

Володимир БЕСЕДА, канд. пед. наук, доцент

Олександр КАРБУНЯН, бакалавр

Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна, e-mail: biesieda.v.v@op.edu.ua; 643182@stud.op.edu.ua

КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ: ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ – ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ

Анотація. Багаточисленні дослідження вказують на низку варіантів вирішення проблеми здорового способу життя молоді, де фізичні вправи мають найбільш вагомий вплив на організм людини, тому їх систематичне виконання може спонукати до покращення здоров'я. Метою дослідження було визначення функціональних показників здобувачів вищої освіти, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. Це передбачало вирішення таких завдань, як: визначення показників дихальної системи студентів 1-3 курсів (спірометрія, тест Штанге, тест Генчі); визначення показників серцево-судинної системи студентів 1-3 курсів (ЧСС, систолічний тиск, діастолічний тиск). При цьому було використано наступні методи дослідження: анкетування; медико-педагогічне тестування функціональних показників. Дослідження проводилось на базі національного університету «Одеська політехніка» протягом останньої декади 2023 року. В ньому брали участь 286 студентів 1-3 курсів у віці від 16 до 23 років, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. З них 66 жінок та 220 чоловіків. Результати анкетування показали наступне: студенти які тренуються – 182 особи, студенти які не мають регулярних навантажень – 104 особи; 231 студент не має ніяких хронічних хвороб, 55 осіб мають різні хвороби (сколіоз, міопія, захворювання серцево-судинної системи та ін.); здобувачі вищої освіти харчуються протягом доби: жінки – від 2-х до 4-х разів, чоловіки – від 2-х до 5-ти разів. Підсумовуючи отримані результати медико-педагогічного тестування, можна сказати, що у здобувачів вищої освіти, які навчаються в інституті комп'ютерних систем мають відхилення у функціональних показниках відносно вікової норми. Це дозволило зробити наступні висновки: визначення функціональних показників у молоді дозволяє самостійно відстежувати зміни у особистому фізичному розвитку, що допоможе здійснювати самоконтроль під час занять руховою активністю та позитивно впливати на покращення як зовнішнього вигляду так і здоров'я самих студентів. Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів оптимального покращення функціональних показників у здобувачів вищої освіти в умовах сучасного стану нашої країни за допомогою самостійної фізичної активності з урахуванням особистих показників фізичного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, фізичний розвиток, дихальна система, ЧСС, серцево-судинна система

Вступ

В умовах сучасності все більш привертає увагу стан здоров'я молоді у нашій країні. Наразі психічне напруження внаслідок бойових дій ускладнюється іншими вагомими причинами [1]. Слід відмітити, що однією із причин погіршення здоров'я є гіподинамія, де використання гаджетів має неабияке значення [2, 3]. Особливо це стосується студентів, у яких майбутня професія пов'язана з довготривалим використанням комп'ютера [4].

Багаточисленні дослідження вказують на низку варіантів вирішення цієї проблеми: підтримка здорового способу життя; дотримання дієти та виконання санітарно-гігієнічних правил; використання рекреаційних методик; запровадження занять фізичними вправами тощо [3, 5–7].

Загальновідомо, що фізичні вправи мають найбільш вагомий вплив на організм людини, тому їх систематичне виконання може спонукати до покращення здоров'я [3, 6].

Низька досліджень науковців різних країн вказують на необхідність використання різних форм фізичного виховання особливо серед молоді, як основи майбутнього нації у продовженні та народженні здорового покоління [3, 5, 6].

Зрозуміло, що самостійні заняття не вирішують усіх завдань для кожного індивіда у повній мірі, але це є найпростішим способом вирішити проблему гіподинамії, в першу чергу [6]. З іншого боку, після консультацій фахівців або відвідування тренажерного залу, можливо самостійно виконувати вправи, які допоможуть покращити загальний стан здоров'я та функціональність організму.

Під час занять фізичними вправами неабияке значення має контроль та самоконтроль фізичного розвитку, тобто він є відображенням покращення здоров'я, досягнення поставлених цілей та успіху у заняттях фізичною активністю [5, 6]. Контрольні заходи у руховій активності допомагають у багатьох вагомих нюансах: фізична активність виконується правильно і безпечно; уникнення травм та перенавантаження організму; спостереження за особистим прогресом

та результатами тренувань; спостереження за технікою виконання та належною інтенсивністю тощо [3, 5, 6].

Багаточисленні дослідження стану фізичного здоров'я студентів вказують на те, що самоконтроль є найважливішим в умовах сучасності не тільки для збереження здоров'я, а й для профілактики та корегування захворювань, що й спонукало нас досліджувати проблему покращення здоров'я молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану факультету фізичного виховання та спорту НУ «Одеська політехніка» наукової теми № 211-49: «Вплив фізичних вправ різної спрямованості на психофізичний стан різних верств населення».

Мета дослідження

Визначити функціональні показники здобувачів вищої освіти, які навчаються в інституті комп'ютерних систем.

Завдання дослідження

Визначити показники дихальної системи студентів 1-3 курсів (спірометрія, тест Штанге, тест Генчі).

Визначити показники серцево-судинної системи студентів 1-3 курсів (ЧСС, систолічний тиск, діастолічний тиск).

Методи дослідження

Анкетування; медико-педагогічне тестування функціональних показників.

Основні матеріали досліджень

Дослідження проводилось на базі національного університету «Одеська політехніка» протягом останньої декади 2023 року. В ньому брали участь 286 студентів 1-3 курсів у віці від 16 до 23 років, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. З них 66 жінок та 220 чоловіків.

