

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Павло ОКСЬОМ, Юрій КОНДРАТЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Мета дослідження: вивчити самооцінку рівня здоров'я та ступінь можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка та визначити найбільш привабливий для них вид спорту під час занять з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Визначити самооцінку рівня здоров'я та ступінь можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів.
2. Виявити найпривабливіший для студенток вид спорту під час занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, математично-статистична обробка результатів дослідження.

В статті розглянуто проблему самооцінки стану здоров'я та ступінь можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів вищого педагогічного навчального закладу. Виявлено найпривабливіші з точки зору студенток види спорту під час занять з фізичного виховання.

Ключові слова: самооцінка рівня здоров'я, студентки вищого педагогічного навчального закладу, ступінь розвитку серцево-судинних захворювань, фізичне виховання.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства гостро стоїть проблема здоров'я підростаючого покоління [3], вирішення якої багато в чому залежить від вдосконалення фізичного виховання і формування здорового способу життя школярів та студентів.

Аналіз стану фізичного виховання учнівської і студентської молоді свідчить про те, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я. Ця тенденція характерна і для дорослого населення, яке бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків складає 57 років, а середній вік жінок не досягає 70 років. За цим показником Україна посідає 54 місце в світі (демографічний критерій розвинених країн досягає 76 років у чоловіків та 88 років у жінок) [5,7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науково-методичній літературі наявна велика кількість публікацій, в яких розглядаються різні аспекти проблеми здоров'я [1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11]. Науковцями встановлено багатофакторність стану здоров'я, визначені його критерії і рівні.

Більшість авторів вважають, що найкраще визначення "здоров'я" подав професор Г. Сигериста, який у 1941 році сформулював його таким чином: здоровою можна назвати ту людину, в якій гармонійно відбувається фізичний і розумовий розвиток, ця людина добре адаптована до фізичного і соціального довкілля. Вона вичерпно реалізує усі свої фізичні і розумові здібності, може пристосовуватися до змін у природному довкіллі, якщо ці зміни не виходять за межі норми. Тому здоров'я не полягає у відсутності захворювань. На цьому ґрунті постає визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів [5]. Ми дотримуємось визначення, запропонованого ВООЗ. Але це визначення можна вважати правильним лише з погляду методології, тому що воно має загальний характер.

На думку В.П. Казначеева з співавторами [8], здоров'я – це комплекс резервних можливостей організму, що забезпечують соціальну активність при максимальній тривалості життя.

Н.М. Амосов, Я.А. Бендет [1] вважають, що поняття "здоров'я" – це винятково якісне поняття меж норми або комплекс звичних показників. Водночас вони стверджують, що основним є поняття "кількість здоров'я", що складається з суми "резервних потужностей" основних функціональних систем. Однак усі ці характеристики є винятково якісними і не встановлюють оцінний рівень здоров'я конкретної людини. Таким чином неможливо провести порівняльний аналіз

здоров'я студентів чи виявити рівень впливу окремих чинників: способу життя, діяльності, природного довкілля, спадковості.

Якщо ж узяти за принципову основу ідею про співдію між процесами здоров'я і хворобами, то можна допустити, що процес формування патології відбувається на тлі (з причини) зниження ресурсів здоров'я. Таким чином, щоб визначити стан здоров'я, потрібно брати до уваги оцінку кількості здоров'я окремої особи.

Відповідно до поглядів А.Г. Щедріної [11], елементами (показниками) здоров'я можуть бути кількісно охарактеризовані наступні п'ять ознак: рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму (його резервні можливості, скажімо, серцево-судинної системи), рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, наявність якого-небудь захворювання чи дефекту розвитку, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов. Ядро структури здоров'я, за А.Г. Щедріною, – стабільність гомеостазу, рівень якого залежить від рівня адаптивності і саморегуляції організму.

“Здоров'я” – це такий стан організму людини, коли функції усіх його органів і систем гармонійно функціонують у взаємодії з природним довкіллям і в організмі відсутні які-небудь хворобливі зміни”. У термін “здоров'я” вкладаються не тільки якісні, але й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про рівень здоров'я... До поняття “здоров'я” входить і соціальна повноцінність людини” (Г.Л. Апанасенко, [2]).

Як показують наукові дослідження [9, 10], здоров'ям студентів можна і необхідно управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення в першу чергу фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття „фізичне здоров'я”, більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [1, 2, 8, 11].

Мета дослідження: вивчити самооцінку рівня здоров'я та ступінь можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка та визначити найбільш привабливий для них вид спорту під час занять з фізичного виховання.

Відповідно до мети нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити самооцінку рівня здоров'я та ступінь можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів.
2. Виявити найпривабливіший для студенток вид спорту під час занять з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні **методи**: аналіз літературних джерел, анкетування, математично-статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення самооцінки рівня здоров'я та ступеня можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка нами було проведено анкетування студенток 1-4 курсів в кількості 182 особи віком від 17 до 22 років за методиками В.П. Войтенко [4] та С.О. Душаніна [6], результати якого подані в таблиці 1.

