

УДК 796 : 378

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Наталія Петренко

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської
справи Національного банку України» м. Суми

Анотація: На основі результатів дослідження заключних актів медичного профогляду зроблені висновки про фізичний стан студентів економічних спеціальностей Української академії банківської справи Національного банку України. Встановлено, що більшість студентів мають фізичний стан «середній» або «нижче середнього». 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.

Ключові слова: фізичний стан, здоров'я, фізичне виховання, студенти економічних спеціальностей, аквафітнес.

Постановка проблеми дослідження й аналіз публікацій. Аналіз літератури показує, що за останні роки рівень здоров'я населення значно погіршився. Медико-статистичні дані щодо фізичного здоров'я студентської молоді свідчать, що воно має значні вади [7].

Найбільша питома вага серед причин захворюваності молоді припадає на малорухомий спосіб життя, внаслідок чого відбувається зниження здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності.

Рухова активність – це один із головних факторів, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Низький її рівень негативно впливає на більшість функціональних систем організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці. Деякі автори

[1;2;4;8] відмічають, що недостатня рухова активності може викликати такі проблеми:

- порушення дихальної системи під час навантажень;
- зниження працездатності;
- перевтома;
- порушення сну;
- послаблення концентрації, уваги;
- підвищення нервово-емоційної збудженості.

Для вирішення цього питання необхідно зорієнтувати студентів на потребу самовдосконалення та вивчення засобів і методів зміцнення власного здоров'я.

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 [5].

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[6].

Відомо, що для того, щоб студенти почали самостійно займатися фізичними вправами, необхідно викликати в них інтерес до занять. Тому особливе місце в навчальному процесі має займати застосування нестандартних методик.

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 [4;8].

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.

Однак, існуюча програма курсу «Фізичне виховання» [3], в тому вигляді, у якому вона є на даному етапі, не в змозі виконувати поставленні перед нею завдання, а саме, завдання оздоровлення молодого покоління. Спеціалістам даної області необхідно звернути увагу на те, що «Фізичне виховання», як обов'язкова для всіх студентів ВНЗ дисципліна, не має аналогів у європейських учбових закладах, а це ускладнює розробку новітніх методик її викладання в умовах кредитно-модульної системи навчання.

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.

Метою нашої роботи було вивчити фізичний стан студентів економічних спеціальностей протягом трьох років навчання.

У роботі були використані наступні **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 зроблений 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 все 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 %.

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

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 стану здоров'я студентів потребує вивчення та удосконалення на всіх рівнях використання фізичної культури, як одного з основних засобів реалізації програми «Здоров'я нації».

На другому етапі нашого дослідження вивчався рівень фізичного стану студентів економічних спеціальностей за експрес-системою С.А. Душаніна. Використана нами методика складалася з таких показників: вік, маса тіла, показники пульсу в стані спокою і відновлення пульсу, загальна витривалість, наявність шкідливих звичок. У дослідженні другого етапу взяли участь 63 студенти. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

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 перед викладачами фізичного виховання різних навчальних закладів гостро стоїть питання оздоровлення населення.

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

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 таблиці 3 представлена статистика захворювань серед студентів експериментальних та контрольних груп протягом трьох років навчання.

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 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 складала 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.

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 дослідження фізичного стану студентів економічних спеціальностей показали, що студенти мають «середній», «нижче середнього» та «низький» його рівень.
2. 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.
3. Подальші дослідження будуть пов'язані з докладнішим вивченням впливу занять з аквафітнесу на фізичний стан студентів економічних спеціальностей.

Література

1. Бронський Г. В. Фізична і розумова працездатність студентів з різним рівнем рухової активності / Г. В. Бронський // II Всеукраїнська науково - практична конференція «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів, 1994. – Ч. П. – С. 145.
2. Верблюдов І. Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма / І. Б. Верблюдов. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СумДПУ, 2006. – 72 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. - Київ, 1996. – 26 с.
4. 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.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
6. 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.
7. Платонов В. Н. сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3–14.
8. 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.

«Аналіз фізичного стану студентів економічних спеціальностей»

Наталія Петренко

Старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ Української академії банківської справи Національного банку України м. Суми

Анотація: На основі результатів дослідження заключних актів медичного профогляду зроблені висновки про фізичний стан студентів економічних спеціальностей Української академії банківської справи Національного банку України. Встановлено, що більшість студентів мають фізичний стан «середній» або «нижче середнього». 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.

Ключові слова: фізичний стан, здоров'я, фізичне виховання, студенти економічних спеціальностей, аквафітнес.

«Анализ физического состояния студентов экономических специальностей»

Наталія Петренко, старший преподаватель кафедры физической культуры Украинской академии банковского дела Национального банка Украины г. Сумы.

Аннотация: На основе результатов исследования заключительных актов медицинского проф. осмотра сделаны выводы о физическом состоянии студентов экономических специальностей Украинской академии банковского дела Национального банка Украины. Установлено, что большинство студентов имеют физическое состояние «среднее» или «ниже среднего». Показано влияние программы занятий по аквафитнесу на физическое состояние студентов экономических специальностей. Выведено, что предложенная программа занятий по аквафитнесу способствует

формированию у студентов потребности к физическому совершенствованию, а также к изучению ними методов укрепления своего здоровья.

Ключевые слова: физическое состояние, здоровье, физическое воспитание, студенты экономических специальностей, аквафитнес.

«Analysis of the physical state of students of economics»

Natalya Petrenko, senior teacher of the chair of Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine of Sumy.

Summary: Based on the results of observation final acts of the medical professional inspection have made conclusions about the physical state of students of economics of Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine. The truth of the matter is most students have a physical state on the "average" or "below average" level. Surveys show the effect of the program of aqua-fitness on the physical state of students of economics. What's more, the proposed program of studies on aqua-fitness helps in want formation of students for physical improvements, as well as to study methods to strengthen their health.

Key words: physical state, health, physical education, students of economics, aqua-fitness.