

ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Ростислав Борачок

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Анотація. У дослідженні розглянуто показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів з метою виявлення слабких сторін підготовленості молодого покоління.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична працездатність, стан здоров'я, студенти.

Вступ. Здоров'я та фізична працездатність є ключовими аспектами життя кожної людини, особливо для тих хто здобуває вищу освіту, адже від цього залежить їх майбутнє [2, 3, 4]. Вивчення цих показників дозволить об'єктивно оцінити рівень фізичного стану молодого покоління. Дослідження рівня фізичної працездатності у студентів є актуальною проблемою, оскільки наукова спільнота відзначає значне зниження їхньої фізичної підготовленості та здоров'я [1, 5].

Мета роботи – визначення показників фізичної підготовленості і працездатності.

Матеріали і методи дослідження. Обстежено 103 студента (40 дівчат та 63 хлопців, які відносились до основної медичної групи) першого курсу (віком 17-18 років) факультету фізичної терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського. У роботі використано: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим показником, що характеризує фізичний розвиток людини, співвідношення зросту до маси тіла [3, 4]. У більшості студентів які брали участь в дослідженні цей показник знаходиться в межах норми. Показники фізичної працездатності вимірювались за допомогою тесту PWC170 при застосуванні гарвардського степ-тесту. Отримані результати свідчать про задовільний рівень фізичної працездатності у дівчат і юнаків. Для оцінки основних рухових якостей студентів використовувалися рухові тести наведені у таблиці 1. Найкраще у дівчат-студенток розвинута гнучкість, за неї переважна більшість отримала максимальний бал – 5. Також згідно з результатами, на високому рівні розвитку знаходиться силова витривалість м'язів. Показники швидкості і сили знаходяться на рівні нижчому за середній, незадовільні бали з цих рухових тестів отримало приблизно 40% студенток. Результати оцінювання рухових тестів у юнаків можна оцінити як середні. По відношенню з іншими фізичними якостями показники швидкості і швидко-силової витривалості м'язів згиначів тулуба розвинуті на достатньому рівні. Спритність і гнучкість у студентів характеризується задовільним рівнем. Найменш розвинутою є сила, адже цей руховий тест більшість студентів – юнаків здали на незадовільний бал.

Таблиця 1

Антропометричні параметри, показники фізичної працездатності та рухових якостей студентів

№ п/п	Показники	Дівчата	Юнаки
Антропометричні дані			
1.	Довжина тіла, см	166,0±0,37	178,6±0,34
2.	Маса тіла, кг	59,0±0,04	70,7±0,57
Показники фізичної працездатності			
3.	PWC 170	915,7±0,07	1269,7±0,09
4.	PWC 170/кг	15,4±0,04	18,0±0,08
Рухові тести			
5.	Біг 100 м, с	17,2±0,01	14,0±0,04
6.	Човниковий біг, с	11,2±0,01	9,8±0,06
7.	Стрибок у довжину з місця, см	183,0±0,03	223,8±0,08
8.	Підйом тулуба, к-сть разів	40,0±0,04	44,0±0,03
9.	Нахили тулуба, см	19,0±0,11	12,3±0,07
10.	Віджимання/підтягування, к-сть разів	11,0±0,01	9,8±0,03

Висновки. Фізичний розвиток і фізична працездатність студентів згідно з результатами тестування знаходиться в нормі. Антропометричні показники зросту і ваги тіла у дівчат і юнаків знаходяться в гармонії, лише незначній частині студентів потрібна корекція. Рухові тести показали, що фізична підготовленість студентів і студенток знаходиться на задовільному рівні.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку. Оцінка ефективності різних програм фізичного виховання для покращення функціональних показників та загального здоров'я студентів.

Список використаної літератури:

1. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 88-93
2. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків. Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 110–113.
3. Мозговий О.І., Донченко І.С. Загальна характеристика здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. № 2(8). С. 92-97
4. Самокиш І.І. Взаємозв'язок структурних елементів функціональних можливостей студентів 17-19 років. Електронний щоквартальний науково-практичний журнал «Інженерні та освітні технології». 2016. № 4 (16). С. 15-23.
5. Самокиш І.І. Босенко А.І., Дишель Г.О. Оптимізація навчального процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти на основі моніторингу функціональних можливостей студентів. Науково-практичний журнал ПНЦ НАПН України «Наука і освіта». Одеса: ПНПУ, 2016. Вип. №8. С. 151-157.