

Завданнями педагогічної практики студентів IV курсів, яка проводилася в VIII-X класах, були розширення, поглиблення та закріплення педагогічних знань практикантів, подальше формування їхніх умінь і навичок виконувати багатогранні обов'язки вчителя фізвиховання. Під час практики в оздоровчих таборах майбутні вчителі фізвиховання мали організовувати ранкову гігієнічну гімнастику, спортивно-оздоровчі заходи, а також проводити заняття з різних видів спорту.

Таким чином, до змісту професійно-педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України в 70-80-ті роки ХХ ст. були включені загальнопедагогічні, спеціально-методичні дисципліни та педагогічна практика. Усі ці складники спрямовувалися на оволодіння майбутніми вчителями знаннями, уміннями й навичками, необхідними для проведення навчальної та позанавчальної роботи з фізичного виховання в школі, розвиток у них педагогічної спрямованості поглядів, творчого мислення, інтелектуальних здібностей.

Список використаної літератури:

1. ДАХО. Ф-Р-4293. Оп.4, од.зб. 432, арк. 45.
2. Мельников В.М. Новый учебный план факультетов физического воспитания педагогических институтов // Теория и практика физической культуры. – 1971. - №4. – С.56-58.
3. ЦДАВОВУ. Ф-166. Оп.2, од.зб. 251, арк. 91.
4. ЦДАВОВУ. Ф-166. Оп.2, од.зб. 262, арк. 26.
5. ЦДАВОВУ. Ф-166. Оп.2, од.зб. 593, арк. 8.
6. Янсон Ю.А. Педагогическая практика студентов факультета физического воспитания // Об улучшении методической подготовки студентов по физическому воспитанию (материалы семинара преподавателей методики физвоспитания). – Ставрополь, 1972. – С. 59-69.

А. П. Кривенко

Чернігівський державний інститут економіки і управління

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Анотація. У статті досліджено фізичний розвиток та стан здоров'я студенток на початковому етапі навчання у вищому закладі освіти. Автор наводить дані досліджень фізичного

розвитку та стану здоров'я студенток як факторів, які визначають можливість і характер занять фізичними вправами.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичний стан, студентки.

Анотація. В статті досліджено фізичне розвиток і стан здоров'я студенток на початковому етапі навчання в вищому навчальному закладі. Автор наводить дані досліджень фізичного розвитку і стану здоров'я студенток як факторів, які визначають можливість і характер занять фізичними вправами.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое состояние, студентки.

На сучасному етапі розвитку суспільства велика увага приділяється рівню здоров'я. Одним з рівнів стану здоров'я є фізичне здоров'я. До компонентів фізичного здоров'я належать фізичний розвиток, фізична підготовленість і фізичний стан, які є фізіологічною основою фізичного й психологічного благополуччя. Одним з важливих показників стану здоров'я людей, які займаються фізичними вправами, є фізичний розвиток, під яким розуміють комплекс морфологічних і функціональних властивостей організму, що визначає запас його фізичних сил. Таким чином, у поняття „фізичний розвиток” входять не тільки морфологічні особливості будови й розмірів тіла, але й функціональні можливості організму. Стан здоров'я й рівень фізичного розвитку людини – фактори, які визначають можливість і характер занять фізичними вправами. Щоб керувати фізичним здоров'ям великих контингентів людей, зокрема студентів, необхідно правильно його оцінити. З цього випливає, наскільки важливо викладачеві фізичного виховання вибрати з великого арсеналу методів дослідження найоптимальніші для студентів [1,2,3].

Мета нашої роботи – вивчення та порівняння показників фізичного розвитку та стану здоров'я студенток набору 2001-2003 років на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

Методи й організація досліджень. У роботі використовували такі методи дослідження: антропометрію, пульсометрію, функціональну пробу з дозованим навантаженням (проба Руф'є) та методи математичної статистики. Визначалися середнє арифметичне (\bar{X}) й стандартне відхилення (δ).

Антропометричні вимірювання проводилися за загальноприйнятою методикою із застосуванням спеціальних

стандартних інструментів. Вивчалися морфологічні (довжина тіла, маса тіла, сила м'язів кисті, окружність грудної клітки в спокійному стані) та функціональні (життєва ємність легенів, сила м'язів кисті, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск) показники. Розрахунковими методами визначалися ваго-зростовий індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс. Оцінка рівня здоров'я проводилася за коефіцієнтом здоров'я, який розраховувався за модифікованою формулою Р.М. Баєвського [4].

Дослідження проводилися на базі Чернігівського державного інституту економіки і управління протягом 2001-2003 років. Усього було обстежено 244 студентки, які вступили на перший курс навчання.

