

6. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. 2005. С. 6–15.

7. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ : 2012. 42 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-8>

PHYSICAL CULTURE AS ONE OF THE HEALTH INDICATORS OF FEMALE STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL COLLEGE

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН ІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Kulchytskyi V. M.

*Teacher of the Cycle Committee
of Physical Education,
ENT Center «Brodivsk Professional
Pedagogical College
named after Markiyana Shashkevych»
Brody, Ukraine*

Кульчицький В. М.

*викладач циклової комісії
фізичного виховання,
КЗ ЛОР «Бродівський фаховий
педагогічний коледж
імені Маркіяна Шашкевича»
м. Броди, Львівська область,
Україна*

Melnyk S. A.

*Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sports and Health
Lutsk National Technical University
Lutsk, Ukraine*

Мельник С. А.

*кандидат біологічних наук,
доцент,
доцент кафедри фізичної
культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного
університету
м. Луцьк, Україна*

Hrebik O. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sports and Health
Lutsk National Technical University
Lutsk, Ukraine*

Гребік О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент,
доцент кафедри фізичної
культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного
університету
м. Луцьк, Україна*

Здоров'я студенток як майбутньої матерів у сучасних умовах є основною запорукою стану здоров'я майбутнього покоління [1, с. 12; 4, с. 175]. Виношування вагітності та процес пологів тісно пов'язані

з такою фізичною якістю, як витривалість [3, с. 52]. Витривалість, у свою чергу, забезпечується, насамперед, якісним функціонуванням серцево-судинної та дихальної систем [2, с. 60]. У світі немає іншого способу підвищення витривалості, крім занять руховою активністю [5, с. 183].

Метою даного дослідження було порівняння рівня фізичного здоров'я студенток педагогічного коледжу, які систематично займаються різними видами рухової активності, і які не займаються фізичними вправами.

У дослідженні брали участь студентки Бродівського професійного педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича. До основної групи увійшло 27 студенток, які займаються не тільки на заняттях фізичним вихованням, а й додатково фізичними вправами 5-ти і більше років. Середній стаж у цій групі становив 8,6 років. Групу порівняння склали 28 студенток, які не займаються додатково руховою активністю. Оцінка рівня здоров'я проводилася за методикою Г.Л. Апанасенка. Додатково оцінювався тип реакції серцево-судинної системи за методом Мартіна-Кушелевського. Також в обох групах було проаналізовано ЖІ (життєвий індекс) та час відновлення після 20 присідань.

Оцінюючи рівень фізичного здоров'я у основній групі показники розділились наступним чином: низький рівень – 4 людини (14,8%); нижче за середнє – 14 осіб (51,8%); середній – 8 осіб (29,6%); вище від середнього – 1 людина (3,8%).

У групі порівняння показники рівня фізичного здоров'я були такими: низький рівень – 11 осіб (39,3%); нижче за середній – 12 осіб (42,8%); середній – 5 осіб (17,9%). Вище за середній та високий рівні не було виявлено.

Також відрізнялись обидві групи щодо кількості патологічних реакцій серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Так, в основній групі було зафіксовано лише дві (7,4 %) патологічні реакції, обидві за гіпертонічним типом.

У групі порівняння патологічні реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження були виявлені у шістьох (21,4%) студенток, з них у двох (7,1%) – гіпертонічні реакції, у трьох (10,7%) – астеничні та у однієї (3,6%) – реакція із ступінчастим підйомом артеріального тиску.

Аналіз показників ЖІ також виявив істотні різниці між групами. В основній групі тільки дві студентки (7,4%) мали ЖІ менше 41 мл/кг, тоді як у групі порівняння таких дівчат було шестеро (21,4%).

Час відновлення показників серцево-судинної системи після 20 присідань загалом обох групах був задовільним, хоч і різним. Так, в основній групі у двадцять однієї студентки (77,7%) відновлення відбувалося в межах 3 хв, а в групі порівняння – у сімнадцяти (60,7%). Більш виражені відмінності між групами були у кількості студенток із часом відновлення менше 1 хв. У основній групі таких студенток було дев'ять (33,3 %), а групі порівняння – чотири (14,3%).

Таким чином:

1. Три чверті студенток педагогічного коледжу мають найнижчі показники рівня фізичного здоров'я.
2. Більше 80% студенток, які не займаються руховою активністю, до 17 років мають небезпечно низький рівень фізичного здоров'я.
3. Регулярні заняття фізичною культурою суттєво підвищують функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи.

Література:

1. Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 10(141). С. 11–14.
2. Андреева О. В., Дутчак М. В., Благій О. Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. С. 59–66.
3. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 51–59.
4. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 175–185.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.