

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ
ЗАХВОРЮВАНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІД
ВПЛИВОМ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСУ
ЗАХОДІВ З ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сергій Лазоренко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка



Аннотация

Стаття посвящена актуальній проблемі наших днів – удосконаленню здоров'я студентів вищих навчальних закладів. В статті приведені результати дослідження показателів захворюваності студентів другого курсу Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, після реалізації комплексу заходів по оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Annotation

This article deals with the actual problem of nowadays-health-result system of the students of higher educational establishments. The article contains the investigation results data of student's illnesses among sophomores of Sumy Makarenko State Pedagogical University after optimized complex of health-improving activity.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Навчання студентів у вищому навчальному закладі у теперішній час протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу, величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, збільшення числа учнів, які відносяться до занять з фізичного виховання до спеціальних медичних груп.

Тенденція до зниження індивідуальних показників здоров'я відслідковується і у студентів вищих навчальних закладів Сумської області [11]. Низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мають загалом 95 % юнаків і 99 % дівчат, що вимагає від викладачів фізичної культури постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді. Лише за умови міцного здоров'я та всебічної професійної підготовки молода людина спроможна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті суспільства. Низькі показники індивідуального здоров'я та велика кількість пропусків академічних занять студентами з

причини захворювань спонукали до розробки концепції фізкультурно-оздоровчого спрямування для учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини.

Дослідження проведені згідно плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України на 2007–2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури», затверджену відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації в місті Києві (номер державної реєстрації 0107U002255).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. На думку Г.Л. Апанасенка, здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дозволяє добре відчувати себе і оптимально виконувати біологічні і соціальні функції. Здоров'я і здоровий спосіб життя студентства є головними якісними чинниками майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного трудового довголіття, здатності до створення сім'ї і продовження роду, суспільно-політичної та творчої діяльності [2].

Фізична рекреація (рекреація – відпочинок, розваги) – використання будь-яких видів рухової актив-



ності (фізичні вправи, ігри фізична праця) з метою фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. За визначенням Т.Ю. Круцевич загальною метою фізичної рекреації осіб зрілого віку є зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової та фізичної праці [5]. Фізкультурно-оздоровча діяльність набуває для студентства статусу об'єктивної необхідності на фоні загального погіршення умов життя, гіподинамії, надлишкової ваги, зловживання алкогольними напоями та тютюновими виробами тощо. Підтвердженням цих слів є результати досліджень Т. Ю. Круцевич, Е. Е. Павленко та Т. В. Павленко [7, 8].

Підвищенню ефективності впливу фізичного виховання на особистість студента, збільшенню зацікавленості і мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробці фізкультурно-оздоровчих програм присвячене дослідження Є.А. Захаріної [4]. Про індивідуалізацію фізичної підготовки студентів писала В.П. Гладенкова [3]. Фізичній культурі як фактору соціалізації особистості молодої людини присвячені дослідження С.А. Алексєєва [1]. Фактори, які зміцнюють здоров'я студентів вивчала у своїх дослідженнях Я.В. Ушакова [12].

Мета нашого дослідження полягала в експериментальній перевірці впливу комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності на показники захворюваності студентів.

Завдання дослідження.

1. Дослідити вплив комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування на здоров'я студенток другого курсу педагогічного університету.

2. Дослідити вплив комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування на здоров'я студентів другого курсу педагогічного університету.

Результати дослідження та їх

обговорення. Навчання у вищому навчальному закладі в умовах сьогодення вимагає від студентів великого психологічного, інтелектуального, емоційного і фізичного навантаження. Збільшення інтелектуального навантаження на студентів призводить до зменшення рухової активності, що в свою чергу викликає негативні зміни індивідуальних показників здоров'я молодих людей. Більшість хвороб у молодому віці є наслідком умов студентського життя, які включають рівень життя, його якість, режим роботи, навчання, наявність і частоту занять фізичною культурою, шкідливі звички тощо. Саме зміни індивідуальних показників здоров'я та байдуже ставлення учнівської молоді до здорового способу життя викликають різноманітні захворювання серцево-судинної, нервової, ендокринної, дихальної систем, розлади діяльності опорно-рухового апарату.

