

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ З ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ

Н.В.Петренко

Державний вищий навчальний заклад Українська академія банківської справи
Національного банку України

Показано вплив програми занять з аквафітнесу на фізичний стан студентів економічних спеціальностей. Виявлено, що запропонована програма з аквафітнесу сприяє формуванню у студентів потреби до фізичного самовдосконалення, а також до оволодіння ними методами зміцнення свого здоров'я.

Актуальність дослідження. Аналіз наукової літератури показав, що рівень здоров'я населення за останні роки значно погіршився. Медико-статистичні дані щодо фізичного здоров'я студентської молоді свідчать, що воно має значні вади [4].

Одним із головних факторів, які визначають рівень фізичного здоров'я людини – є рухова активність. Найбільша питома вага серед причин захворюваності молоді припадає на малорухомий спосіб життя, внаслідок чого відбувається зниження здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності.

Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функціональних систем організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці.

Показниками здоров'я можуть бути кількісно-охарактеризовані такі п'ять ознак: рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму, рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, наявність захворювання або дефекту розвитку, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оптимальний фізичний розвиток і підготовленість, міцне здоров'я і працездатність студентів складають основу творчого ставлення до оволодіння професійною майстерністю.

Першорядним, у структурі фізичного виховання студента, є мотиваційний компонент, який повинен стимулювати людину, визначати спрямованість, мобілізувати на прояв активності. Розуміння студентами соціальної значимості процесу фізичного виховання породжує в них певний інтерес, потребу, що переходить у мотив до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Отримані нами раніше анкетні дані засвідчують, що тільки 14,2 % із 240 студентів економічних спеціальностей усвідомлюють необхідність занять з фізичного виховання. До числа найбільш популярних видів занять із фізкультурно-оздоровчої діяльності студенти відносять ігрові види спорту, фітнес, аквафітнес, заняття на тренажерах[3].

Актуальною залишається проблема пошуку ефективних шляхів підвищення фізичного розвитку та вдосконалення молоді за рахунок упровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчих занять [1;5].

У пошуках таких шляхів ми зупинили свій вибір на такому своєрідному середовищі, як вода, яка має особливий вплив на організм людини і формує оптимальні умови для проведення занять з різними групами населення. Тому, розробка та впровадження в процес фізичного виховання фізкультурно-оздоровчих програм, а саме, програм з аквафітнесу, має стати одним із кардинальних чинників, які необхідно застосовувати для оздоровлення населення.

Процес формування вищої економічної освіти, відповідно до вимог Болонської декларації, повинен бути цілеспрямованим на підвищення якості навчання майбутніх фахівців, здатних до продуктивної праці у сфері економіки України.

Робота затверджена Науково-координаційною Радою у сфері фізичної культури і спорту 02.02.2010 року та виконана за планом НДР кафедри ТМФК інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка та кафедри фізичного виховання Української академії банківської справи Національного банку України в м. Суми.

Мета дослідження - вивчити вплив занять з застосуванням засобів аквафітнесу на фізичний стан студентів економічних спеціальностей

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз актів медичного профогляду, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось у два етапи протягом трьох навчальних років (2008 -2009, 2009 - 2010, та 2010 - 2011 н.р.) на базі Української Академії банківської справи Національного Банку України м. Суми. У дослідженні взяли участь 1037 студентів.

На першому етапі нашого дослідження був проведений аналіз фізичного стану студентів економічних спеціальностей за даними заключних актів медичного профогляду. Результати дослідження показали, що з кожним роком студентів з ослабленим здоров'ям та зі значними відхиленнями стану здоров'я стає більше.

Так у 2008-2009 навчальному році (табл. 1) із 363 студентів, які вступили до ВНЗ, тільки 4 особи потребували звільнення від занять, а 65 студентів потребували обмеження фізичних навантажень. Це свідчить, що з 363 студентів 69 мають ослаблене здоров'я, а це складає 20 %.

Проведені дослідження у 2009-2010 навчальному році показали, що кількість студентів, які потребують звільнення та обмеження фізичних навантажень, підвищується, так зі 497 студентів економічних спеціальностей 26 % студентів мали ослаблене здоров'я, це на 7 % більше, порівняно з попереднім роком.

Результати дослідження 2010-2011 навчального року показали, що з 274 студентів, які вступили до ВНЗ (а це менше на 133 студенти порівняно з минулими роками), 55 студентів (21 %) мають значні вади по стану здоров'я. Це той показник, на який потрібно звертати увагу фахівцям із фізичного виховання. Питання фізичного стану здоров'я студентів потребує вивчення та удосконалення на всіх рівнях використання фізичної культури, як одного з основних засобів реалізації програми «Здоров'я нації».

Таблиця 1.

Аналіз стану здоров'я студентів I курсів за даними актів медичного профогляду

2008 - 2009 навчальний рік					
Курс	Кількість	Потребують звільнення		Потребують обмеження	
		К-ть	%	К-ть	%
I	363	4	2	65	18
2009 - 2010 навчальний рік					
I	407	7	2	98	24
2010 - 2011 навчальний рік					
I	274	4	2	51	19

У дослідженні другого етапу вивчався рівень фізичного стану студентів економічних спеціальностей за експрес-системою С.А. Душаніна. У дослідженні зяли участь 63 студенти (табл. 2). Використана нами методика складалася з таких показників: вік, маса тіла, показники пульсу в стані спокою і відновлення пульсу, загальна витривалість, наявність шкідливих звичок.

