

УДК 796.011.3

Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Клименченко Т. Г.

ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті розглянуто проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах вищого навчального закладу. Подана динаміка зміни кількості студентів аграрного університету, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Представлені показники стану здоров'я та нозологій захворювань студенток. Викладено результати дослідження показників соматичного здоров'я студенток I курсу спеціальної медичної групи, визначених за допомогою методики Г. Л. Апанасенка. Визначено вплив комплексів оздоровчого фітнесу на показники соматичного здоров'я студенток.

Ключові слова: соматичне здоров'я, фізичне виховання, спеціальна медична група.

Постановка проблеми. Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, які значною мірою визначатимуть майбутнє нашої держави, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, а й бути здоровими, працездатними, фізично витривалими [4].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко й основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [10].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань, на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5-й студент віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання; рівень здоров'я 50 % студентської молоді України не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [8].

Така тенденція не може не турбувати та вимагає особливої уваги щодо організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. Важливим є питання комплектування спеціальних медичних груп, тому що студенти з різними захворюваннями і різним рівнем фізичної і функціональної підготовленості одночасно потребують індивідуального підбору і дозування фізичних вправ. А. І. Захаревська пропонує комплектувати групи із урахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без урахування статі, а інші автори вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [4, 9].

Науковці мають різні думки щодо засобів і змісту занять фізичним вихованням у спеціальних медичних групах. О. Дубогай, В. Завадський, Ю. Короп вважають, що доцільно використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи [2].

Р. Антошук, В. Льницький пропонують застосовувати на заняттях вправи загальної фізичної підготовки, але з невеликим навантаженням [1].

Використовувати засоби лікувальної фізичної культури на заняттях у спеціальній медичній групі пропонує В. Єпіфанов [3].

Контингент студентів спеціальних медичних груп неоднорідний, тому єдину схему організації та проведення занять з фізичного виховання запропонувати важко. Хоча велика кількість фізкультурно-оздоровчих заходів дозволяє підвищити їх оздоровчу ефективність [9].

Мета дослідження – аналіз динаміки соматичного здоров'я студенток першого курсу, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, під впливом комплексів оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження: 1. Встановити кількісну динаміку та провести моніторинг нозологій захворювань студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

2. Визначити вплив комплексів вправ оздоровчого фітнесу на показники соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи.

Використовувались такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз; антропометричні й фізіологічні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з результатами медичного огляду в Сумському національному аграрному університеті (СНАУ) кількість студентів-першокурсників, віднесених до спеціальної медичної групи і звільнених від занять з фізичного виховання зростає (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників кількості студентів СНАУ, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

Навчальні роки	Загальна кількість осіб, які пройшли медичний огляд	Віднесені до спеціальної медичної групи		Звільнені від занять з фізичного виховання	
		Кількість осіб	% від загальної кількості	Кількість осіб	% від загальної кількості
2013 – 2014	876	46	5,25	19	2,17
2014 – 2015	869	72	8,29	22	2,53
2015 – 2016	863	94	10,89	27	3,13

З таблиці видно, що кількість таких студентів за останні роки перебуває у межах 7,42 % – 14,2 %.

Ми дослідили основні захворювання студенток 1 курсу спеціальної медичної групи аграрного університету і дійшли висновку, що 66,12 % студенток мають відхилення в роботі серцево-судинної системи, 9,57 % мають вади зору, 9,84 % мають порушення у роботі ендокринної системи, 7,44 % мають проблеми з опорно-руховим апаратом.

Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті брали участь студентки 1 курсу загальною кількістю 28 осіб, зараховані до спеціальної медичної групи. Учасниць наукового дослідження було розподілено на дві групи: студентки контрольної групи (КГ, n=14), які займалися за звичайною програмою з фізичного виховання; студентки експериментальної групи (ЕГ, n=14), які на заняттях з фізичного виховання виконували комплекси вправ оздоровчого фітнесу.

