

професійної підготовки студентів спеціальності «Маркетинг». Це обумовило проведення дослідження щодо методичного обґрунтування доцільності впровадження цього виду рухової активності у практику фізичного виховання студентів вказаної спеціальності.

При вивченні та аналізі освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціаліста напрямку підготовки 0501 "Економіка і підприємництво" за спеціальністю 7.050108 "Маркетинг" виявлено, що спеціаліст з маркетингу - це людина з ґрунтовною теоретичною і практичною професійною підготовкою в галузі маркетингу, високим загальним рівнем освіти та культури, людина, яка має належний науковий потенціал для ефективної роботи в конкретному напрямку практичної діяльності, володіє умінням самостійно поповнювати власні знання.

Проведення спортивних ігор та змагань з ігрових видів спорту поза навчальним закладом та місцями постійного проживання студентів, у вихідні дні, під час туристичних походів тощо, позитивно впливає на процеси відновлення організму студентів після їхньої навчальної діяльності.

Таким чином, систематичні обов'язкові та самостійні заняття футболом можуть впливати на розвиток професійно-важливих якостей студентів-маркетологів та їхнє здоров'я.

ДИНАМІКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Сергієнко Л.Г.

Донецький національний технічний університет

Повноцінно прожити життя і бути корисним для суспільства, за всіх інших рівних умов, більше шансів у здорової людини. Головне у збереженні здоров'я - спосіб життя людини. Однією із задач фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є формування здорового способу життя (ЗСЖ). Проблеми виховання студентської молоді належать до найскладніших у сучасній педагогічній науці. Важливим компонентом у вихованні ЗСЖ є залучення студентів до фізичної активності. На думку багатьох авторів, саме заняття фізичною культурою позитивно впливають на здоров'я та сприяють формуванню ЗСЖ [1-4].

Сучасному студенту весь час необхідно переборювати такі негативні явища як нервово-психологічну напругу, гіподинамію, пов'язану з комп'ютеризацією навчання, нездорову екологічну обстановку. Тому до здоров'я студентської молоді пред'являються

великі вимоги, а його вивчення має важливе значення для створення системи управління цим найголовнішим фактором біологічного і соціального благополуччя людини.

Метою роботи було вивчення стану здоров'я студенток 1-4 курсів ДонНТУ на підставі комплексної оцінки соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко [1]. У дослідженнях брали участь 302 студентки, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і не займалися спортом.

Результати дослідження. Надзвичайно важливо індивідуалізувати у процесі фізичного виховання студенток руховий режим залежно від стану різноманітних функцій організму студенток.

Як свідчать наші експериментальні дані (табл.1), вага тіла на першому, другому і третьому курсах не відрізняється за абсолютними значеннями. На четвертому – вага тіла зростає по відношенню к першому на 1,3 кг. ($P < 0,05$). Проте, зріст істотно не відрізняється – у переважній більшості випадків суттєві розбіжності між студентками 1-4 курсів практично відсутні ($P > 0,05$). Важливими показниками соматичного здоров'я є співвідношення зросту і ваги тіла. За результатами дослідження індексу ваги-зросту встановлено приблизно однакові показники: 1 курс – 340,5 г; 2 курс – 342,8 г; 3 курс – 344,0 г; 4 курс – 347,1 г. Слід зазначити, що отримані результати за індексом відповідають віковим нормам у вазі – зросту (325-327 г).

Таблиця 1.

Показники соматичного здоров'я студенток (в абсолютних значеннях)

Курс	n	Вік	Вага (кг, г)	Зріст (см)	ЖЄЛ (мл)	Динамометрія (кг)	А/Т –сист. (мм/рт/ст.)	ЧСС до навантаження (уд/хв)	Час відновлення ЧСС після навантаження (м, с)
1	88	17,4	56,4	165,6	2716,0	23,8	114,9	91,3	1,4
2	84	18,5	56,3	164,2	2639,3	23,7	118,3	81,0	1,6
3	78	19,5	56,9	165,4	2326,2	25,4	119,2	83,4	1,5
4	52	20,5	57,7	166,2	2630,0	22,3	117,1	85,1	1,5

Життєва ємкість легень, як показник, що відображає функціональні можливості системи дихання у обстеженого контингенту практично не відрізняється ($P > 0,05$) та відповідає нормативним вимогам (норма для жінок 2,3-3,5 л). Проте, життєвий індекс легень у студенток всіх курсів знаходиться нижче норми (норма для жінок 53-61 мл/кг).

Показники м'язової сили на першому та другому курсі практично не відрізняються ($P > 0,05$). На третьому – вони на 1,5 кг вище ($P < 0,05$); на четвертому – нижче відносно всіх курсів ($P < 0,05$). Силовий індекс виявив на перших трьох курсах приблизно однакові результати: 42,1%; 42,0%; 44,6%; відповідно ($P > 0,05$). Значні розбіжності спостерігалися тільки між студентками четвертого і третього курсу: перші мають значно менші результати – 38,6 % ($P < 0,05$).

Результати наших досліджень свідчать про недостатній розвиток силових можливостей студенток 1-4 курсів (норма для жінок 45-50%).

Критерієм резерву та економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Робінсона. Цей показник у студенток всіх курсів низький та знаходився в межах 0 балів. Значні розбіжності спостерігалися тільки між студентками першого та другого курсу ($P < 0,05$). Це свідчить про певну стабільність показників ЧСС і А/Т у студенток всіх курсів.

Індекс Руф'є (час відновлення ЧСС у студенток після 20 присідань за 30 с), як свідчать данні таблиці 1, практично однакові ($P > 0,05$). Виняток складають студентки першого курсу, у яких час відновлення частоти серцевих скорочень виявився коротшим, чим у студенток другого курсу ($P < 0,001$). Це свідчить про недостатній розвиток витривалості студенток другого курсу.

Таблиця 2.

Оцінка рівня соматичного здоров'я студенток 1-4 курсів

Курс	Оцінка (в балах)	Рівень соматичного здоров'я
1	5	Нижче середнього
2	3	Низький
3	2	Низький
4	1	Низький

За таблицею 2, у дослідженнях виявлено значну відміну в оцінці рівня соматичного здоров'я студенток першого та четвертого курсів, який на 4 бали нижчий, ніж у першокурсниць.

Висновки: метод оцінки індивідуального здоров'я методом експрес-оцінки – простий та доступний для використання в умовах навчального процесу з фізичного виховання. Він дозволяє швидко оцінити динаміку індивідуального здоров'я та ефективність індивідуалізації фізичного виховання щодо відновлення здоров'я.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная активность индивида // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С.29.
2. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей : урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис. канд. наук : фізичного виховання і спорту. – Львів, 2002. – 19с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272с.
4. Добровольська Н.О., Гуржеева Н.І. та інші. Вплив занять фізичною культурою аеробно-анаеробної спрямованості на фізичну працездатність студенток відхиленнями в стані здоров'я // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матеріали науково-практичної конференції. - Донецьк: Норд-прес-ДонНУ, 2006. – С.101-104.