Результати дослідження

Результати анкетування показали наступне: студенти які тренуються – 182 особи, студенти які не мають регулярних навантажень – 104 особи; 231 студент не має ніяких хронічних хвороб, 55 осіб мають різні хвороби (сколіоз, міопія, захворювання серцево-судинної системи та ін.); здобувачі вищої освіти харчуються протягом доби: жінки – від 2-х до 4-х разів, чоловіки – від 2-х до 5-ти разів.

Медико-педагогічне тестування виявило:

1. У жінок такі показники дихальної системи:

– спірометрія: від 413 до 2800 мл – 26 осіб, від 3000 до 3500 мл – 28 осіб, від 3600 до 3700 мл (норма) – 12 осіб;

– проба Штанге: від 3 до 20 сек. – 16 осіб, від 26 до 40 сек. (норма) – 13 осіб, від 41 до 50 сек. – 24 особи, від 52 до 65 сек. – 13 осіб;

– проба Генчі: від 2 до 10 сек. – 13 осіб, від 16 до 20 сек. (норма) – 9 осіб, від 20,8 до 30 сек. (норма) – 25 осіб, від 32 до 40 сек. – 13 осіб, від 42 до 54 сек. – 6 осіб;

2. У чоловіків показники дихальної системи наступні:

– спірометрія: від 1500 до 4000 мл. – 186 особи, від 4144 до 6500 (норма) – 22 особи, від 6700 до 9100 мл – 12 осіб;

– проба Штанге: від 5 до 19 сек. – 75 осіб, від 23 до 50 сек. – 52 осіб, від 51 до 70 сек. (норма) – 54 особи, від 72 до 100 сек. – 25 осіб, від 105 до 143 сек. – 14 осіб;

– проба Генчі: від 5 до 20 сек. – 88 осіб, від 21 до 40 сек. (норма) – 89 осіб, від 41 до 60 сек. – 30 осіб, від 62 до 90 сек. – 8 осіб, від 100 до 133 сек. – 5 осіб;

3. Показники серцево-судинної системи у жінок мали такий вигляд:

– ЧСС: до 70 уд./хв. (норма) – 18 осіб, від 71 до 80 уд./хв. – 24 особи, від 83 до 90 уд./хв. – 20 осіб; від 93 до 105 уд./хв. – 4 особи;

– систолічний тиск: від 70 до 80 мм рт. ст. (норма) – 15 осіб, від 90 до 108 мм рт. ст. – 20 осіб, від 110 до 136 мм рт. ст. – 31 особа;

– діастолічний тиск: до 70 мм рт. ст. – 24 особи, від 71 до 80 мм рт. ст. – 32 особи, від 85 до 93 мм рт. ст. – 7 осіб, від 95 до 120 мм рт. ст. (норма) – 3 особи;

4. Показники серцево-судинної системи у чоловіків мали такий вигляд:

– ЧСС: до 60 уд./хв. – 36 осіб, від 61 до 70 уд./хв. (норма) – 45 осіб, від 71 до 80 уд./хв. (норма) – 74 особи, від 81 до 90 уд./хв. (норма) – 41 особа, від 91 до 110 уд./хв. – 24 особи;

–систоличний тиск: до 78 мм рт. ст. (норма) – 59 осіб, від 80 до 89 мм рт. ст. (норма) – 26 осіб, від 90 до 98 мм рт. ст. – 30 осіб; більш 100 мм рт. ст. – 105 осіб;

–діастолічний тиск: до 100 мм рт. ст. – 165 осіб, від 113 до 120 мм рт. ст. (норма) – 36 осіб, від 136 до 150 мм рт. ст. – 19 осіб.

Підсумовуючи отримані результати, можна сказати, що у здобувачів вищої освіти, які навчаються в інституті комп'ютерних систем мають відхилення у функціональних показниках відносно вікової норми.

Висновки

Визначення функціональних показників у молоді дозволяє самостійно відстежувати зміни у особистому фізичному розвитку, що допоможе здійснювати самоконтроль під час занять руховою активністю та позитивно впливати на покращення як зовнішнього вигляду так і здоров'я самих студентів.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів оптимального покращення функціональних показників у здобувачів вищої освіти в умовах сучасного стану нашої країни за допомогою самостійної фізичної активності з урахуванням особистих показників фізичного здоров'я.

Література

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%B0.pdf>.
2. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 401–411. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/11259>.
3. Грибан Г. П., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П. та ін. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурноооздоровчої діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 6 (151). С. 42–46. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/34259/1/1.%20%D0%9D%D0%A7_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%6%D1%8F%2015%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%206%20%28151-2022%29_%20doi_removed.pdf.
4. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача. – [Електронний ресурс] / О.Ю. Дорошенко. – Режим доступу: <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>.
5. Микитюк В. Б., Ляшевич А. М. Вплив способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. Спортивна наука – 2022 : зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. Житомир, 2022. С. 70-78. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34440/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0-2022.pdf#page=70>.
6. Навчальний посібник «Фізичне виховання в ІТ-сфері» для здобувачів спеціальностей галузі знань 12 Інформаційні технології / Укл. В. В. Подгорна, О.А. Блажко, В.В. Бєседа, А.С. Кокотєєва, В.С. Марчук. Одеса: ОНПУ, 2023. 148 с.
7. Наказ № 1954 Про затвердження Положення про проведення моніторингу основних показників рухової активності різних вікових груп та соціальних верств населення, стимулюючих і стримуючих факторів від 10.04.2023 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0841-23#top>