

Хоменко О. С.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗА МЕТОДИКОЮ В. БЕЛОВА

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті здійснено оцінку фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова. У процесі дослідження визначено, що студенти мають середній рівень фізичного стану. Це засвідчує, що їх організм перебуває у стані передхвороби, а органи і системи працюють із великим напруженням. Це означає, що необхідно це враховувати у процесі розроблення методик із фізичного виховання.

Постановка проблеми. Фізичний стан у науковій літературі розглядається як сукупність взаємопов'язаних ознак: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність і функціональний стан органів та систем [1]; відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [6].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [1; 4].

Фізичний стан студентської молоді включає наступні показники:

- здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;
- будову тіла;
- стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей [3].

Отже, важливим критерієм оцінки фізичного стану організму в студентському віці є здоров'я. На фізичний стан може впливати, як спадковість, хвороби, інфекції, так і зовнішні соціально гігієнічні фактори (умови проживання, клімат, режим харчування, навантаження, відпочинок й ін.) [7].

Мета дослідження здійснити оцінку фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова.

Результати дослідження та їх обговорення. При проведенні оцінки фізичного стану студентів Сумського національного аграрного університету ми керувалися зразковою схемою, запропонованою С. Толмачовою [7]:

- завчасно видали студентам завдання із необхідними вказівками;
- пояснили методи оцінки й аналізу фізичного стану, показали відповідні прийоми, способи визначення фізичного розвитку для досягнення необхідних результатів;
- студенти при взаємоконтролі відтворювали оцінку фізичного стану під спостереженням викладача;
- під керівництвом викладача із групою студентів обговорювалися й аналізувалися підсумки виконаного завдання, студентам видавалися індивідуальні рекомендації із практичного самовдосконалення практичних дій, прийомів, методів і засобів з проведення оцінювання.

Комплексний підхід до оцінки функціонального стану організму має величезне значення як на початку занять з фізичного виховання, так і на різних етапах навчального процесу і діяльності у змаганнях.

Отримані результати можуть зареєструвати не тільки позитивний вплив занять фізичними вправами, але і так званий донозологічний і навіть патологічний стани, які можуть виникнути при нераціональному плануванні об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень.

Очевидно, що в цьому випадку можуть бути рекомендовані заходи щодо корекції тренувального процесу з метою його оптимізації [5].

Всього у дослідженні взяло участь 125 студентів I–II курсів Сумського національного аграрного університету, із них 80 хлопців та 45 дівчат.

Опишемо ці результати детальніше за кожним із показників, передбачених даною методикою:

- ЧСС_{сп} за 1 хв – у хлопців середній бал складав 2,6, а в дівчат – 2,8;
- АТ_{сп}, мм.рт.ст. – у хлопців середній бал склав 4,6, а в дівчат – 4,4;
- ЖЄЛ на масу тіла – у хлопців середній бал склав 2,3, а в дівчат – 2,1;
- стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 хв і більше – у хлопців середній бал склав 2,1, а в дівчат – 1,7. Аналіз даного показника означає, що хлопці займаються фізичними вправами до 1 року або менше 2 разів, а більшість дівчат взагалі не займається фізичною культурою та спортом;
- час відновлення після 20 присідань за 30 с – у хлопців середній бал склав 3,2, а в дівчат – 3,1;
- стрибок у довжину з місця – у хлопців середній бал склав 3,8, а в дівчат – 3,2;
- підтягування на перекладині – у хлопців середній бал склав 4,5;
- піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою – в дівчат середній бал складав 3,1;
- кількість простудних захворювань протягом року – у хлопців середній бал склав 2,4, а в дівчат – 3,1. Це означає, що більшість хлопців протягом року хворіють 4–5 разів, а дівчата – 2–3 рази;
- кількість хронічних захворювань внутрішніх органів – у хлопців середній бал склав 7,5, а в дівчат – 7,8. Аналіз даного показника засвідчує, що як у хлопців, так і в дівчат немає хронічних захворювань внутрішніх органів.

Таким чином, за результатами досліджень науковців студенти педагогічних спеціальностей мають стаж занять фізичними вправами від 1 до 3 років [5], а за нашими дослідженнями студенти аграрних спеціальностей 17–18 років мають такий стаж менше 1 року. Також результати наших досліджень підтверджують дані науковців [2; 5; 8] про те, що з кожним роком студентів з ослабленим здоров'ям та зі значними відхиленнями стану здоров'я стає більше.

Узагальнена таблиця рівня фізичного стану студентів аграрних спеціальностей представлена в табл. 1.

Таблиця 1

**Рівень фізичного стану студентів аграрних спеціальностей
17–18 років за методикою В. Бєлова (n=125)**

Назва тесту	Стать	n	Загальний бал	Рівень фізичного стану
Методика В. Бєлова	хлопці	80	3,3	середній
	дівчата	45	3,4	середній

Таким чином, як засвідчують результати наших досліджень як у хлопців, так і в дівчат зафіксовано середній рівень фізичного стану (3,3 та 3,4 бали відповідно).

Висновки. У більшості студентів аграрних спеціальностей організм перебуває у стані перед хвороби, а органи і системи працюють із великим напруженням. Означена проблема, у зв'язку зі специфікою подальшої трудової діяльності майбутніх спеціалістів аграрного сектору, потребує термінового вирішення.

Список використаної літератури

1. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олена Валеріївна Дрозд ; Волинський державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 19 с.
2. Дубинская О. Я. Прикладные проблемы физического воспитания студентов экономических специальностей / О. Я. Дубинская, И. А. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 19–23.
3. Зайцев В. П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В. П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – 1991. – Вып. 22. – С. 3–6.
4. Котов С. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Євген Олександрович Котов ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2003. – 20 с.
5. Петренко Н. В. Аналіз фізичного стану студентів / Н. В. Петренко // Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених : у 2 т. / СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2011. – Т. 1. – С. 128–131.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доп. – К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
7. Толмачова С. Є. Анкетна і тестова методика оцінки фізичного стану студентів / С. Є. Толмачова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/tolmasheva_anketa.pdf
8. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 17–20.