

УДК.425. 526

А. Галіздра , І. Казмірчук  
ТНТУ ім.І.Пулюя, Україна

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

A. Galizdra, I. Kazmirchuk

### FEATURES MOTOR PREPAREDNESS AND MORPHOLOGICAL INDICATORS OF STUDENTS

Сумна статистика свідчить, що щороку кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах України зростає (з 34% в 2012 р до 38,5% в 2015 р). Така динаміка вказує на погіршення фізичного здоров'я студентів. Одним з показників фізичного здоров'я, є фізичний розвиток [1,4]. Аналізуючи дані фізичного розвитку студентів в період навчання у вузі, ми досліджували антропометричні дані, як у юнаків, так і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах України.

На підставі аналізу наявних показників фізичного розвитку молоді областей України можна сказати, що студенти (юнаки) першого року навчання мають відставання в показниках маси тіла і окружності грудної клітини по відношенню до довжини тіла. До 3 курсу вага юнаків дещо зростає, хоча не досягає належного рівня. У дівчат на 1 курсі маса тіла і окружність грудної клітини відповідають зростанню. На 2-3 курсах є тенденція до збільшення ваги, а відповідно і окружності грудної клітини. Однак дані медичного огляду і антропометричних показників не можуть в повній мірі говорити про стан фізичного здоров'я студентської молоді [1; 2; 3]. Щоб отримати більш повну картину фізичного здоров'я студентів, ми досліджували їх рухову підготовленість. У тестуванні взяли участь 120 юнаків та 100 дівчат, які навчаються на 1-2 курсах. Аналіз даних, оцінювався за трьома рівнями: низький, середній і високий. Зведені дані показують, що тільки 5,2% студентів відповідають високому рівню розвитку, 42% виконують нормативні вимоги на середньому рівні. При цьому у 47% юнаків і 35% дівчат якість швидкості знаходиться на низькому рівні.

Велике також число молоді з низьким рівнем розвитку сили (юнаки - 51%) і витривалості (у юнаків - 42%, у дівчат - 47%). За швидко-силових якостей не вкладаються в середні нормативи 22% юнаків і 23% дівчат.

Проведений аналіз статистичних даних про стан рухової підготовленості студентів дозволяють констатувати наступне. По-перше, в прояві більшості фізичних якостей суттєвої динаміки результатів у студентів від 17-18 років не спостерігається, виняток становлять лише силові показники у юнаків. Так, якщо в 17-річному віці у них середня кількість підтягувань одно  $7,5 \pm 2,10$  рази, то в 18-19 років -  $9,7 \pm 1,87$ .

Особливо прикрий той факт, що за час навчання у вузі не поліпшуються показники витривалості, а саме ця фізична якість в найбільшій мірі визначає потенціал працездатності і здоров'я молодої людини. Насторожує і той факт, що тільки у 30% абітурієнтів, які вступили до вузу на 1 курс, показники фізичного здоров'я по всім перерахованим вище показникам відповідають нормативним вимогам.

**Висновки і пропозиції.** Однією з причин таких низьких показників рухової підготовленості, з нашої точки зору, є низька рухова активність молодих людей. В освітній процес необхідно внести певні корективи, які формували б мотивацію до придбання необхідних валеологічних знань і навичок, що сприяють формуванню здорового способу життя студентської молоді.

#### Література

- 1.Гребняк В.П., Корневская Е.Н. Физическая подготовленность и функциональное состояние студентов технического университета. // Матеріали другої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» - Донецьк: ДНУ, 2002 – С.203-206.
- 2.Карпюк И.Ю. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы. // Материалы международного научного симпозиума «Физическая подготовленность и здоровье населения. – К., 1999 ,с.196-197.
- 3.Максимова Т.Н. Физическое развитие молодых людей в условиях формирования новой социальной структуры населения // Проблемы социальной гигиены и история медицины.-1998.-№2.-с.14-18.
- 4.Фомкин А.Д., Парнов В.С.//Работоспособность и функциональное состояние организма студентов. – Л., 1987 – с.20-25.