

УДК 796:378.147

Салатенко Иван Александрович  
Сумський національний аграрний університет  
(Суми, Україна)

## РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Анотація:** наведені результати дослідження рівня соматичного здоров'я іноземних студентів африканського походження Сумського національного аграрного університету.

**Ключові слова:** іноземні студенти, здоров'я, технологія.

Салатенко Иван Александрович  
Сумский национальный аграрный университет  
(Сумы, Украина)

## УРОВЕНЬ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Аннотация:** приведены результаты исследования уровня соматического здоровья иностранных студентов студентов африканского происхождения Сумского национального аграрного университета.

**Ключевые слова:** иностранные студенты, здоровье, технология.

Salatenko Ivan  
Sumy National Agrarian University  
(Sumy, Ukraine)

## THE LEVEL OF SOMATIC HEALTH OF FOREIGN STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF SPORTS-ORIENTED TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

**Abstract:** The results of the study of the level of somatic health of foreign students of African descent of Sumy National Agrarian University.

**Keywords:** international students, health, technology.

**Вступ.** Сучасні умови інтегрування України у європейську систему вищої освіти передбачають необхідність реформування та удосконалення системи освіти України, підвищення її рівня якості. Стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадженням сучасних технологій навчання [4, 5, 8].

Доктор медичних наук, професор Г. Л. Апанасенко приймає здоров'я як стан організму, при якому забезпечується такий рівень енергетичного

потенціалу, що допускає покращення самопочуття людини і дозволяє ефективно виконувати біологічні і соціальні функції. [2].

Дослідження ряду вітчизняних авторів, таких, як В. К. Бальсевич (1999), Л. І. Лубишева (2003), Л. Н. Прогонюк (2004), В. К. Спіріна (2006), В. М. Анненкова (2007) та інших, не визначило помітного поліпшення здоров'я і фізичного розвитку дітей та підлітків в останні роки. Тому, це питання підвищення ефективності фізичного виховання залишається відкритим для обговорення і вимагає науково-обґрунтовану необхідність інтеграції систем фізичного виховання і спорту.

Впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання в навчальний процес закладів вищої освіти забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, а також сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості й серйозному поліпшенні показників здоров'я, психологічної стійкості до стресових ситуацій (М. В. Захарова 2002; В. К. Бальсевич, 2003; А. А. Зайцев, 2005; І. О. Салатенко, 2016).

Отже, провідними науковцями у сфері фізичного виховання і спорту доведено, що знижена рухова активність, супроводжується змінюванням регіонального кровообігу, а також проявляється в обмежені просторових і силових характеристик рухів, негативно відображаються як на стан фізіологічних систем, так і на діяльність організму в цілому, що провокує детренованість організму й негативно відображається на функціональному й фізичному стані [7, 8].

Використання спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, що проявляється у випередженні рівня фізичної підготовленості, покращенням показників здоров'я та психологічної стійкості до стресових ситуацій, а позитивний настрій на фізичну роботу допомагає долати значні навантаження [3].

Визезазначене говорить про те, що актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, на що й вказують дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів [1; 6]. Але це можливо лише за умови впровадження нових спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання, спрямованих на покращення рівня здоров'я, підвищення показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих психофізіологічних якостей студентів.

**Мета дослідження:** дослідити та проаналізувати, рівень соматичного здоров'я іноземних студентів Сумського національного аграрного університету під впливом спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Дослідження рівня соматичного здоров'я іноземних студентів Сумського національного аграрного університету за методикою Г. Л. Апанасенко дало змогу комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Обрана методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів.

Аналізуючи складові індексу соматичного здоров'я даного контингенту показав, що відбулися статистично вірогідні зміни в показниках життєвого індексу експериментальної групи Е ( $p < 0,01$ ) (табл. 1). Зміни життєвого індексу

проаналізовані нами на початку експерименту в досліджуваних показали що: у групі Е (n=15) на початку експерименту даний індекс становив  $2,17 \pm 0,15$  балів. Після експерименту показники підвищилися в експериментальній групі Е на 14,7 % та становлять  $2,58 \pm 0,15$  балів. Отже, відбулися позитивні вірогідні зміни у показниках життєвого індексу відбулося за рахунок зменшення ваги та збільшення життєвої ємності легень студентів іноземців експериментальної групи. Натомість у контрольній групі статистична вірогідність у показниках даного індексу не спостерігалася ( $p > 0,05$ ).