Результати досліджень та їх обговорення. Однією з основних умов ефективності фізичного виховання студенток є обов'язкове врахування їх вікових та індивідуальних особливостей фізичного розвитку й стану здоров'я. Від цього залежить правильність вибору засобів і методів тренування та дозування навантажень.

Дані свідчать (табл. 1), що довжина тіла студенток набору 2001-2003 років була в межах 160,7 – 164,4 см. У студенток набору 2001 та 2002 років вона відповідно становила $164,4 \pm 5,1$ см. і $163,8 \pm 5,0$ см. Статистичних розбіжностей у показниках не виявлено ($P > 0,05$). У 2003 році у студенток довжина тіла становила $160,7 \pm 4,3$ см., і цей показник суттєво відрізняється від показників дівчат набору 2001 та 2002 років ($P < 0,05$).

Порівнюючи масу тіла студенток у досліджуваних групах, ми встановили, що студентки набору 2001-2003 років за цим показником суттєво не відрізняються ($P > 0,05$). Так, у 2001 році вони мали середню вагу тіла $57,4 \pm 5,9$ кг., у 2002 році – $57,0 \pm 6,7$ кг., а в 2003 році – $57,1 \pm 6,1$ кг. (табл.1).

Ваго-зростовий індекс Кетле (табл. 2) показує, що дівчата набору 2001-2003 років мають у середньому 347,9 - 355,1 г. на 1 см. зросту, що відповідає нормі [5]. Імовірних розбіжностей у групах не спостерігалось ($P > 0,05$).

Окружність грудної клітки (ОГК) у студенток набору 2001 та 2002 років суттєво не відрізнялася ($P > 0,05$) і становила відповідно $81,3 \pm 4,0$ см. та $81,8 \pm 5,1$ см. (табл. 1), а в 2003 році цей показник становив $86,4 \pm 5,0$ см. (на 4,6 - 5,1 см. вищий) і суттєво відрізняється ($P < 0,05$) від показників дівчат набору 2001 та 2002 років.

Показники фізичного розвитку студенток на початковому етапі навчання у ВНЗ

Показники	2001	2002	2003	P	
	$\bar{X} \pm \delta$ n = 120	$\bar{X} \pm \delta$ n = 92	$\bar{X} \pm \delta$ n = 32		
Довжина тіла (см.)	164,4 ± 5,1	163,8 ± 5,0	160,7 ± 4,3	P1 > 0,05 P2 < 0,05	P3 < 0,05
Маса тіла (кг.)	57,4 ± 5,9	57,0 ± 6,7	57,1 ± 6,1	P1 > 0,05 P2 > 0,05	P3 > 0,05
ОГК (см.)	81,3 ± 4,0	81,8 ± 5,1	86,4 ± 5,0	P1 > 0,05 P2 < 0,05	P3 < 0,05
ЖЄЛ (мл.)	2913,3 ± 289,6	3029,4 ± 331,3	3056,3 ± 357,4	P1 < 0,05 P2 > 0,05	P3 < 0,05
Динамометрія кисті (кг.)	27,4 ± 3,0	27,7 ± 3,4	27,8 ± 3,4	P1 > 0,05 P2 > 0,05	P3 > 0,05

Умовні позначення:

P1 – імовірність розрізень показників студенток набору 2001 та 2002 років;

P2 – імовірність розрізень показників студенток набору 2002 та 2003 років;

P3 – імовірність розрізень показників студенток набору 2001 та 2003 років.

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) у дівчат набору 2001-2003 років була в межах 2913,3 – 3056,3 мл. ($P > 0,05$). У дівчат набору 2001 року ЖЄЛ становила $2913,3 \pm 289,6$ мл., а в дівчат набору 2002 та 2003 років цей показник становив $3029,4 \pm 331,3$ мл. та $3056,3 \pm 357,4$ мл. (табл. 1).

Життєвий індекс (ЖІ) студенток набору 2001-2003 років був у межах 51,2 – 53,8 мл/кг. і не досягав стандартного рівня, який становить у жінок 55-60 мл/кг. [5]. У студенток набору 2001 року ЖІ становив $51,2 \pm 5,6$ мл/кг., і він суттєво відрізняється ($P < 0,05$) від показників дівчат набору 2002 та 2003 років. Показники дівчат набору 2002 та 2003 років були вищими й становили відповідно $53,6 \pm 6,6$ і $53,8 \pm 5,7$ мл/кг. ($P > 0,05$).

Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою у студенток набору 2001-2003 років була в межах 84-88 уд/хв. ЧСС у дівчат набору 2001 року становила $87,8 \pm 7,9$ уд/хв. (нижче від норми) та суттєво відрізнялася від показників дівчат набору 2002 та 2003 років ($P < 0,05$). У дівчат набору 2002 та 2003 років ЧСС становила відповідно $84,8 \pm 7,0$ і $83,9 \pm 8,5$ уд/хв. (нижня межа норми), імовірність розбіжностей $P > 0,05$.