Здоров'я – найбільша цінність не тільки окремо взятої людини, це потенційний генофонд всієї нації. За даними МОЗ України серед молоді 17-18 років спостерігаються: патологія опорно-рухового апарату у 41 %, функціональні відхилення в серцево-судинній системі – 26 %, захворювання органів травлення у 17 %, захворювання ендокринної системи у 10 %, кількість молодих людей, що звертались за допомогою до лікаря з приводу хвороби нервової системи становить 6 %. Загалом понад 50 % молоді має проблеми зі здоров'ям. Через хвороби студенти пропускають велику кількість академічних занять, що негативно впливає на якість і кількість одержання фахових знань, навичок і вмінь, а ще знаходить відбиток на подальшій трудовій діяльності майбутніх фахівців. Тому виховання у молоді потреби збереження та зміцнення здоров'я повинно ста-

ти обов'язковим у системі освіти. Практика доводить, що студенти які займаються фізичною культурою і спортом краще і якісніше засвоюють навчальний матеріал, успішніше складають екзаменаційні сесії. Тому хибними є уявлення студентів, що віддають перевагу навчанню і не піклуються про своє фізичне здоров'я.

Розроблений нами комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності для студентів з урахуванням особливостей Сумського регіону передбачав підвищення рухової активності молоді, збереження соматичного здоров'я, пропаганду занять фізичною культурою та масовим спортом як головного фактора зміцнення фізичного здоров'я. Для фізкультурно-оздоровчої роботи у експериментальних групах ми запропонували концепцію, метою якої була оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону, що містила три модулі заходів:

- 1 модуль – «Теоретичний»,
- 2 модуль – «Контрольний»,
- 3 модуль – «Практичний».

«Теоретичний» представлений лекційним курсом, тематичними зустрічами студентів з видатними спортсменами Сумщини, медіа підтримкою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (постійно діюча рубрика в газеті «Суми і сумчани») та тренінгами. «Практичний» модуль складався з практичних занять фізичного виховання, самостійних занять студентів фізичною культурою і спортом, секційних занять з видів спорту пріоритетних для Сумської області (легка атлетика, лижні гонки, вільна боротьба), майстер-класів видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивних свят. І останній блок – електронний щоденник соматичного здоров'я студентів.

Для вивчення динаміки захворюваності у контрольних



та експериментальних групах (Е Ю і К Ю кількістю по 27 осіб кожна, Е Д кількістю 45 осіб і К Д кількістю 40 осіб) Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка під впливом комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування було досліджено журнали обліку роботи академічних груп студентів другого курсу природничого і фізико-математичного факультетів, особові медичні картки, довідки лікарів, що звільняли студентів від занять фізичним вихованням упродовж 2010-2011 навчального року. Результати дослідження засвідчили, що найбільш розповсюдженими хворобами є патологія опорно-рухового апарату, захворювання органів дихання, серцево-судинної і нервової систем, шлунково-кишкового тракту, інфекційні захворювання та інші. Найпоширенішою патологією у студентів була патологія опорно-рухового апарату – 42,3 % від загальної кількості захворювань зафіксованих у медичних картках студентів, на другому місці хвороби органів дихання – 15,2 %, третє місце займають захворювання органів зору – 13,6 %. На частку інфекційних хвороб приходилося 8,3 %, частка хвороб шлунково-кишкового тракту – 5,2 %. Хвороби сечостатевої, серцево-судинної і нервової систем, захворювання органів слуху та шкіри склали 15,4 % загалом (рис. 1).

Результати аналізу журналів обліку роботи академічних груп відображені у таблиці 1. Як бачимо з даних таблиці, студенти експериментальних (юнаки і дівчата) та контрольних груп (юнаки і дівчата) за навчальний рік з причини захворювань пропустили 2684 навчальні дні, 1499 – у першому півріччі і 1185 – у другому. Після реалізації основних завдань комплексу, ми констатуємо вірогідне зменшення кількості пропущених днів під впливом заходів фізкуль-

турно-оздоровчого спрямування в експериментальній групі студентів (103 дні, $p < 0,001$) та експериментальній групі студенток (183 днів $p < 0,001$) у кінці другого півріччя навчального року, і випадкове зменшення кількості пропущених днів у контрольній групі студентів і студенток – 15 та 13 днів відповідно ($p > 0,05$). Фізкультурно-оздоровча робота зводилася лише до відвідування занять з фізичного виховання.

