

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Зелененко Н.О., Рибка М.М.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Анотація. В даній статті представлений аналіз показників рівня фізичного стану студентів Національного фармацевтичного університету першого та другого курсів в період очного навчання та навчання в період карантину під час пандемії, спричиненої коронавірусною хворобою (COVID-19). Для оцінки фізичного стану студентів було використано метод експрес-оцінки рівня фізичного стану КОНТРЕКС-1, який є діагностичною системою самоконтролю та дозволяє проводити оцінювання дистанційно, в режимі онлайн, використовуючи платформу ZOOM.

Ключові слова: Фізичний стан, студенти, здоров'я, руховий режим, фізична активність.

Abstract. This article presents an analysis of the level of physical condition of first- and second-year students of the National University of Pharmacy during full-time and quarantine training during a pandemic caused by coronavirus disease (COVID-19). To assess the physical condition of students, the method of rapid assessment of the level of physical condition KONTREKS-1 was used, which is a diagnostic system of self-monitoring and allows assessment remotely, online, using the ZOOM platform.

Keywords: Physical condition, students, health, motor mode, physical activity.

Вступ. Здоров'я є найбільшою цінністю людини. Поняття «здоров'я» досить багатогранне і залежить від таких складових: стан соціального, духовного, психічного та стан фізичного здоров'я. Рівень фізичного стану студентів є важливою складовою і залежить від багатьох чинників. Аналіз наукових джерел [1, 2] дає підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато чинників (ставлення до власного фізичного стану, рухова активність і рухові функції, спосіб життя, спадковість, захворювання, побутові, кліматичні і метеорологічні умови тощо), а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів. Життя в звичайному режимі та життя і навчання в

період карантинних обмежень кардинально змінює спосіб життя студента. А саме, недостатній режим рухової та фізичної активності негативно впливає на фізичний стан здоров'я.

Мета дослідження. Метою нашого дослідження стало визначення та порівняння рівня фізичного стану здоров'я студентів в період очного навчання та в період карантинних обмежень. А також виявлення факторів, що суттєво впливають на результати дослідження.

Матеріали та методи. В дослідженні прийняло участь близько 200 студентів громадян України та іноземних громадян. При оцінюванні рівня фізичного здоров'я студентів ми користувалися діагностичною системою

самоконтролю фізичного стану КОНТРЕКС-1 [3, 5]. Студентам було роз'яснено методику виконання дослідження та надано зразок протоколу дослідження, який студент повинен оформити. Також використовувався метод опитування. Для визначення ЧСС (частоти серцевих скорочень) використовувався секундомір.

Отримані результати. Перший раз студенти проводили визначення рівня фізичного стану в жовтні (очне навчання), повторний раз у квітні (карантинні умови). У практично здорових осіб факторами, що визначають фізичний стан, є фізична працездатність, функціональні особливості кардіореспіраторної системи та вік. Експрес-метод КОНТРЕКС-1 включав оцінку наступних критеріїв: вік, маса тіла, куріння, вживання алкоголю, артеріальний тиск, рухова активність, ЧСС у стані спокою та відновлення пульсу при фізичному навантаженні. Кожен критерій оцінювався в балах. Бали складаються і за їх сумою визначається рівень фізичного стану.

В жовтні аналіз опрацьованих протоколів показав, що основна маса студентів має середній рівень фізичного стану - 52%, рівень нижче середнього показало 21%, низький рівень показали 3%, рівень вище середнього був у 19 % студентів і лише у 5% високий рівень..

В квітні дослідження проводилося в умовах карантину – дистанційно, із залученням платформи ZOOM. Показники були наступними: низький рівень показали - 4% студентів, рівень нижче середнього був у 34 %, середній рівень – 43%, рівень вище середнього показали 16% студентів і високий рівень був лише у 3%.

Аналіз протоколів також дозволив нам виявити складові, що суттєво вплинули на результат. Незначні відсотки в різниці результатів дали показники маси тіла та відновлення пульсу після навантажень. Вагомий відсоток мав показник рухової, а саме фізичної активності. Показник маси тіла, на нашу думку, а також зі слів студентів, змінився

в бік надлишкової, внаслідок недостатньої рухової та фізичної активності. Показники відновлення пульсу також частково знизились, на нашу думку, внаслідок недостатньої фізичної активності. А саме, фізична вправа через нервову систему активно задіює всі ланки системи кровообігу тим самим вмикаючи механізми нервової регуляції кровообігу [4].

Висновки. Проведене нами дослідження показало, що фізична активність є показником, що суттєво впливає на рівень фізичного стану здоров'я, зокрема студентів. Недостатній рівень фізичної активності також впливає, як на фізичний стан здоров'я взагалі, так і опосередковано на окремі показники здоров'я, також в ході опитування нами виявлено, що близько 90% студентів усвідомлює цю проблему. Нами надані рекомендації щодо показаних студентами рівнів стану фізичного здоров'я. А також надані рекомендації щодо необхідності занять фізичними вправами самостійно. Але, на жаль, тільки близько 55% студентів готові взяти на себе відповідальність за стан свого здоров'я та займатися фізичною діяльністю самостійно.

Список літератури

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. -- Житомир: Вид-во «Рута», 2009. - 594 с.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. і О.В. Дрозд. - Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. -21 с.
3. Клапчук В.В., Самошкін В.В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими: Навчальний посібник. – Днепропетровськ, ДДІФКІС, 2009. – 38 с.
4. Сухан В.С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні рекомендації / В.С. Сухан, Л.В. Дичка, О.С. Блага // Ужгород: ПП «АУТДОР - ШАРК», 2014. – 62 с.

5. Таможанська Г.В.
методичні основи кількісної оцінки рівня
здоров'я, фізичного стану та ризику
виникнення захворювань студентів 1-2

років навчання : метод. Рек. Для
викладачів фізичного виховання. – Х. :
НФаУ, 2019. – 48 с.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Зелененко Наталя Олександрівна, викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я
Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна

Zelenenko Natalia, teacher at the Department of Physical Rehabilitation and Health of the
National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

ORCID № 0000-0003-3777-1071.

e-mail: zelik0204@ukr.net

Рибка Марія Максимівна, студентка 1 курсу Національного фармацевтичного
університету, м. Харків, Україна

Rybka Maria, 1st year student, specialty "Physical Therapy, Occupational Therapy" of the
National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

e-mail: masha28072002@gmail.com