

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИТНЕС НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*С.Н. Иванчикова
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина*

В течение последних десятилетий во всем мире наблюдается резкое снижение уровня здоровья населения, что вызывает серьезное беспокойство в обществе. Вместе с тем, по заключению специалистов, наиболее динамичным компонентом и главным фактором мобильности современности является студенческая молодежь [1, 4]. Ее стиль жизни, групповые интересы и стереотипы имеют свою специфику, которая определяет ситуацию высокого риска для здоровья как самого человека, так и всего социума. Отмечается, что значительная часть студентов не уделяет должного значения укреплению здоровья [2, 3], что актуализирует цель исследования – выявить уровень влияния физкультурно-оздоровительной системы фитнес на функциональные характеристики здоровья студентов высшего учебного заведения.

Материал и методы. Исследовательская экспериментальная работа проводилась в Государственном учреждении «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». В педагогическом эксперименте задействовано 120 студентов – по 60 человек в контрольной и экспериментальной группах. Для обработки полученных результатов использованы непараметрические методы математической статистики – критерий Манна-Уитни и двухвыборочный критерий Лиллиефорса и Шапиро-Уилки.

Результаты и их обсуждение. С целью обеспечения наиболее полного представления о влиянии систематических физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом на функциональные характеристики здоровья студенческой молодежи, был проведен констатирующий этап педагогического эксперимента. Для анализа зафиксированных показателей студентов контрольной и экспериментальной групп применялся сравнительный метод. Динамика функциональных характеристик физического аспекта здоровья студентов в течение учебного года в высшем учебном заведении проводилась по контрольными показателями: индекс физического состояния (метод Е.А. Пироговой), оценка адаптационного потенциала системы кровообращения (метод Р.М. Баевского), оценка физической работоспособности (индекс Руфье), оценка уровня соматического здоровья (метод Г.Л. Апанасенко). Сравнение полученных данных позволило определить следующие отличия.

Результаты определения индекса физического состояния по методу Е. А. Пироговой у студентов контрольной группы в начале учебного года составили 0,53 у.е. (средний уровень). Однако в конце учебного года констатировалось значение 0,59 у.е., что указывает на общее улучшение в рамках среднего уровня на 10,17% ($p < 0,05$). В экспериментальной группе студентов, которые в течение учебного года кроме обязательных аудиторных занятий физической культурой, во внеаудиторное время систематически посещали физкультурно-оздоровительные занятия фитнесом, выявлены статистически значимые показатели ($p < 0,01$). Так, в начале эксперимента индекс физического состояния был равен 0,52 у. е. (средний уровень), а после замера в конце учебного года – 0,75 у. е. (высокий уровень) с общим улучшением в 44,23 %. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения в начале эксперимента отобразила напряжение механизмов адаптации студентов в контрольной группе – 2,14 у. е. (низкий уровень), экспериментальной – 2,13 у. е. (низкий уровень). В конце учебного года у студентов контрольной и экспериментальной групп зафиксировано адаптацию с показателями 2,22 у. е. (средний уровень) и 1,69 у. е. (высокий уровень), что составило в первой группе ухудшение показателя на 4,21 %, а во второй группе, напротив, – улучшение на 26,03 %. Статистические подсчеты указали на отсутствие достоверных значимых различий ($p > 0,05$) между зафиксированными значениями функциональных характеристик здоровья студентов контрольной группы и достаточную вероятность в экспериментальной группе студентов ($p < 0,01$).

Показатели индекса Руфье обеих групп студентов отобразили статистически значимые результаты ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) между всеми этапами измерений. Они зафиксировали удовлетворительную физическую работоспособность в начале учебного года в обеих группах: 10,90 у. е. (средний уровень) – в контрольной и 10,95 у. е. (средний уровень) – в экспериментальной группе студентов. В конце исследования в контрольной группе студентов показатели регистрировались на отметке 9,56 у.е., что составило улучшение на 12,29% (средний уровень).