Фізичний стан студенток визначали за пробою Руф'є. Індекс Руф'є (ІР) у студенток набору 2001-2003 років був у межах 14,9-

16,8 у.од. (табл. 2). Найгірші показники ІР були в дівчат набору 2001 та 2002 років – відповідно $16,8 \pm 2,0$ у.од. і $15,8 \pm 2,5$ у.од. (оцінка „незадовільно”), а в дівчат набору 2003 року - $14,9 \pm 3,3$ у.од. і перебував на нижній межі норми (оцінка „задовільно”). Між показниками дівчат набору 2001 та 2002 років і 2001 та 2003 років були виявлені суттєві розбіжності ($P < 0,05$), а в дівчат набору 2002 та 2003 років розбіжностей не виявлено ($P > 0,05$).

Сила м'язів правої кисті в студенток набору 2001-2003 років була в межах 27,4-27,8 кг. (табл. 1), імовірність розбіжностей $P > 0,05$. Їх показники: $27,4 \pm 3,0$ кг. (набір 2001 р.); $27,7 \pm 3,4$ кг. (набір 2002 р.); $27,8 \pm 3,4$ кг. (набір 2003 р.). Дані свідчать (табл. 2), що в студенток набору 2001-2003 років показники силового індексу були в межах від 48,1 до 49,3% від ваги тіла й оцінюються як „середні” за норми 48-50% [4].

Визначення адаптаційного потенціалу виявило напруження адаптації системи кровообігу. Коефіцієнт здоров'я [5] в студенток набору 2001-2003 років становив $2,1 \pm 0,2$ ум.од. і оцінювався на „задовільно” (табл. 2).

Таблиця 2

Показники соматичного здоров'я студенток на початковому етапі навчання у ВНЗ

Показники	2001 $\bar{X} \pm \delta$ n = 120	2002 $\bar{X} \pm \delta$ n = 92	2003 $\bar{X} \pm \delta$ n = 32	P
Ваго-зростовий індекс Кетле, г/см.	$348,4 \pm 33,0$	$347,9 \pm 38,7$	$355,1 \pm 34,3$	P1 > 0,05 P2 > 0,05 P3 > 0,05
Життєвий індекс, мл/кг.	$51,2 \pm 5,6$	$53,6 \pm 6,6$	$53,8 \pm 5,7$	P1 < 0,05 P2 > 0,05 P3 < 0,05
Силовий індекс	$48,1 \pm 5,3$	$49,3 \pm 8,1$	$49,0 \pm 7,5$	P1 > 0,05 P2 > 0,05 P3 > 0,05
ЧСС у спокої, уд/хв.	$88 \pm 8,0$	$85 \pm 7,0$	$84 \pm 9,0$	P1 < 0,05 P2 > 0,05 P3 < 0,05
Індекс Руф'є, у.од.	$16,8 \pm 2,0$	$15,8 \pm 2,5$	$14,9 \pm 3,3$	P1 < 0,05 P2 > 0,05 P3 < 0,05
Коефіцієнт здоров'я, у.од.	$2,1 \pm 0,2$	$2,1 \pm 0,2$	$2,1 \pm 0,2$	P1 > 0,05 P2 > 0,05 P3 > 0,05

Умовні позначення ті ж самі, що і в табл. 1.

Висновки.

Дані досліджень свідчать про низький рівень фізичного розвитку та стану здоров'я студенток на початковому етапі навчання у ВНЗ.

Контроль за показниками фізичного розвитку та стану здоров'я студенток є складовою частиною управління навчальним процесом під час навчання у ВНЗ.

Аналіз показників фізичного розвитку та стану здоров'я студенток під час навчання у ВНЗ є необхідною умовою для правильного вибору методів і засобів фізичного виховання та дозування навантажень.

Дані досліджень показують, що існують суттєві розбіжності між деякими показниками соматичного здоров'я студенток різних років дослідження. Це вимагає індивідуального підходу під час вибору методів і засобів фізичного виховання та дозування навантажень.

Список використаної літератури:

1. Практические занятия по врачебному контролю / Под ред. А.Г.Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 12.
2. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 23.
3. Шандригось В.І., Левковський Д.М. Методи оцінки фізичного здоров'я школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІ, 2001. – № 28. – С. 3-4.
4. Практикум по психофизиологической диагностике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 102-104.
5. Макареня В.В. Диспансерное наблюдение за физкультурниками. – К.: Здоров'я, 1987. – С. 9.

Левицький Є.О.

м.Симферопіль

**ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО
ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
МВС УКРАЇНИ**

У статті розглядаються деякі педагогічні особливості навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах МВС України. Розглядаються питання розвитку та виховання особливості