Комплекси вправ оздоровчого фітнесу підбирались з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожної студентки та реакції організму на фізичне навантаження. Студенток вчили прийомам самоконтролю, визначення ступеня втоми і частоти серцевих скорочень після фізичного навантаження. Особлива увага на заняттях приділялась дотриманню правильної техніки дихання і формуванню правильної постави.

Визначення рівня соматичного здоров'я проводилось за експрес – оцінкою соматичного здоров'я, розробленою професором Г. Л. Апанасенком, Вона складається з вимірювання та інтерпретації антропометричних (маса тіла, зріст, силова динамометрія), фізіологічних (життєва ємкість легень, ЧСС, АТ) та функціональних показників (індекс Руф'є), які використовувались для розрахунку морфо-функціональних індексів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від "низького" до "високого".

Рівень індивідуального соматичного здоров'я обумовлює безпечну зону інтенсивності рухової активності під час занять фізичними вправами і являється критерієм ефективності цих занять.

Отримані у процесі експерименту дані свідчать про позитивні зміни практично усіх показників індексів експериментальної групи під впливом запропонованих комплексів вправ оздоровчого фітнесу від показників контрольної групи (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняння показників соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи аграрного університету за методикою Г. Л. Апанасенка

Показник	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
ЖЕЛ, мл Маса тіла, кг (бал)	46,87 ± 1,19(2)	46,93 ± 0,44(2)	48,25 ± 1,23(2)	51,25 ± 1,26 (3)
Динамометрія Маса тіла, кг*100% (бал)	29,51 ± 1,43(0)	31,57 ± 1,47(0)	33,18 ± 1,04(0)	37,38 ± 1,2 (0)
ЧСС*АТ _{сис} /100 (бал)	95,24 ± 1,53(2)	94,79 ± 1,81(2)	93,11 ± 1,19 (2)	87,12 ± 1,98 (2)
індекс Кетле (бал)	19,32 ± 2,60(0)	20,01 ± 1,96(0)	18,51 ± 2,06 (0)	18,79 ± 2,45 (0)
Індекс Руф'є (бал)	9,68 ± 0,47(0)	8,97 ± 0,54(0)	9,18 ± 0,42 (0)	7,52 ± 0,51 (0)
Індекс Робінсона	80,93 ± 1,22 (2)	78,92 ± 0,49 (2)	82,52 ± 1,13(2)	80,63 ± 0,49 (2)
Сума балів	6	6	6	7
Рівень здоров'я	нижчий за середній	нижчий за середній	нижчий за середній	середній

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; ЖЕЛ – життєва ємність легень; ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв.; АТ – артеріальний тиск.

Порівнюючи показники кількісного вираження здоров'я (табл. 2), виявлено, що у студенток контрольної та експериментальної груп показники співвідношення маси тіла до його довжини (індекс Кетле) мають середній рівень. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я. Після завершення експерименту у всіх досліджуваних не виявлено достовірних змін за цим показником, що пов'язано з віковою і антропометричною сформованістю їх організму.

Показником, що оцінює розвиток дихальної системи, є життєвий індекс, який у нормі для дівчат дорівнює 55–60. В обстежуваних групах він був нижче норми на початку та наприкінці дослідження. Під час порівняння результатів показника життєвого індексу у контрольній та експериментальній групах до та після проведення експерименту виявлено достовірні зміни у студенток експериментальної групи. Виконання комплексів оздоровчого фітнесу сприяло розширенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Рівень силового індексу в контрольній та експериментальній групі залишився на вихідному рівні без достовірних змін.

Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. По цьому показнику опосередковано можна судити про споживання кисню міокардом. Він розцінюється нами, як важливий показник фізичного здоров'я студенток. Як свідчать дані таблиці 2, в експериментальній групі під впливом комплексів вправ з оздоровчого фітнесу відбулись значні позитивні зміни.

