (66,5%). Абсолютно здоровыми себя, по-прежнему, считают 3,8% опрошенных. Уменьшилось количество студенток считавших свое здоровье как неудовлетворительное (на 1,9%) и удовлетворительное (на 2,2%).

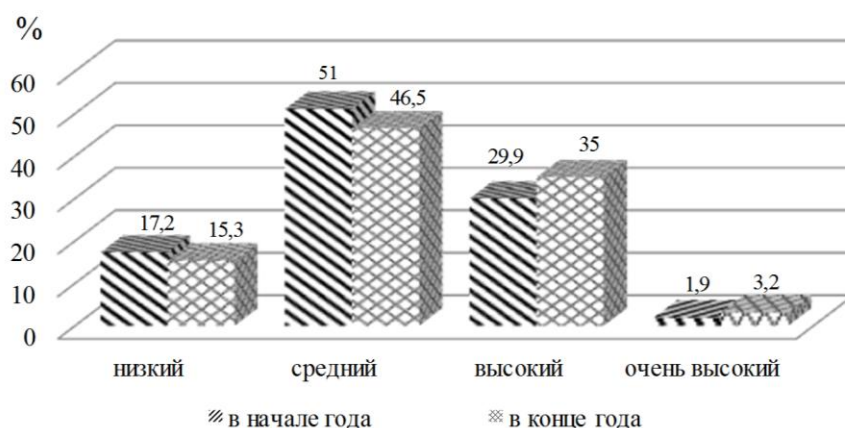
Удалось установить, что увеличилось на 5,7% количество студенток, которые в течение учебного года не болели простудными заболеваниями (было 5,1%, стало 10,8%). Увеличилось на 11,5% число тех, кто переболел один раз (в начале эксперимента 10,2%, в конце эксперимента 21,7%), в тоже время на 8,3% уменьшилось количество студенток обращавшихся к врачам два-три раза (57,3% и 49% соответственно) и больше четырех раз на 8,9% (27,4% и 18,5% соответственно).

На момент поступления в ВУЗ не имели хронических заболеваний 61,1% студенток, а к концу учебного года, эта цифра уменьшилась на 8,8% (52,3%). Увеличилось число студенток имевших одно хроническое заболевание (31,2% в начале учебного года, 34,8% в конце года) и два и больше (7,7% и 12,9% соответственно). Это можно объяснить тем, что абитуриенты, стремясь поступить в ВУЗ, зачастую скрывают свои серьезные заболевания, а данные медицинских осмотров первокурсников противоречат результатам медицинских заключений о состоянии здоровья, отраженных в справках (форма 086/у). В тоже время мы не отрицаем и тот факт и согласны с мнением С.Е. Квасова и О.П. Добрымисловой [7], что студенты вузов – это особый социальный слой. Большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование межличностных отношений вне семьи, необходимость к адаптации к новым условиям труда, проживания и питания позволяет отнести их к группе значительного риска развития заболеваний.

Одной из наиболее доступных и информативных для оценки уровня физического здоровья, на наш взгляд, является методика экспресс-оценки, предложенная В.И. Беловым [1]. В результате проведенного исследования, на момент поступления в ВУЗ у студенток I курса общий уровень физического здоровья находился на среднем уровне ( $3,54 \pm 0,06$  балла) (табл. 1). К группе со средним уровнем здоровья (3,0-3,9 балла), относятся люди, организм которых находится в состоянии предболезни, органы и системы функционируют у них с большим напряжением.

Нами выявлено (рис. 1), что среди студенток низкий уровень физического здоровья наблюдается у 17,2%, это говорит о том, что их организм находится в критическом состоянии и 95-100% из них имеют хронические заболевания [1]. Средний уровень имеют 51% участников исследования. Практически здоровых студенток относят к высокому (29,9%) и очень высокому (1,9%) уровням физического здоровья.

Повторный анализ показателей уровня физического здоровья студенток по методике экспресс-оценки В.И. Белова, позволил нам установить, что общий уровень физического здоровья, хоть и остался средним, но изменился в положительную сторону. Так, на начало эксперимента средний показатель уровня здоровья был  $3,54 \pm 0,06$  балла, а по окончанию эксперимента стал  $3,69 \pm 0,06$  балла (табл. 1). Следует отметить процентное уменьшение числа студенток, имеющих низкий уровень физического здоровья (с 17,2% до 15,3%) и средний уровень (с 51,0% до 46,5%) (рис. 1).



**Рис. 1. Сравнительная оценка уровней физического здоровья по методике В.И.Белова у студенток ЗНУ**

Значительно увеличились процентные показатели высокого (с 29,9% до 35,0%) и очень высокого (с 1,9% до 3,2%) уровней физического здоровья участников эксперимента.

Сравнительный анализ данных уровней физического здоровья (табл. 1) показал перераспределение данных.

