

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE POPULATION

Zahorodnyi V.V., Yaroslavska L.P., Harkavyi S.I.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ

З

¹ЗАГОРОДНИЙ В.В.,
¹ЯРОСЛАВСЬКА Л.П.,
²ГАРКАВИЙ С.І.

¹Черкаський державний технологічний університет, Черкаси, Україна
²Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, Київ, Україна

доров'я – це ще не все, але без нього все – ніщо! Такі настанови давали сучасникам давньоіндійські гуру – духовні вчителі, які навчали людину шляхом повсякденних практик доводити своє тіло і душу до вершин досконалості. Вони повчали, що спосіб життя, якого дотримується людина, є визначальним чинником не лише стану її індивідуального здоров'я, а й здоров'я суспільства, тобто – громадського здоров'я. Серед детермінант, від яких залежить стан

здоров'я населення, домінуюча (48-53%) роль відводиться способу життя. Складовими цієї детермінанти є дотримання людиною режиму дня, сну, відпочинку, рухової активності, проведення дозвілля, дотримання здорового харчування, відсутність шкідливих звичок, зокрема тютюнопаління, зловживання алкоголем тощо. Важлива роль і місце у цьому комплексі належить фізичній культурі та спорту.

Заняття фізичною культурою і спортом сприяє

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ

¹Загородній В.В., ¹Ярославська Л.П.,
²Гаркавий С.І.

¹Черкаський державний технологічний університет, Черкаси, Україна

²Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, Київ, Україна

Мета роботи: проаналізувати показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості двох груп здобувачів вищої освіти, функціонального стану серцево-судинної, м'язової та дихальної систем їхнього організму з метою обґрунтування важливості і необхідності систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Відповідно до мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури), емпіричні (опитування), тестування для визначення фізичної підготовленості студентів, фізіометричні та інструментальні методи дослідження функціонального стану систем організму студентів.

Результати. Проаналізовано показники фізичного розвитку, фізичної підготов-

леності, функціонального стану систем організму (серцево-судинної, м'язової та дихальної) здобувачів вищої освіти Черкаського державного технологічного університету. Аналіз результатів дослідження показав, наскільки важливими є роль і місце фізичної культури та спорту у профілактичній медицині та громадському здоров'ї.

Висновки. Проведений аналіз показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості досліджуваних груп студентів, функціонального стану серцево-судинної, м'язової та дихальної систем їхнього організму показали, як заняття фізичною культурою та спортом дозволяють молоді покращувати свою фізичну форму, підтримувати на належному рівні стан свого здоров'я та долати життєві труднощі, реалізовувати свої здібності та бути корисними суспільству. Результати наших досліджень певною мірою збігаються з результатами досліджень багатьох авторів серед різних вікових категорій населення.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, фізичний розвиток, серцево-судинна, м'язова та дихальна системи.

© Загородній В.В., Ярославська Л.П., Гаркавий С.І. СТАТТЯ, 2024.

збереженню та зміцненню здоров'я населення усіх вікових категорій, поповненню дефіциту рухової активності, більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної та розумової працездатності, сповільнює інволюції основних фізичних якостей і є засобом активного відпочинку.

Форми занять з фізичної культури і спорту є різними. Для молоді, яка навчається, це – передусім фізичні навантаження на заняттях з фізичного виховання, тренування у спортивних секціях, участь у спортивних заходах, рухливих іграх, туристичних походах та самостійні заняття фізичними вправами. Для літніх людей і довгожителів це – насамперед ранкова гімнастика, фізичні вправи протягом робочого, світлового дня, велосипедні та піші прогу-

лянки, рухливі ігри. Засобом самостійних занять для всіх вікових груп є вправи різної спрямованості: оздоровча ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах, ритмічна гімнастика, рухливі ігри [1, 2].

Мета роботи: проаналізувати показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості двох груп студентів – здобувачів вищої освіти, функціонального стану серцево-судинної, м'язової та дихальної систем їхнього організму з метою обґрунтування важливості та необхідності систематичних занять студентською молоддю фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Відповідно до мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури), емпіричні (опитування), тесту-

