

Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу

Луцький національний технічний університет(м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Здоров'я не є постійною величиною, це стан організму людини, який динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, але й залежить від її способу життя й поведінки: доведено [9, 10], що на 50 % здоров'я залежить від способу життя, це вдвічі перевищує сумарну роль спадково-біологічних впливів і недоліків медичної служби. Як показують наукові дослідження [1, 10,], здоров'ям студентів можна управляти шляхом організації й реалізації впливів, які спрямовані на збереження та зміцнення передусім фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття “фізичне здоров'я”, більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [1, 2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Фізична культура є невід'ємною частиною здорового існування людини й активно впливає на рівень її соціалізації. В умовах сьогодення специфіка фізичного виховання полягає в тому, що теоретичні знання, практичні вміння та навички стають мотивованим збудником до виконання фізичних вправ, використання факторів природи й формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і соціальних цілей [8,10]. Кінцева мета фізичного виховання є соціально-детермінованою, визначеною інтересами суспільства й держави [5, 6, 7]. У різні часи завдання фізичного виховання студентів змінювались, але метою завжди лишалося досягнення всестороннього та гармонійного розвитку, високого рівня здоров'я, що є необхідним для забезпечення високої якості життя [2, 4, 6, 8, 9].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає вирішення комплексу оздоровчих (формування функціональних резервів і посилення ризистентності до впливу патогенних факторів), освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок) та виховних (розвиток морально вольової сфери) завдань, зміцнення й збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку [10, 5].

У наш час проблема здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави продовжує залишатись актуальною.

Стан здоров'я студентів як інтегральний показник впливу навчальних і позанавчальних факторів на організм є низьким [8, 9, 10] і свідчить про можливість виникнення порушень здоров'я, насамперед функцій серцево-судинної й центральної нервової систем, опорно-рухового апарату тощо. Хронічна патологія виявляється вже в студентів-першокурсників [9, 10]. Установлено, що стан здоров'я молоді, відзначений у медичних довідках 086/у, не відповідає дійсності [6, 9, 10].

Погіршення стану здоров'я студентів ВЗО різного профілю України протягом останнього десятиріччя відзначені в численних дослідженнях [2, 6, 8, 9].

Наукові дослідження авторів [2, 10] свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною працездатністю та здоров'ям. Згідно з даними [2], діагностику рівня здоров'я індивідуума слід проводити з урахуванням здатності організму мобілізувати свої енергетичні ресурси; чим вищий енергетичний потенціал організму, тим вищим є рівень здоров'я. Установлено, що особи з високими потенційними можливостями до м'язової діяльності є стійкими до дуже широкого спектра несприятливих впливів.

Завдання дослідження – проаналізувати стан соматичного здоров'я студентів 1–4 курсів технічного університету.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, статистичних матеріалів, експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г. Апанасенком.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичний розвиток вивчали на основі антропометричних вимірювань і фізіометричних методів дослідження в динаміці протягом 4-х років навчання у вищому навчальному закладі. Обстежено 296 студентів 1–4 курсів, із них 66 – першого, 87 – другого, 66 – третього й 77 – четвертого. Серед обстежених було

216 юнаків і 80 дівчат. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (середина осінньо-зимового семестру), усі обстежені за результатами поглиблених медичних оглядів віднесені до основної групи фізичного виховання.

Як і слід було очікувати, виявлено статеві розбіжності морфофункціональних показників – більші величини довжини, маси тіла, обхвату грудної клітки, м'язової сили, життєвої ємності легень у юнаків.

Комплексний показник рівня фізичного (соматичного) здоров'я розраховували за методикою Г. Апанасанка, яка заснована на індексах – інтегральних показниках із формалізованою оцінкою в балах, придатного до всіх вікових періодів. Оцінюються показники, які мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною працездатністю (життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона й показник відповідності маси довжині тіла).

Цей підхід ґрунтується на концепції оцінки фізичного здоров'я не за показниками лінійно-вагових характеристик фізичного розвитку, а за показниками біоенергетики, які можуть бути виражені якісними характеристиками рухових здібностей. Бал здоров'я студентів протягом усього періоду навчання становив величини нижче за середні й обумовлювався переважанням частки студентів із низьким і нижчим від середнього балами здоров'я (табл.1).

Таблиця 1

Рівень фізичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу

Рівень фізичного розвитку	I курс n=66	II курс n=87	III курс n=66	IV курс n=77
Загальний бал фізичного здоров'я	5,2±0,73	4,9±0,68	4,0±0,61	5,3±0,93
<i>Розподіл студентів за рівнем здоров'я:</i>				
високий	0	0	0	0
вищий від середнього	3,9±2,3	2,4±1,3	2,6±2,0	2,1±1,4
середній	26,0±5,1	25,1±4,0	13,5±4,0	26,5±4,5
нижчий від середнього	34,8±5,5	23,9±4,0	31,1±5,6	30,5±4,6
низький	35,3±5,5	48,6±4,6	54,8±6,0	40,9±5,1

Найбільше студентів від 35,3 % на 1 курсі до 54,8 % на 3 курсі мають низький рівень здоров'я, нижчий від середнього у 23,9 % на 2 курсі до 34,8 % – на першому, відповідно, середній – у 26,0 % на 1 курсі до 26,5 % – на четвертому. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, рівень вищий від середнього визначено лише у 2–4 % студентів.

Проведені дослідження дали підстави встановити, що рівень здоров'я студентів за всіма ознаками незадовільний і протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується. Комплексний показник рівня фізичного (соматичного) здоров'я становив величини, нижчі від середніх, і обумовлювався переважанням частки студентів із низьким і нижчим від середнього рівнями здоров'я. Прогнозований індекс фізичного стану знижувався.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У динаміці навчання знижуються функціональні можливості м'язової, дихальної й серцево-судинної систем. Рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього, індекс фізичного стану знижується й досягає критичної межі. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, рівень, вищий від середнього, визначався лише у 2–4 % студентів.

Література

1. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антікова // Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Київ ; Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 209–213.
2. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Л. : ЛДІФК, 1997. – С. 5–8.
4. Водоватов Ф. Ф. Автоматизация измерений весо-ростовых показателей и функциональной пробы при определении оценок физической подготовленности студентов / Ф. Ф. Водоватов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 5. – С. 49–51.
5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

6. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. – фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
7. Лотоненко А. В. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 11–14.
8. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку та соматичного здоров'я школярів / Мицкан Б. М. // Посібник для вчителів фізичної культури. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 62 с.
9. Савчук С. А. Характеристика морфофункціональних особливостей організму студентів / С. А. Савчук, Р. З. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2001. – № 13. – С. 31–36
10. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді / О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12) – С. 52–55.
11. Хоружев А. П. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в ВУЗе / А. П. Хоружев, Г. В. Усков // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 2. – С. 33–39.

Анотації

У статті проведено аналіз та простежено динаміку рівня соматичного здоров'я студентів вищого навчального технічного закладу, визначено загальний бал фізичного здоров'я.

Ключові слова: студент, соматичне здоров'я, фізичне виховання, морфофункціональних показників.

Сергей Савчук. Анализ состояния соматического здоровья студентов высшего технического заведения образования. *В статье проведён анализ и прослежена динамика уровня соматического здоровья студентов высших учебных технических заведений, определён общий бал физического здоровья.*

Ключевые слова: студент, соматическое здоровье, физическое воспитание, морфофункциональные показатели.

Serhei Savchuk. The Analysis of the Somatic Health Status of Students. *In the article the dynamics of somatic health of students of higher technical educational institutions was analyzed.*

Key words: student, somatic health, physical education, morphic and functional indicators.