Таблиця 1

**Самооцінка стану здоров'я та оцінка ступеня
можливого розвитку серцево-судинних захворювань студенток 1-4-х курсів**

Курс	n	Стан здоров'я (кількість випадків у %)				
		<u>Ідеальний</u> ризик відсутній	<u>Добрий</u> ризик мінімальний	<u>Посередній</u> ризик виражений	<u>Задовільний</u> ризик явний	<u>Незадовільний</u> ризик максимальний
1	47	25,5/38,3	40,4/34,0	15,0/17,0	19,1/10,7	-/-

2	51	5,9/9,8	25,5/51,0	33,3/19,6	25,5/9,8	9,8/9,8
3	45	-/8,9	17,8/42,2	37,7/20,0	26,7/20,0	17,8/8,9
4	39	-/5,1	12,8/30,8	20,5/30,8	35,9/20,5	33,8/12,8

Примітка. У чисельнику – кількісна самооцінка здоров'я за Войтенко В.П., у знаменнику – показники за методикою Душаніна С.О.

Як свідчать дані табл. 1, самооцінка власного здоров'я студенток різних курсів неоднакова: свій стан здоров'я 25,5% першокурсниць визначили як ідеальний; на другому таких виявилось 5,9%, на третьому і четвертому курсах таких не було. Більш реально оцінили своє здоров'я на старших курсах. Добрим свій стан здоров'я на другому курсі вважає 25,5% студенток, 33,3% – посереднім, задовільним – 25,5% і 9,8% студенток другого курсу вважають стан свого здоров'я незадовільним. На третьому курсі студенток, що оцінюють стан свого здоров'я як ідеальний, не виявлено. 17,8% студенток оцінюють стан свого здоров'я як добрий, 37,7% – як посередній, 26,7% – як задовільний і 17,8% студенток оцінили стан свого здоров'я як незадовільний. На четвертому курсі оцінили своє здоров'я відповідно 0%, 12,8%, 20,5%, 35,9% і 30,8% студенток.

Відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи у 38,3% першокурсниць, 9,8% студенток другого та 8,9% студенток третього курсу, 5,1% студенток четвертого курсу. У 8,9-20,5% першого-четвертого курсів він явний і максимальний.

З метою вивчення спортивно-оздоровчих потреб студенток та рівня їх задоволення в умовах вищого педагогічного навчального закладу нами проводилось анкетування студенток другого, третього та четвертого року навчання в Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С.Макаренка в кількості 135 осіб. Всі вони входили в групу загальної фізичної підготовки. Анкета складалась з 21 запитання. Опитування проводилось на початку навчального року і студентки першого курсу не залучались до дослідження, оскільки вони ще не були достатньо ознайомлені з навчальним процесом.

Результати дослідження показали, що досить багато студенток вважають доцільним обов'язкові заняття з фізичного виховання будувати на матеріалі одного виду спорту. Кількість таких відповідей становить 43,8%. Майже п'ята частина (18,2%) дівчат хотіли б займатися різними видами спорту, 16% – вважають доцільними заняття ЗФП, 10,5% студенток не визначилися щодо доцільного змісту занять з фізичного виховання. Найменша кількість (7,5%) опитаних вважають доцільними заняття лише ППФП.

Аналіз відповідей студенток щодо доцільного змісту занять з фізичного виховання дозволив виявити цікаву закономірність – кількість тих, які хотіли б на обов'язкових заняттях з фізичного виховання займатися одним або кількома видами спорту від курсу до курсу зростає, а тих, які надають перевагу традиційному змісту занять – зменшується.

Одне із питань анкети пропонувало обрати найбільш привабливий для кожної студентки вид спорту, яким би вона хотіла займатись на заняттях з фізичного виховання (табл. 2).

Таблиця 2

Відповіді студенток на питання про найбажаніший для них вид спорту на заняттях із фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі (у %)

Види спорту	Курси			Загальна кількість відповідей
	2	3	4	
1. Ритмічна гімнастика (аеробіка)	22,0	24,0	20,6	21,4
2. Легка атлетика	1,2	1,2	2,4	1,6

3. Плавання	8,8	6,0	6,8	7,4
4. Лижний спорт	1,8	1,2	1,2	1,6
5. Баскетбол	5,0	5,0	6,6	6,0
6. Волейбол	17,2	16,5	17,2	16,8
7. Міні-футбол	16,5	17,2	18,4	17,2
8. Гандбол	3,6	5,0	5,0	4,2
9. Туризм	7,5	9,6	10,8	9,6
10. Спортивне орієнтування	3,6	4,1	2,4	3,2
11. Теніс	2,4	3,2	3,2	3,2
12. Кульова стрільба	3,0	2,4	3,2	2,4
13. Стрільба з лука	2,4	2,4	1,2	2,0
14. Інші види	5,0	3,6	3,2	3,8