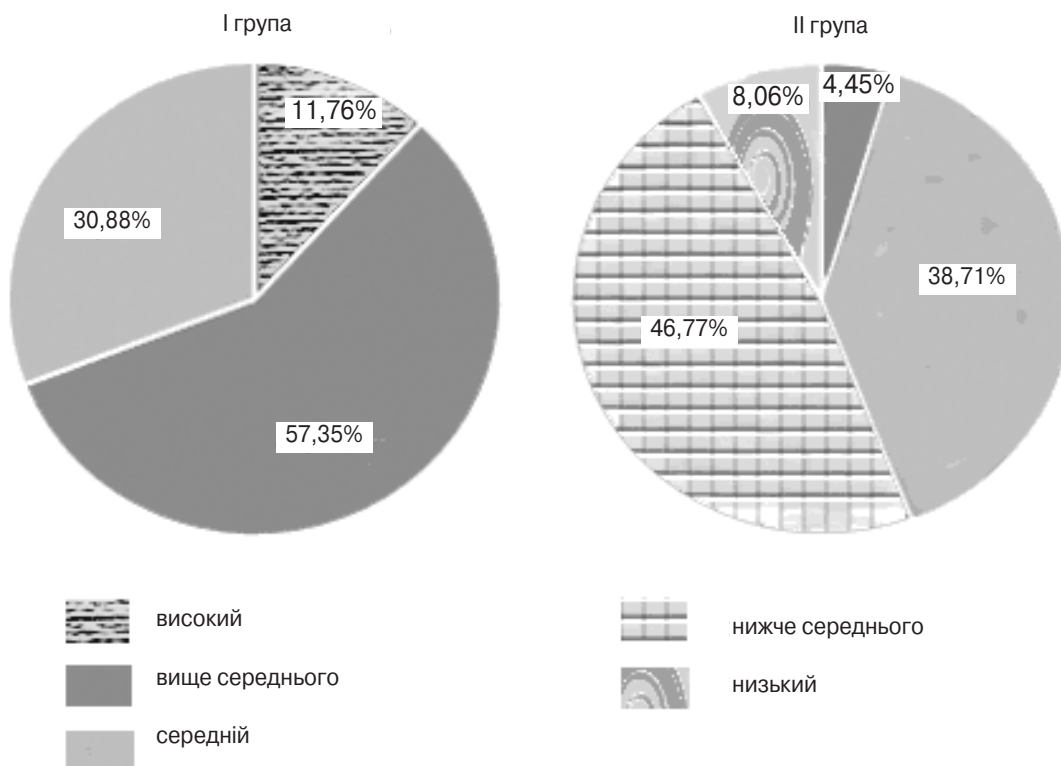
вання для визначення фізичної підготовленості студентської молоді, фізіометричні та інструментальні методи дослідження функціонального стану систем організму студентів.

Результати дослідження. Функціональний стан систем організму студентів, які здобувають освіту у вищому навчальному закладі, відображений у роботах багатьох авторів [3-7].

Нами на базі кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету (ЧДТУ) протягом трьох років проведено вивчення та надано оцінку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціонального стану систем організму студентів – здобувачів вищої освіти: серцево-судинної, м'язової та дихальної.

Рисунок

Рівень фізичного розвитку студентів – здобувачів вищої освіти ЧДТУ



На першому етапі нами було проведено соціологічне опитування про ставлення студентської молоді до фізичного виховання та спорту, їхню вмотивованість і фактичні форми занять фізичною культурою та спортом. Потім відібрали дві групи студентів (чоловіків): перша група – 68 мотивованих студентів, які під час навчання у школі займалися на обов'язкових уроках фізичної культури і у спортивних секціях у позачасовий час. Вступивши до вищого навчального закладу освіти ЧДТУ, ці студенти так само продовжують займатися спортом.

Друга група – 62 студенти, в яких зацікавленість у фізичному вихованні взагалі відсутня, спортивні секції не відвідували, а заняття з фізичного виховання в університеті відвідують, аби не було пропусків.

На наступному етапі нашого дослідження було вивчено й оцінено показники рівня фізичного розвитку студентської молоді обох груп на основі антропометричних вимірювань і фізіометричних методів дослідження (маса тіла, довжина тіла, обхват грудної клітки, масово-зростовий індекс) – одних з найбільш об'єктивних крите-

рів адаптаційних резервів організму.

У результаті досліджень виявлено, що 11,76% студентів – здобувачів вищої освіти першої групи мали високий рівень фізичного розвитку, 57,35% – вище середнього, а 30,88% – середній. У другій групі 4,45% студентів мали рівень фізичного розвитку вище середнього, середній – 38,71%, нижчий за середній – 46,77%, низький – 8,06% (рис.).

Отже, отримані дані свідчать, що рівень фізичного розвитку студентів – здобувачів вищої освіти ЧДТУ першої групи є значно вищим за рівень розвитку студентів другої групи.