Отримані дані (табл. 1) показали, що за пробою Мартіне (час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с) за навчальний рік в групі Е відбулися позитивні зміни. Так, у групі Е зрушення відбулися на 16,65 % але розбіжності між вихідними показниками й даними в кінці основного експерименту статистично невірогідні ( $p > 0,05$ ). У той час як у контрольній групі достовірних змін не спостерігалася ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Динаміка індексу соматичного здоров'я іноземних студентів на початку та в кінці експерименту (n=15)**

Група	Час проведення	Масовий індекс	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона	Проба Мартіне	ІСЗ	Рівень СЗ
К (n=15)	До	$-0,88 \pm 0,15$	$2,5 \pm 0,16$	$1,92 \pm 0,25$	$0,45 \pm 0,28$	$1,07 \pm 0,05$	$5,08 \pm 0,16$	НС
	Після	$-0,84 \pm 0,13$	$2,51 \pm 0,16$	$2,05 \pm 0,23$	$0,43 \pm 0,29$	$1,09 \pm 0,06$	$5,26 \pm 0,17$	НС
	t <sub>крит</sub>	0,56	0	1,84	0	0	1,67	
	p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
	Зміни	4,79%	0,00%	5,88%	0,00%	0,00%	3,02%	
Е (n=15)	До	$-0,46 \pm 0,17$	$2,17 \pm 0,15$	$1,83 \pm 0,3$	$0,56 \pm 0,4$	$1,07 \pm 0,19$	$5,25 \pm 0,16$	НС
	Після	$-0,28 \pm 0,14$	$2,58 \pm 0,15$	$2,25 \pm 0,22$	$1,1 \pm 0,25$	$1,24 \pm 0,16$	$6,87 \pm 0,18$	С
	t <sub>крит</sub>	2,14	3,75	3,84	2,3	1,44	9,09	
	p	$p < 0,05$	$p < 0,01$	$p < 0,001$	$p < 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,001$	
	Зміни	57,17%	14,58%	20,04%	41,68%	16,64%	23,75%	

Масовий індекс, як показник співвідношення довжини та маси тіла є важливим показником рівня соматичного здоров'я досліджуваних. Експеримент показав, що відбулося статистично вірогідне покращення масового індексу в експериментальній групі Е ( $p < 0,05$ ). Як показано в табл. 1, середній показник масового індексу в групі Е до експерименту становив  $0,46 \pm 0,17$  бали, а наприкінці експерименту цей індекс зріс до  $0,28 \pm 0,14$  бали, покращення у відсотках відбулося на 57,19 %. Отже, за рахунок нормалізації маси тіла студентів експериментальної групи, спостерігаємо покращення

показників масового індексу. Даний показник у кінці експерименту збільшився на 4,79 % і в контрольній групі іноземних студентів, але вірогідність у показниках даного індексу не спостерігалася ( $p > 0,05$ ).

Під впливом спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання з застосуванням в навчальних процес секційних занять з волейболу у результатах силового індексу (табл. 1), виявлено статистично вірогідну різницю в експериментальній групі Е ( $p < 0,001$ ). У групі Е показник індексу сили на початку експерименту становив  $1,83 \pm 0,3$  бали, а після експерименту –  $2,25 \pm 0,22$  бали, що свідчить про його збільшення на 20,04 %. Обстежені контрольної групи К у вересні місяці показали такі дані –  $1,92 \pm 0,25$  бали, силовий індекс змінився в кінці навчального року й становив –  $2,05 \pm 0,23$  бали, у відсотковому відношенні констатовано незначне покращення – 5,88 % із вірогідністю  $t$  крит  $1,82$  ( $p > 0,05$ ).

Проаналізовані нами показники індексу Робінсона показали що: критерій резерву та економізації функції серцево-судинної системи у групі Е ( $n=15$ ) на початку експерименту становив  $0,57 \pm 0,4$  бали. В кінці навчального року, показник підвищився в експериментальній групі Е на 41,68 % та становить  $1,1 \pm 0,25$  балів. Проведене нами дослідження за цей період часу виявило статистично вірогідне покращення індексу Робінсона в обох експериментальній групі ( $p < 0,05$ ).

Вірогідність показників контрольної групи залишилася незмінна ( $p > 0,05$ ). Так, показник на початку експерименту становив  $0,45 \pm 0,28$ , а в кінці експерименту дорівнював  $0,43 \pm 0,29$  без змін у відсотках відповідно.

**Перспектива подальших досліджень:** узагальнюючи науково-методичну літературу, соціологічним методам дослідження, методом визначення стану здоров'я за Г. Л. Апанасенко, фізіологічним методам, педагогічному експерименту, тестуванню, а також методам математичної статистики, використовуючи спортивно-орієнтовану методіку фізичного виховання рекомендувати її як перспективний засіб підвищення рівня соматичного здоров'я іноземних студентів інших закладів вищої освіти України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Акимова В. А. Особенности отношения учащейся молодежи к физической подготовке и двигательной активности / В. А. Акимова, О. И. Вржесневская, Н. И. Турчина // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: II наук.-метод. конф.: тези доповіді. – К.: НАУ, 2006. – С. 5–6.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко СПб.: Петрополис, 1992. С. 124
3. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. В. Базилевич. – Малаховка, 2010. – 21 с.
4. Завидівська, Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [Текст]: дис. канд. пед. наук: 24.00.02, Завидівська Наталія Назарівна. – Львів, 2002. – 230 с

5. Кожевникова, Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету [Текст], Л. З. Кожевникова, Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація". – Миколаїв: МДПУ, 2002. – С. 100-105.
6. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. – 24.00.02 / Наталія Ігорівна Турчина – К., 2008. – 228 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 480 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальна книга "Богдан", Б. М. Шиян, Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – 272 с.