Отже, найбільша кількість студенток 2-го курсу (22%) бажає займатись ритмічною гімнастикою, волейболом (17,2%) та міні-футболом (16,5%). У студенток 3-го курсу на першому місці серед видів спорту, яким вони хотіли б займатись на заняттях з фізичного виховання, були: ритмічна гімнастика – 24%, на другому місці – міні-футбол – 17,2%, на третьому – волейбол – 16,5%. На 4-му курсі вподобання виду спорту виявились наступними: ритмічна гімнастика – 20,6%, міні-футбол – 18,4%, волейбол – 17,2%. Аналізуючи відповіді загальної кількості респондентом на це запитання, виявили, що 21,4% студенток на заняттях з фізичного виховання бажають займатись ритмічною гімнастикою, 17,2% – міні-футболом, 16,8% – волейболом, 9,6% – туризмом, 7,4% – плаванням, 6% – баскетболом. Інші відповіді в кількісному відношенні не набирають і 5% кожна.

Висновки

1. Як свідчать дані нашого дослідження самооцінка власного здоров'я у студенток різних курсів неоднакова: у студенток першого та другого курсів вона завищена, більш реально оцінюють стан свого здоров'я студентки третього та четвертого курсів. Від 8,9% до 20,5% студенток 1-4 курсів мають явний і максимальний ступінь ризику захворювань серцево-судинної системи.

2. Результати проведеного опитування за участю студенток другого-четвертого курсів навчання Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка виявили їх незадоволеність традиційним змістом занять. Більшість респонденток пропонує замінити його і запровадити заняття за вибором. Це, на їх думку, здатне покращити систематичність відвідування занять фізичним вихованням і сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості та здоров'я. Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студенток повинні братися до уваги при розробленні програми з фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Література

1. Амосов Н.В., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 2-е изд., доп. – К.: Здоров'я, 1989. – 213 с.
3. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теор. и практ. физ. культ. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
6. Всемирная организация здравоохранения. Привычная двигательная активность и здоровье: региональные публикации ВОЗ. – Копенгаген, 1982. – С. 26-29.
7. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. – К., 1986. – 47 с.

8. *Завацький В.І.* Інститут Здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки // Матеріали II-ї Всеукр. конф. „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Луцьк: Вежа. – 1996. – С. 37-50.

9. *Казначеев В.П., Баевский Р.М., Берсенева А.П.* Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. – Л.: Медицина, 1980. – 162 с.

10. *Магльований А.В.* Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дис... докт. біол. наук: 05.13.09 / Інст. кібернетики ім. В.М. Глушаківа. – К., 1993. – 36 с.

11. *Мицкан Б.М.* Методи дослідження фізичного розвитку та соматичного здоров'я школярів // Посібник для вчителів фізичної культури. – Івано-Франківськ: Плай. – 2000. – 62 с.

12. *Щедрина А.Г.* Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. – Новосибирск, Наука, 1989. – С. 108-109.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Павел ОКСЕМ, Юрий КОНДРАТЕНКО

Сумский государственный педагогический университет им. А.С. Макаренко

Цель исследования: изучить самооценку уровня здоровья и степень возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний студенток 1-4 курсов Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренко, а так же определить наиболее привлекательный для них вид спорта во время занятий по физическому воспитанию.

Задачи исследования:

1. Определить самооценку уровня здоровья и степень возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний студенток 1-4 курсов.

2. Выявить наиболее привлекательный для студенток вид спорта во время занятий по физическому воспитанию.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирования, математически-статистическая обработка результатов исследования.

В статье рассмотрено проблему самооценки состояния здоровья и степень возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний студенток 1-4 курсов высшего педагогического учебного заведения. Выявлены наиболее привлекательные с точки зрения студенток виды спорта во время занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: самооценка уровня здоровья, студентки высшего педагогического учебного заведения, степень развития сердечно-сосудистых заболеваний, физическое воспитание.

THE HEALTH PROBLEM OF FEMALE-STUDENTS AT A HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Pavlo OKSIOM, Yuriy KONDRATENKO

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

The aim of investigation: to study the self-appraisal of the level of health and the degree of possible development of cardio-vascular illnesses of the first to four year female-students of the Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko and define the most attractive kinds of sport for them while physical education.

The task of investigation:

1. To define the self-appraisal of the level of health and the degree of possible development of cardio-vascular illnesses of female-students 1-4 courses.
2. To define the most attractive kinds of sport for female-students while physical education.

The methods of investigation: the analysis of the literature sources, questionnaire, mathematic-statical treatment of investigation results.

Abstract. This article dwells on the problem of self-appraisal state of health and the degree of possible development of cardio-vascular illnesses of female-students 1-4 courses at a higher pedagogical educational establishment. From the point of female-students' view are defined the most attractive kinds of sport while physical education.

Key words: the self-appraisal of the level of health, the female-students at a higher pedagogical educational establishment, the degree of possible development of cardio-vascular illnesses, the physical education.