Подальшим дослідженням цих груп студентів було вивчення та оцінка їхньої фізичної підготовленості, для чого використовували загальнодоступні й досить інформативні методики бальної оцінки функціональних можливостей фізичної підготовленості (біг на 100 метрів, човниковий біг, стрибки вдовжину з місця, піднімання тулубу з положення лежачи за 1 хвилину, нахил тулубу вперед з положення сидячи). Отримані дані засвідчили, що рівень фізичної підготовленості студентів першої

Таблиця 1

Оцінка виконання студентами тестів фізичної підготовленості (бали)

Тест		I група n = 68	II група n = 62
Біг 100 м, с	M= ±m ±σ	4,17 0,15 0,82	3,03 0,19 0,71
Човниковий біг 4x9 м, с	M= ±m ±σ	4,22 0,13 0,76	3,11 0,21 0,69
Стрибки удовжину з місця	M= ±m ±σ	4,18 0,15 0,82	3,08 0,25 0,90
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід., разів за 1 хв.	M= ±m ±σ	4,24 0,18 1,76	3,17 0,17 0,74
Нахил тулубу з положення сидячи, гнучкість, см	M= ±m ±σ	4,15 0,13 0,78	3,61 0,15 1,02

Таблиця 2

Вплив фізичного навантаження на показники функціонального стану серцево-судинної системи студентів

Обстежена група		Відсоток підвищення після дозованого фізичного навантаження (%)							Показник якості реакції	Адаптаційний потенціал	Час відновлення ЧСС, с
		Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Систолічний тиск, мм рт.ст.	Діастолічний тиск, мм рт.ст.	Пульсовий тиск, мм рт.ст.	Середній тиск мм рт.ст.	Систолічний об'єм крові, мл	Хвилинний об'єм крові, мл			
I група n=68	M=	30,1	26,9	14,4	39,1	14,4	26,1	49,4	1,31	2,11	226,52
	+m	2,73	2,16	1,15	4,76	1,65	2,87	3,73	0,16	0,04	11,68
	+σ	19,21	18,58	2,31	33,51	10,57	19,76	20,12	1,18	0,26	82,08
II група n=62	M=	47,6	35,4	24,3	44,69	23,7	21,9	46,1	0,5	1,26	251,02
	+m	1,87	1,79	1,05	5,59	1,41	2,05	2,03	0,11	0,07	9,51
	+σ	15,1	14,38	8,61	4,38	10,52	15,64	15,71	1,03	0,46	75,12

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
AS A FACTOR IN THE FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE
OF THE POPULATION

¹Zahorodnyi V.V., ¹Yaroslavskaya L.P.,
²Harkavyi S.I.

¹Cherkasy State Technological University,
Cherkasy, Ukraine

²Bohomolets National Medical University,
Kyiv, Ukraine

The purpose of this work. To conduct research and analysis of indicators of physical development and physical fitness of two groups of higher education students, as well as the functional state of their cardiovascular, muscular, and respiratory systems, in order to substantiate the importance and necessity of systematic physical education and sports.

Materials and methods of research. In accordance with the purpose of the study, the following methods were used: theoretical (analysis and generalization of scientific literature), empirical (survey), testing to determine the physical fitness of students, physiometric and instrumental methods of studying the functional state of students' body systems.

Results. Research and analysis of indicators of physical development, physical fitness, and functional state of body systems (cardiovascular, muscular, and respiratory) of higher education students at Cherkasy State Technological University were conducted. The analysis of the research results showed the importance of the role and place of physical culture and sports in preventive medicine and public health.

Conclusions. The analyzed indicators of physical development, physical fitness of the studied groups of students, and the functional state of their cardiovascular, muscular, and respiratory systems showed how much physical education and sports allow young people to improve their physical fitness, maintain their health at an appropriate level to overcome life's difficulties, realize their abilities, and be useful to society. The results of our research to some extent coincide with the results of the research of many authors among different age categories of the population.

Keywords: higher education students, physical fitness, physical development, cardiovascular, muscular and respiratory systems.

групи є значно вищим, ніж у студентів другої групи (табл. 1).

На наступному етапі нашого дослідження ми вивчали та оцінювали показники функціонального стану серцево-судинної, м'язової та дихальної систем організму студентської молоді обох груп. Дослідженням серцево-судинної системи студентів за характеристикою частоти серцевих скорочень і вимірюванням артеріального тиску встановлено, що рівень функціонального стану студентів першої групи характеризувався як вищий за середній у 35,29% та середній у 64,71%. У студентів другої групи рівень функціонального стану характеризувався як середній у 54,84%, нижчий за середній у 45,16% (таблиця 2).

Результатами досліджень частоти серцевих скорочень та артеріаль-

ного тиску з короткочасним фізичним навантаженням (функціональна проба з 20 присіданнями за 30 секунд) у студентів обох груп виявлено незадовільну тренуваність серцево-судинної системи й ознаки слабкості серцевого м'яза у другій групі та значно кращі показники у першій групі.

Наступним етапом наших досліджень було вимірювання та вивчення показників функціонального стану м'язової системи, зокрема м'язової сили правої та лівої руки, силового індексу (табл. 3).

