

Література:

1. Дегтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закладів освіти. - К.: Науковий світ, 2003.- 203 с.
2. Карповский Г. Е., Сучков С. И. Распорядок жизни и академическая успеваемость студентов // Физическая культура в научной организации труда студентов педагогических вузов.- М.: МГПИ, 1981.
3. Сапронов В. Г., Кучеров А. А., Гавриленко Н. Г. Научные проблемы оздоровительно-спортивной работы в высшей школе // Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности. - Донецк, 1984.

ЗМІНИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Любов Корінчак

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Актуальність. Здоров'я - головний та істинний здобуток людини і найвища соціальна цінність. Добре здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення спритності і витривалості, але поки відчуває себе здоровою, вона не витрачає сил і часу для нього. Бурхливий науково-технічний прогрес, поява нових складних видів трудової діяльності змінюють звичайний ритм і характер життя. Зменшується фізичне навантаження, збільшується нервово-емоційне напруження і погіршуються екологічні умови в яких знаходиться сучасна молодь.

Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Але дослідження останніх років показують, що зі вступом у вищі навчальні заклади, для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що веде до низького функціонального стану та зниження фізичної підготовленості [1, 3, 4].

Багато науковців України констатують тенденцію погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість (О.Д.Дубогай,

В.І.Завацький; 1995, О.В.Дрозд; 1998, І.В.Іванова, 1999; А.Г.Драчук,2001).

Доведено, що використання різноманітних видів оздоровчої фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищення працездатності, збільшення тривалості життя, боротьби зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальний обсяг рухової активності (С.А. Базанова,1982; А.М.Шиян. 2002).

Основною формою для зміцнення здоров'я студентів є фізичне навантаження, яке повинно організовуватися відповідно до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості. При цьому вирішуються завдання зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності морфо-функціонального вдосконалення організму.

Тому органічне поєднання завдань фізичного виховання з профілактикою захворювань, створенням умов для раціональної побудови режиму дня, правильного поєднання розумових і фізичних навантажень, орієнтація вільного часу студентів, потребує вивчення даних питань, від яких у значній мірі залежить стан здоров'я молоді.

Саме це і визначає актуальність обраної теми досліджень.

Метою наших досліджень було вивчення стану фізичного здоров'я студентів I-IV курсів у процесі навчання, виявлення відхилень від нормального функціонування організму, яке сприятиме більш ранньому усуненню факторів, які негативно впливають на здоров'я.

Стан здоров'я студентів визначався за допомогою об'єктивних статистичних даних, лікарського контролю та за допомогою анкетування, що слугує суб'єктивною оцінкою власного здоров'я. При диспансеризації студентів-першокурсників виявлено 26,5-27,2% випадків відхилення в стані здоров'я. З них, на спеціальну медичну групу припадає 8,3-8,7%, на підготовчу – 6,6-6,9%, на основну – 73,3-74,5%. В окремих студентів зафіксовано декілька захворювань.

Слід відзначити, що студенти молодших курсів скаржаться на захворювання серцево-судинної системи і ГРЗ, а старших курсів – на захворювання серцево-судинної системи, неврози, систему травлення.

Навчання у вищих навчальних закладах часто призводить до напруження психічних функцій, емоційного перевантаження, перевтоми і, загалом, до психічного знесилення організму в цілому,

що є основною передумовою неврозу та інших захворювань. У цьому аспекті нами отримані статистичні показники щодо кількості пропущених навчальних днів за хворобою.

Таблиця 1

Кількість пропущених навчальних днів внаслідок хвороби (у %)

курс	до 3-х днів	від3-х до 6	більше 6 днів
1	24,4%	26,6%	20%
2	20%	27,7%	17,8%
3	32,2%	36,6%	28,8%
4	34,4%	42,2%	35,5%

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що найбільшу кількість пропущених навчальних днів виявлено на третьому і четвертому курсах. Це пояснюється тим, що протягом навчання у вищих навчальних закладах стан здоров'я студентів з кожним роком погіршується, що підтверджується низкою досліджень інших авторів [2, 5]. Захворювання студентів молодших курсів нетривалі і здебільшого пов'язані з грипозними епідемічними хворобами.

За результатами медичного огляду студентів I-IV курсів встановлено, що найчастіше зустрічаються хронічні захворювання органів дихання. Вони займають перше місце протягом усього навчання студентів у вищому навчальному закладі і вимагають серйозного спостереження і профілактичного лікування.

В цілому для студентів характерний слабкий функціональний стан серцево-судинної системи. Серед цих захворювань найчастіше спостерігаються, запалення м'язів серця, захворювання ревматичного характеру, вроджені пороки серця. Серед інших хронічних захворювань зустрічаються хвороби опорно-рухового апарату, нерідко сколіози, які вже важко лікувати в цьому віці, захворювання органів дихання, нервової системи.

Як показали результати наших досліджень, стан здоров'я студентів вимагає негайного покращення матеріального становища та роботи лікувальних закладів, які забезпечують лікувальну, профілактичну, санітарно-гігієнічну службу в навчальних закладах.

Література:

1. Драчук А., Дуб І., Галайдук М. Пріоритетні напрями фізичної підготовленості студентської молоді // Молода спортивна наука України: 36.

наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л.: Вид. дім "Панорама", 2002.-Т.1.-С.225-229.

2. Зайцев П.В. и др. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов// Вопросы физического воспитания студентов.-Москва,1991.-Выпуск 22.-с.3-6.

3. Савчук С. А., Потамнюк Р.З. Характеристика морфо функціональних особливостей організму студентів // Педагогіка, психологія та медицина - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук, праць / Під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХШ, 2001. - №13. - С.31-36.

4. Середовська В.Ю., Бурдин І.Є., Москаленко Н.В. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів-першокурсників // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини. VII Міжнародна науково - практична конференція. Одеса. 21-23 червня 2001. - Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2001. - С.139-140.

5. Стефанидин В. Стан здоров'я студентів 1-4 курсів Львівського Національного університету імені Івана Франка// Молода спортивна наука України: Збірник.-с.263-266.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ЛНУ ІМ. І. ФРАНКА

Надія Стрепко

Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Проблема здоров'я в останній час стала дуже актуальною. Президент видав Указ про впровадження здорового способу життя молоді. А міністр освіти та науки України на нараді в Запоріжжі відзначив, що надалі заняття з фізичної культури будуть починатися з інформації про загартування, раціонального харчування та інші складових здорового способу життя [2, 3].

Тому державна політика в галузі вищої освіти спрямована на збереження здоров'я молоді. У національній доктрині розвитку освіти в ХХІ століття зазначено, що пріоритетним завданням системи вищої освіти є навчання людини відповідальному ставленню до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед численних аспектів вивчення проблеми вікового розвитку і старіння організму великої актуальності з позицій спортивної медицини набувають