DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-383-8-5

# СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗНУ

**Горбуля В. О.**
*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту,*
*Запорізькій національний університет*
*м. Запоріжжя, Україна*

**Дядечко І. Є.**
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,*
*доцент кафедри фізичної культури і спорту,*
*Запорізькій національний університет*
*м. Запоріжжя, Україна*

Фізичне виховання студентів – нерозривна складова частина вищої гуманітарної науки, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього спеціаліста в процесі формування його професіональної компетенції [1].

Матеріалізований результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, ступінь розвитку професійно значущих здібностей [2].

Сьогодні перед студентською молоддю суспільством поставлені глобальні соціально-економічні задачі по інтегрірованню вітчизняного культурного потенціалу в світове співтовариство. Крім глибоких професійних знань по вибраній спеціальності такий спеціаліст повинен мати високі фізичні кондиції і працездатність, відзначатися особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними якостями лідера [3].

Фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину, який здійснюється з допомогою фізичних вправ, природних засобів закалювання з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво необхідних рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активного життя і професійної діяльності [1].

Виходячи з вище написаного, ми вирішили дослідити здоров'я і фізичний розвиток студентів першого курсу Запорізького національного університету. Дослідження проводилось в період з 1.09.2023 року по 15.12.2023 року. Дослідження проводилися на навчальних заняттях з

фізичного виховання. Використовувалися наступні засоби дослідження: 1) анкетування; 2) виконання індивідуальних завдань; 3) виконання завдань на заняттях; 4) виконання тестових контрольних нормативів.

Заняття проводилися дистанційно на платформі ZOOM, індивідуальні завдання відправлялися на електрону пошту, Viber, Телеграм викладачів.

У вересні місяці 2023 року за допомогою анкетування і індивідуальних завдань визначили стан здоров'я студентів.

У період з вересня по листопад на заняттях з фізичного виховання працювали над наступними темами:

1. М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.
2. М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.
3. М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.
4. М'язи пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.

В грудні 2023 року студенти склали тестові нормативи:

1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата з колін);
2) присідання на двох ногах за 50 с;
3) планка;
4) піднімання і опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 1 хв.

Студенти спеціальної медичної групи 2-й і 4-й нормативи складали без обліку часу.

В дослідженні цієї теми ми опрацювали 424 результати роботи студентів (повністю), із них 143 юнака і 281 дівчина.

Після обробки анкетних даних отримали наступні результати:

1) група фізкультури в школі: основна медична група – 168 студентів, підготовча медична група – 187 студентів, спеціальна медична група – 52 студента, звільнені від фізичних навантажень (вади здоров'я) – 17 студентів;

2) вік студентів, які прийняли участь у анкетуванні: дівчата: 16 років – 3, 17 років – 215, 18 років – 46, 19 років – 6, 20 років – 1, 22 роки – 2, 42 роки. Мінімальний вік 16 років, максимальний вік 42 роки, середній віковий показник 17,3 роки. Хлопці мають такі показники: 16 років – 1; 17 років – 83; 18 років – 28; 19 років – 17; 20 років – 4; 21 рік – 2; 22 роки – 1; 23 роки – 1; 25 років – 1; 26 років – 1; 28 років – 1; 31 рік – 2; 32 роки – 2; 35 років – 2; 42 роки – 1. Мінімальний показник 16 років, максимальний віковий показник 42 роки, середній віковий показник 19,8 років;

3) зріст, показники дівчат: мінімальний показник 150 см, максимальний показник 185 см, середній показник – 16,7 см. У хлопців ростові показники наступні: мінімальний ростовий показник 166 см, максимальний показник 197 см, середній ростовий показник 181,5 см;

4) вагові показники наступні: дівчата, мінімальний показник 40 кг, максимальний показник 82 кг, середній показник 61 кілограм. У хлопців

мінімальний показник 60 кг, максимальний показник 87 кг, середній показник 73,5 кг;

5) показники пульсу рахувалися у хлопців і дівчат разом, мінімальний показник пульсу у спокої 58 ударів за хвилину, максимальний показник 120 ударів з а хвилину, середній показник 78 ударів за хвилину;

6) показники тиску наступні: мінімальний показник 85/57, максимальний 141/95, середній показник 113/76. Дані представлені в таблиці 1.