Дані, представлені у таблиці 3, свідчать, що середньостатистичні показники м'язової сили були вищими у студентів першої групи порівняно з другою групою. Інший показник функціонального стану м'язової сили – силовий індекс у першій групі вкладався у межі нормативних

– у 76,47% і не вкладався – у 23,53%. Разом з тим, у студентів другої групи цей показник вкладався у межі нормативних у 25,81% і не вкладався у 74,19%.

Дослідженням дихальної системи (життєвої ємності легень, дихального індексу) встановлено, що за середньостатистичними величинами вони відповідали віковим нормам, однак життєва ємність легень у студентів другої групи була нижчою на 0,83 одиниці за середньостатистичний показник студентів першої групи, а дихальний індекс у студентів цієї групи був нижчим за середню норму для чоловіків.

Висновки

Проведений аналіз результатів досліджень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості досліджуваних груп студентської молоді ЧДТУ, функціонального стану

серцево-судинної, м'язової та дихальної систем їхнього організму показали, наскільки заняття фізичною культурою та спортом дозволяють студентській молоді покращувати свою фізичну форму, підтримувати на належному рівні стан свого здоров'я та долати життєві труднощі, реалізовувати свої здібності та бути корисними суспільству. Наші результати певною мірою збігаються з даними досліджень багатьох авторів серед різних вікових категорій населення та свідчать про те, що дотримання людьми різних вікових категорій активного способу життя, регулярне та систематичне заняття фізичною культурою і спортом є запорукою повноцінного здоров'я, тривалого та активного довголіття.

REFERENCES

1. Martynova N. Samostiini zaniattia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Independent classes in the system of physical education of students of higher educational institutions]. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 2019;1(4 (327)):62-70. <https://doi.org/10.12958/2>

227-2844-2019-4(327)-1-62-70 (Ukrainian).

2. Harkavyi S, Zahorodnyi V, Yaroslavskaya L. Rol i mistse fizychnoi kultury ta sportu v profilaktychnii medytsyni ta hromadskomu zdorovi [The role and place of physical culture and sports in preventive medicine and public health]. In : *Ekolohichni ta hiiienichni problemy sfery zhyttiediialnosti liudyny* [Ecological and hygienic problems of the sphere of human activity: conf. mater. 2024 Mar 13]. Kyiv; 2024: 85-7 (Ukrainian).

3. Bakuridze-Manina O. Riven fizychnoho rozvytku funktsionalnogo stanu i zdorovia studentiv medychnoho vyshchoho navchalnogo zakladu z hipermobilnistiu suhlobiv [The level of physical development of the functional state and health of students of a medical higher education institution with joint hypermobility]. *Sportyvna medytsyna* [Sports medicine]. 2014;(1):71-4 (Ukrainian).

4. Zahorodnyi VV, Yaroslavskaya LP, Tvardovskaya TV, Lopatina LV. Doslidzhennia funktsionalnogo stanu sertsevo-sudynnoi systemy studentiv tekhnolohichnogo universytetu [Investigation of the functional state of the car-

diovascular system of students of the technological university]. In: *Naukovi Chasopys Dragomanov Ukrainian State University*. Series 5. *Pedagogical sciences: reality and perspectives*. Kyiv; 2019; 70:100-5. <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-70.25> (Ukrainian).

5. Lys Yu. Doslidzhennia funktsionalnogo stanu studentiv u protsesi navchannia [Study of the functional state of students in the learning process]. In: *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl* [Collection of scientific papers of Kharkiv Air Force University]. 2016;3(48):208-11 (Ukrainian).

6. Panyshko Yu, Husak L. Metody doslidzhennia funktsionalnogo stanu dykhalnoi systemy. Fenomen liudyny [Methods of researching the functional state of the respiratory system. A human phenomenon]. In : *Zdorovi sposib zhyttia: zbirnyk naukovykh prats [Healthy lifestyle: scientific works collection]*. 2015;41(107):35-8 (Ukrainian).

7. Futornyi S. Zdorovia studentiv i rol fizychnoho vykhovannia u yoho zabezpechenni [Health of students and the role of physical education in its provision]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zbirnyk naukovykh prats*[Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: scientific works collection]. Kharkiv, Ukraine; 2011;(5):95-102 (Ukrainian).

Надійшло до редакції
18.04.2024

Таблиця 3

Показники функціонального стану дихальної системи студентів ЧДТУ

Показник		I група n =68	II група n =62
Життєва ємність легень фактична, л	M = ±m ±σ	4,48 0,08 0,74	3,65 0,09 0,76
Життєва ємність легень належна, л	M = ±m ±σ	4,57 0,02 0,14	4,36 0,03 0,16
Дихальний індекс мл/кг	M = ±m ±σ	65,68 1,32 9,49	62,27 1,39 11,49