Таблиця 2.

Результати тестування фізичного стану студентів економічних спеціальностей (за методикою С.А. Душаніна)

Фізичний стан	Сумма балів	n=63	%
Низький	менше 90	5	7,9
Нижче середнього	91-120	9	14,3
Середній	121-170	40	63,5
Вище середнього	171-200	9	1,43
Високий	201 і більше	0	0

Результати наших досліджень показали, що з 63 студенток, «високого» рівня фізичного стану студентів не виявлено (0%), 40 студентів (63,5%) мали

«середній» рівень фізичного стану. Студенти які мали рівень фізичного стану «нижче середнього» склали 14,3%.

Отримані нами дані свідчать про те, що абітурієнти, які вступають до ВНЗ, мають середній та низький рівень фізичного стану. Тому, питання оздоровлення населення залишається актуальним і на сьогодні.

На даному етапі нашого дослідження студентки були розподілені на дві експериментальні групи та одну контрольну.

Контрольна група (n=24) займалася за загально прийнятою програмою з фізичного виховання для ВНЗ. Експериментальна група 1 (n=21) займалася за запропонованою нами програмою аквафітнесу, заняття в якій проходили три рази на тиждень. Експериментальна група 2 (n=18) займалася за програмою фізичного виховання з плавання.

Нами вивчався вплив занять за запропонованою програмою з аквафітнесу на рівень захворюваності студентів економічних спеціальностей.

У (табл. 3) представлена статистика захворювань серед студентів експериментальних та контрольних груп протягом трьох років навчання.

Результати дослідження (табл.3) показали, що у першому півріччі 2008-2009 навчального року показники захворюваності студентів експериментальних та контрольної груп мало чим відрізнялися.

Дослідження показників захворюваності в контрольній групі, яка займалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання для ВНЗ, на початку навчального року склали 55% , а вже у другому півріччі дані показників зросли на 8% і склали 63%. Отримані нами дані можуть свідчити про недостатній рівень фізичного стану студентів.

Дослідження, проведені в експериментальній групі 2, яка займалася за програмою з фізичного виховання з плавання, показали кращі зміни показників. Це пояснюється позитивним впливом водного середовища на фізичний стан студентів, але у відсотковому відношенні вони складають менший відсоток порівняно з експериментальною групою 1.

Таблиця 3.

**Аналіз захворюваності студентів економічних спеціальностей
за 2008-2010 навчальні роки**

2008-2009 н.р. Перше півріччя					
Експериментальна група 1 (n=21)		Експериментальна група 2 (n=18)		Контрольна група (n24)	
Випадки захворювань	%	Випадки захворювань	%	Випадки захворювань	%
11	53	12	67	12	50
2008-2009 н.р Друге півріччя					
9	43	11	62	15	63
2009-2010 н.р. Перше півріччя					
7	34	11	62	16	67
2009-2010 н.р. Друге півріччя					
6	29	10	56	15	63
2010-2011 н. р. Перше півріччя					
3	15	7	39	7	30

Результати проведеного дослідження показали що, після того, як в експериментальній групі 1 почалися заняття за запропонованою програмою з аквафітнесу, кількість випадків захворювань, або звернень до лікарів, за даними медичної частини, зменшилася. Так в експериментальній групі 1 у другому півріччі 2008-2009 року навчання випадків захворюваності стало менше на 10 % порівняно з першим півріччям; у 2009-2010 навчальному році ці показники зменшилися на 5%, і на початок 2010-2011 навчального року вони зменшилися ще на 14%.

За вказаними даними можна зробити висновки, що заняття за запропонованою нами програмою з аквафітнесу позитивно впливають на

функціональний стан організму, про що свідчать дані зниження захворюваності студентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Результати актів медичного профогляду показали, що кількість абітурієнтів які вступають до ВНЗ із ослабленим здоров'ям, із року в рік збільшується, тому стан їхнього здоров'я потребує вдосконалення. Використання фізичної культури як одного з основних засобів реалізації програми «Здоров'я нації» та впровадження в навчальний процес розробленої нами програми з аквафітнесу сприятиме покращенню фізичного стану студентів
2. За результатами досліджень зроблено висновки, що студенти економічних спеціальностей мають «середній», «нижче середнього» та «низький» рівень фізичного стану.
3. Подальші дослідження будуть пов'язані з докладнішим вивченням впливу занять з аквафітнесу на фізичний стан студентів економічних спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Завидівська Н. Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти економічного профілю : методичні рекомендації / Н. Н. Завидівська. - Львів : ЛБІ НБУ, 2001.- 38 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248с.
3. Петренко Н. В. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н. В. Петренко, Т. О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. – теорет. журн. – Х. : ХДАФК. - 2010. – №2. – С. 7 - 10.
4. Платонов В. Н. сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3–14.

5. Романенко В. В. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ / В. Романенко, Т. Красновецька, Л. Логачева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Збірник наукових праць. – Вінниця, 2007. – № 1. – С. 74 - 77.