В экспериментальной группе студентов динамика улучшения в конце года равнялась 60,23% с результатом 4,35 у.е. (высокий уровень). Определение уровня соматического здоровья студентов выявило статистически значимые ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) различия между результатами обеих группах. Так, в начале эксперимента обе группы студентов имели низкий уровень соматического здоровья: 2,85 баллов – студенты контрольной группы и 3,00 балла – студенты экспериментальной группы. В конце эксперимента в контрольной группе показатели регистрировались на отметке 4,15 баллов, что составило 45,61 % улучшения за весь период (средний уровень). В экспериментальной группе студентов улучшения в конце учебного года произошли на 74,50 % с результатом 10,47 баллов, что отразило высокий уровень их соматического здоровья и положительную динамику. Констатируется, что при сравнении функциональных характеристик физического аспекта здоровья студентов контрольной ($n = 60$) и экспериментальной групп ($n = 60$) в конце педагогического эксперимента (таблица) зафиксировано статистически значимые различия ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) в показателях индекса физического состояния, оценки адаптационного потенциала системы кровообращения, индекса Руфье и оценке уровня соматического здоровья.

Таблица – Процентное соотношение функциональных характеристик здоровья студентов контрольной и экспериментальной групп

| Контрольные показатели | Контрольная группа n = 60 | | Экспериментальная группа n = 60 | | Статистики критерия | | | Динамика |
|--|----------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|-------|----------|
| | Медиана и квартили (Me (Q1; Q3)) | Мода (Mo), уровень | Медиана и квартили (Me (Q1; Q3)) | Мода (Mo), уровень | U | Z | P | |
| Индекс физического состояния, у. е. | 0,59 (0,59; 0,62) | 0,59 низкий | 0,75 (0,70; 0,76) | 0,75 высокий | 32,00 | - 6,67 | <0,01 | 27,11 % |
| Оценка АПСК, у. е.. | 2,23 (1,90; 2,24) | 2,22 средний | 1,69 (1,40; 1,79) | 1,41 высокий | 162,50 | - 4,54 | <0,05 | 31,95 % |
| Индекс Руфье, у. е. | 9,56 (9,49; 9,57) | 9,55 средний | 4,35 (4,30; 4,37) | 4,36 высокий | 6,50 | - 6,69 | <0,01 | 45,50 % |
| Оценка уровня соматического здоровья, баллов | 4,15 (3,00; 4,50) | 4,19 средний | 10,47 (10,40; 10,49) | 10,47 высокий | 35,00 | - 6,15 | <0,01 | 2,53 раз |

Заключение. При сравнении функциональных характеристик физического аспекта здоровья студентов контрольной ($n = 60$) и экспериментальной ($n = 60$) групп студентов зафиксированы статистически значимые различия во всех контрольных показателях ($p < 0,05$ и $p < 0,01$). Отмечается высокий уровень проявления характеристик физического аспекта здоровья среди студентов экспериментальной группы, а между начальными значениями их функциональных показателей физического здоровья и значениями в конце эксперимента, наблюдаются статистически значимые различия и процентное улучшение в исследуемых характеристиках.

Список литературы

1. Дубовой, О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саснко // *Materialy IX Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013»* Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17 – 22.
2. Иванчикова, С. М. Структура мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // *Black Sea Scientific Journal of Academic Research. Multidisciplinary Journal.* – Southern Caucasus : Community of Azerbaijanis Living in Georgia. Gulustan-bssjar, 2016. – Vol. 30, Issue 04. – P. 26 – 31.
3. Ivanchykova, S. Determine the effect of fitness on power and power-speed university students / S. Ivanchykova // *Nowoczesna edukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie.* – Łydz : Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki i Umiejętności, 2016. – Nr 1 (5). – P. 168 – 173.
4. Саснко, В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саснко // Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С. 2011. – 440 с.