Аналізуючи результати анкетування бачимо, що більшість студентів відноситься до підготовчої групи 44,1% (187), далі основна група 39,8% (169), спеціальна медична група 12,3% (52), звільнені 4,0% (17).

По всіх пунктах анкетування є відхилення як у мінімальних показниках так і у максимальних, але середні показники більш менш відповідають нормальним результатам.

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку студентів першого курсу**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Група фізкультури в школі | основна | 169 | | |
| | підготовча | 187 | | |
| | спеціальна | 52 | | |
| | звільнені | 17 | | |
| Показники | Стать | мінімальний | максимальний | середній |
| Вік | хлопці | 16 | 42 | 19,8 |
| | дівчата | 16 | 42 | 17,3 |
| Зріст | хлопці | 166 | 197 | 181,5 |
| | дівчата | 150 | 185 | 16,7 |
| Вага | хлопці | 60 | 87 | 73,5 |
| | дівчата | 40 | 82 | 61 |
| Пульс | х/д | 58 | 120 | 78 |
| Тиск | х/д | 85/57 | 141/95 | 113/76 |

В таблиці 2 представлені результати складання тестових нормативів.

Таблиця 2

**Показники складання контрольних нормативів студентів першого курсу**

| Тести | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Показники | Стать | мінімальний | максимальний | середній |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз | хлопці | 22 | 48 | 35 |
| | дівчата | 7 | 32 | 19,5 |
| Присідання на двох ногах за 50с, раз | хлопці | 22 | 48 | 35 |
| | дівчата | 36 | 55 | 45,5 |
| Планка, с | хлопці | 70 | 164 | 117 |
| | дівчата | 58 | 130 | 94 |
| Прес за 1 хв, раз | хлопці | 29 | 57 | 43 |
| | дівчата | 24 | 54 | 39 |

Аналізуючи результати таблиці 2, тобто результати складання тестових нормативів, маємо наступні результати:

1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи дівчата виконали мінімально 7 разів, максимально 32 рази, середній показник 19,5 раз (дівчата цей норматив виконували з колін і тільки 15 студенток виконали цей норматив в упорі лежачи). Хлопці мінімально виконали 22 рази, максимально 48 разів, середній показник – 35 разів;

2) присідання на двох ногах за 50 с дівчата показали мінімальний результат 35 присідань, максимальний – 52 присідання, середній результат – 43,5 рази. Хлопці показали мінімальний результат 36 присідань, максимальний результат 55 присідань, середній результат 45,5 присідань;

3) планка, норматив виконується на час. Дівчата, показали мінімальний результат 58 с, максимальний 130 с, середній показник 94 с. Хлопці показали мінімальний результат стоячі в планці 70 с, максимальний результат 164 с, середній показник склав 117 с;

4) піднімання і опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за одну хвилину (прес) дівчата показали мінімальний результат 24 рази, максимальний результат 54, середній показник 39 разів. Хлопці показали мінімальний результат, виконав 29 піднімань тулуба, максимальний результат 57 разів, що склало 43 рази в середньому.

Аналізуючи результати дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1) починаючи з 2020 року ми в фізичному вихованні маємо обмеження, спочатку був ковід, тепер війна;

2) обмеження, які ми маємо впливають на здоров’я, фізичний розвиток студентів;

3) ті студенти, які мають можливість додатково займатися, мають добрий фізичний розвиток;

4) студенти, у яких немає додаткових можливостей (матеріальної бази) самостійно займалися фізичними вправами в обмежених умовах;

5) є частина студентів, які не приділяють своєму здоров'ю і фізичному розвитку додаткової уваги.

**Література**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2003. Т. 2. 330 с.

2. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч. 2. Черкаси : ЦНТЕІ, 2006. 467 с.

3. Горбуля В.О., Науменко С.В. Фізичне виховання та спорт у вищий школі. За здоровий спосіб життя. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя 19–20 жовтня 2005 року) Запоріжжя, 2005. С. 12–15.