Стосовно пропусків студентами експериментальних і контрольних груп, академічних занять з причини хвороби окремо у кожному місяці, ми спостерігали поступове збільшення кількості пропущених днів у вересні, жовтні та листопаді з 277 до 353 днів. Максимальна кількість пропусків від хвороб припадає на зимовий період року. У грудні – 457 пропущених днів (на 104 більше у порівнянні з листопадом). Такі різкі зміни пояснюються першою хвилею загострення інфекційних захворювань у Сумській області. У січні студенти навчалися лише два тижні (майже пів місяця зимові канікули) тому і невелика кількість пропущених ними навчальних днів – 158. У лютому та березні показники захворюваності знову були високими 483 і 397 відповідно. На цей період припадає друга хвиля епідемії на гострі респіраторні та вірусні інфекції. Підвищення температурних показників відбувалося у другій половині квітня та у травні, що пропорційно відобразилося на

кількості пропущених студентами навчальних днів у ці місяці: 212 у квітні та 93 у травні.

Позитивні зрушення можна констатувати і в середніх показниках пропусків навчальних днів з причини захворювань студентами і студентками експериментальних груп після реалізації основних завдань комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування. З результатів дослідження відзначаємо вірогідне зменшення кількості захворювань одного студента групи ЕЮ на 35,89 % ($p < 0,001$) протягом навчального року та зменшення пропусків однієї студентки групи ЕД на 36,57 % ($p < 0,001$). Позитивні зміни випадкового характеру ($p > 0,05$) відзначаємо і у контрольних групах, які відвідували секційні і академічні заняття з фізичного виховання у відповідності до вимог програми дисципліни «Фізичне виховання» для студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету, але ці зміни не перевершують шести відсотків – 5,28 % у контрольній групі студентів і 3,04 % у контрольній групі студенток.

Висновки.

1. Отже, в результаті реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону, відзначаємо вірогідне зменшення ($p < 0,001$) показників захворюваності експериментальних груп у порівнянні з контрольними у кінці 2010-2011 навчального року. Результати дослідження де-

Кількість днів пропущених студентами експериментальної і контрольної груп з причини захворювань протягом навчального року

Група	I півріччя	II півріччя	Різниця (%) p	
Е Ю (n=27)	287	184	103	35,89	<0,001
К Ю (n=27)	285	270	15 5	,26	>0,05
Е Д (n=45)	499	316	183	36,67	<0,001
К Д (n=40)	428	415	13 3	,04	>0,05
Всього за рік	2684				



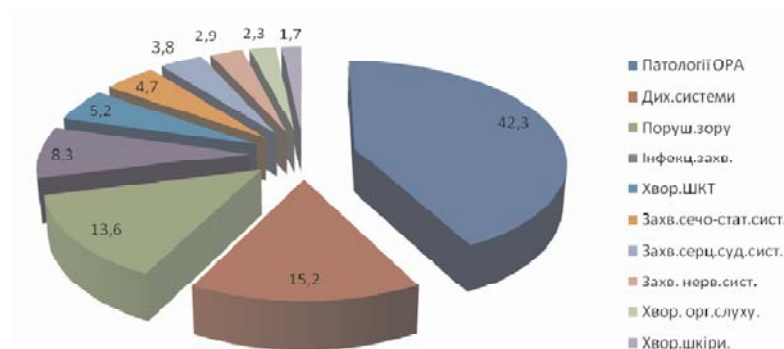


Рис.1. Захворюваність студентів II курсу експериментальної і контрольної груп (n=139) у 2010-2011 навчальному році (за класами захворювань).

монструють загальне зменшення кількості пропущених днів з причини захворювань на 103 дні у студентів експериментальної і на 183 дні у студенток експериментальної груп.

2. Результати, одержані під час експерименту, ще раз підтверджують доцільність використання комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для покращення їхнього індивідуального здоров'я.

Перспективою подальшого дослідження мають стати розробки нових концепцій для покращення індивідуального здоров'я студентів вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: автореф. дис. на соискание уч. степени докт. соц. наук: спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / С. А. Алексеев. – Казань, 2006. – 40 с.

2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 246 с.
3. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Гладенкова Виктория Павловна. – Астрахань, 2009. – 218 с.
4. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2010. – 258 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і мето-

дика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с. – (т. 2).

7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
8. Павленко Е.Е. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов / Е.Е. Павленко, Т.В. Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, 2008. – №4 – С. 28-31.
9. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: дис. к.п.н.: 13.00.04 / Светлана Алексеевна Романченко. – С-Пб., 2006. – 177 с.
10. Сухарев А. Р. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Р. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
11. Томенко О. А., Лазоренко С.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, 2010. – № 2 – С.17-20.
12. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007.

