

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ СГТ НТУ «ХП» У 2016-2017 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ, ЯКІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ

Горлов А.С., Цуркан А.Г., Мозолякіна Л.М.
*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

Фізична культура – важлива частина загальної та фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхів у виробничій діяльності. Все це обумовлює соціальне замовлення та оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки. Одним із головних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Висока працездатність є показником міцного здоров'я, і навпаки, низькі її показники розглядається як фактор ризику для здоров'я.

В дослідженнях оцінки рівня здорового способу життя у студенток першого курсу факультету СГТ були взяті методики Г.Ф. Ясько (1997р.) – визначення індивідуального тесту здоров'я та Г.Л. Апанасенка – експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я. Стосовно суб'єктивної методики Г.Ф. Ясько було опитано 14 студенток з відділення гімнастики. Анкетування проводилося на початку та в кінці 2016-2017 навчального року. Порівнюючи результати анкетування, студенток з неправильним способом життя не виявлено. Прогрес в сторону здорового способу життя незначний – лише 3%.

Щоб розібратися в об'єктивності процесу позитивних змін в напрямку покращення здорового способу життя в наступних дослідженнях було проведено тестування по методиці Г.Л. Апанасенка, яке складається з купи об'єктивних показників функціонального стану організму людини. Рівень здоров'я студенток підраховувався за допомогою тестування та розрахунків індексів Робінсона, силового і життєвого індексу, індексу Руф'є та відповідності маси і довжини тіла. Методика тестування по Г.Л. Апанасенко є найбільш поширеною серед спеціалістів оздоровчої фізичної культури. Вона розрахована на наступні рівні оцінки здоров'я молоді: високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький. Тестування за цією методикою проводилося у студенток, які раніше відповідали на анкету «Індивідуального тесту здоров'я» Г.Ф. Ясько.

Загальна експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студенток на початку та в кінці навчального року має наступний вигляд: збільшився відсоток студенток які мають середній рівень на 19%, а також збільшився показник рівня вище середнього на 2%. Як при першому, так і під час повторного тестування студенток з низьким рівнем не виявлено. Під час повторного тестування студенток з високим рівнем та рівнем нижче середнього не виявлено, тоді як при першому тестуванні вони займали 7% та 14% відповідно. Прогрес за суб'єктивною методикою Г.Ф. Ясько значно більший ($\Delta x = 2,0 \pm 0,03$) порівняно з об'єктивною методикою Г.Л. Апанасенко ($\Delta x = 0,5 \pm 0,004$). В зв'язку з цим виникає необхідність для подальшого дослідження, щоб побачити як зміниться рівень здоров'я молоді під час їх подальшого навчання у ВУЗі.