Таблица 1

**Изменения показателей оценки уровней физического здоровья по методике В.И. Белова у студенток ЗНУ после учебного года**

уровень	этап эксперимента	n	%	$\bar{x} \pm m$	$\Delta, \%$	t	p
низкий	в начале	27	17,2	$2,45 \pm 0,05$	2,8	1,09	>0,05
	в конце	24	15,3	$2,52 \pm 0,04$			
средний	в начале	80	51,0	$3,14 \pm 0,03$	2,0	1,65	>0,05
	в конце	73	46,5	$3,48 \pm 0,03$			
высокий	в начале	47	29,9	$4,27 \pm 0,04$	2,1	1,59	>0,05
	в конце	55	35,0	$4,36 \pm 0,04$			
очень высокий	в начале	3	1,9	$5,07 \pm 0,04$	-0,6	0,60	>0,05
	в конце	5	3,2	$5,04 \pm 0,03$			
Всего	в начале	157	100	$3,54 \pm 0,06$	4,1	1,77	>0,05
	в конце	157	100	$3,69 \pm 0,06$			

Следует отметить уменьшение числа студенток имеющих низкий уровень здоровья на 3 человека, а имеющих средний уровень физического здоровья на 7 человек. На 8 человек увеличилось число студенток имеющих высокий уровень и на 2 человека очень высокий уровень физического здоровья.

**Выводы по данному исследованию.** Анализ медицинских карт показал, что все студентки, принимавшие участие в констатирующем эксперименте, по состоянию здоровья отнесены к основной и подготовительной медицинским группам. Но при этом, 1/3 из них субъективно оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное и 2/3 – считают себя здоровыми и абсолютно здоровыми.

На момент поступления в ВУЗ у студенток 1 курса общий уровень физического здоровья по В.И. Белову находился на среднем уровне ( $3,54 \pm 0,06$  балла).

Анализ эффективности проведения занятий по физическому воспитанию по базовой программе для высших учебных заведений в конце учебного года показал, что уровень физического здоровья по среднему количеству баллов остался практически неизменным (средний уровень был  $3,54 \pm 0,06$  баллов, стал  $3,69 \pm 0,06$  баллов), но наметилась положительная динамика (относительный прирост 4,1%). Таким образом, использование традиционных средств и методов в рамках действующей рабочей программы по физическому воспитанию ЗНУ не вредят, а даже медленно, но улучшают состояние физического здоровья студенток.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Дальнейшие исследования мы планируем провести с целью изучения влияния на физическое здоровье студенток 2 курса занятий физическим воспитанием по существующей программе для студентов высших учебных заведений.

## Использованные источники

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – М., 1994. – 400 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К., 1991. – 248 с.
3. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Л.П. Долженко. – Київ, 2007. – 22 с.
4. Епишкин И.В. Педагогический анализ и рекомендации по улучшению состояния здоровья студентов / И.В. Епишкин, М.И. Попичев, Т.В. Яковчук, Р.Н. Муллаширов, Ю.А. Носов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2008. – № 1. – С. 64–71.
5. Захарина Е.А. Анализ физического здоровья студентов Классического частного университета / Е.А. Захарина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №7. – С. 61-64.
6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К., 2008. – 198 с.
7. Квасов С.Е. Состояние здоровья студентов-медиков как фактор учебной адаптации [Электронный ресурс] / С.Е. Квасов, О.П. Добромислова. – Режим доступа: <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=viewarticle&artid=1935>
8. Кузнецов В.К. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность состояние здоровья и физическую подготовленность студентов / В.К. Кузнецов, В.И. Нюхин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1. – С. 26-27.
9. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
10. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (Затверджено: МО України 2 червня 1993 р., №161, Мін. Юстиції України 23 листопада 1993 р., №173). – К., 1993. – 25 с.
11. Темченко В.О. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В.О. Темченко // Проблеми формування здорового способу життя молоді. – Львів, 2007. – С. 103-106.
12. Футорный С.М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С.М. Футорный, В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – М., 2011. – №3. – С. 94-98.
13. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". Затв. Указом Президента України 1 вересня 1998 р. №963/93

Gurieieva A., Chernenko O., Chernenko A.

#### CHANGES IN THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF 1 COURSE STUDENTS UNDER THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*The problem of preservation and strengthening of student's health, now acquired extraordinary importance. Low original level of student's health seriously complicates their adaptation to the training load, which further causes health problems and ill performance. Also, there is a noticeable decline in physical fitness of students, a reduced level of physical and mental health, functional status of major physiological systems, a steady growth diseases acute and chronic. The purpose of the article is to determine the degree of impact of physical education studies on the 1 course student's physical health at the basic training program for students. The experiment involved 157 students from the 1 course of full-time education, for health reasons related to the primary and preparatory medical groups. The analysis of the medical records and subjective health assessment, determined the level of physical health and explores the influence of physical education classes on the physical health of students. The results showed that at the time of admission to the university, the general level of physical fitness by V.I. Belov of 1 course students was at the middle level ( $3,54 \pm 0,06$  points). But at the same time, 1/3 of them subjectively estimate their health as satisfactory and 2/3 – consider themselves healthy and absolutely healthy. At the end of the school year, the level of physical health remained at an average level ( $3,69 \pm 0,06$  points), but there has been a positive trend (relative increase of 4,1%). In this way, the use of traditional tools and techniques within the current work program in physical education ZNU do not harm and even slowly, but improve the physical health of students.*

**Key words:** health, physical education, students, the level of physical health.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.