Одним із важливих критеріїв фізичної працездатності є повернення організму до норми після дозованого навантаження. За цим показником певною мірою визначається ступінь тренуваності організму. Як свідчать результати дослідження, показники фізичної працездатності досліджуваних студенток до експерименту знаходились у межах нижчого за середній рівень. Після завершення експерименту покращився час відновлення після дозованого навантаження в експериментальній групі. У студенток контрольної групи цей показник залишився без достовірних змін.

Таким чином, використання на заняттях з фізичного виховання комплексу оздоровчого фітнесу, якій складається із циклічних вправ аеробного характеру та дихальних вправ, сприяє збільшенню життєвого індексу і зниженню частоти серцевих скорочень, часу відновлення пульсу після дозованого навантаження.

Середні цифри підсумкових показників соматичного здоров'я в досліджуваних групах показують, що рівень здоров'я студенток контрольної групи залишився на рівні нижче середнього, а рівень здоров'я студенток експериментальної групи змінився з рівня нижче середнього до середнього.

Висновки

1. Установлено, що середній показник кількості студентів Сумського національного аграрного університету, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання протягом трьох років становить 10,7 %. За нозологією захворювань серед студенток університету протягом провідну позицію посідають захворювання серцево-судинної системи.

2. Заняття з фізичного виховання у спеціальній медичній групі з використанням оздоровчого фітнесу сприяють позитивній динаміці зміни показників соматичного здоров'я студенток аграрного університету.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах.

Використані джерела

1. Антошук Р. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями / Р. Антошук, В. Ильницький // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV Міжнар. наук. конгрес. – К., 2000. – 332 с.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : справочник / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2001. – 453 с.
4. Захаріна Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Є. А. Захаріна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2015. – № 129. – Т. 1. – С. 103–106.
5. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : 36. наук. статей в галузі фізичної культури та спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 100–104.

6. Іванова Г. Є. Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу / Г. Є. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 10. – С. 29–34.
7. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського університету, 2010. – С. 37–42.
8. Присяжнюк С. І. Вплив здоров'язберезувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46). – С. 86–92.
9. Рибалко П. Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181–184.
10. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах/ Н. Цись // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вінниця : ТОВ "Планер", 2016. – С. 214–218.

Samokhvalova I. Yu., Melyushkyna V. V., Klimenchenko T. G.

EVALUATION OF THE STATE OF PHYSICAL HEALTH OF THE FEMALE-STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP OF AGRARIAN UNIVERSITY

Health is the most important personal resource of a human to ensure its full vital activity and self-organization in all areas.

Teaching students in a modern higher educational establishment occurs in the specific conditions. They are associated with the constant growth of educational information, the high level of responsibility for the training, an overload of the intellectual sphere, the reduced of physical activity. The current research in the area of physical education includes the study of the physical and functional health of the young people in order to correct and maintain the functional state of the body.

Physical education in higher educational establishment is not only a means of education and improving the physical preparedness of young people, and it is often a major factor in the restoration and promotion of health in the period of development and the final formation of the body, a means of elimination of the drawbacks in physical development and improvement of the overall source and mental performance.

In the article the problem of the current state of physical training of the students of special medical groups in higher educational establishment is defined.

The article presents the results of the pedagogical experiment, which determined the dynamics changes in indicators of physical health of the female students, who referred to a special medical group for health reasons.

The study was conducted at Sumy National Agrarian University. The experiment was attended by the students of the first course with the total number of 28 people. Each group (experimental and control) consisted of 14 female students, who are assigned to a special medical group.

The following methods were used: data analysis and synthesis of scientific and methodological literature, a test of the indicators of somatic health of the students, mathematical methods of data processing.

The dynamics of changes in the number of the students of Agrarian University referred to a special medical group for health reasons is given. The indicators of health and disease nosology of the students are presented.

The effectiveness of a complex of health fitness exercises in the classroom of physical education in special medical groups is tested and proposed.

Key words: *somatic health, physical education, a special medical group.*

Стаття надійшла до редакції 01.02.2017 р.