

образне мислення, позитивне мислення, оволодіння емоціями та ін. Найдійовішою, найбільш ефективною була свідома, активна, систематична робота самого студента по відновленню власного здоров'я.

Метод оцінки індивідуального здоров'я – простий та доступний в умовах педагогічного процесу. Він дозволяє швидко оцінити динаміку індивідуального здоров'я, тобто він дозволяє виконати індивідуальний підхід до процесу виховання кожного студента та оцінити ефективність індивідуальної роботи на етапах з фізичного виховання з відновлення здоров'я.

Виходячи з вищесказаного, ми пропонуємо скерувати роботу кафедр фізичного виховання на відновлення здоров'я студентів як спеціального, так і основного спеціального відділень. Беручи до уваги інформативність методу оцінки індивідуального здоров'я, ми пропонуємо використовувати його для щорічного контролю (виставлення заліку).

---

## THE INCREASE OF THE STUDENTS' HEALTH LEVEL AS PRIMARY CONDITIONS OF THE FORMATION OF A PERSONALITY AND A QUALIFIED SPECIALIST

Olexandra ALEXEENKO

*National Pedagogical University of the M. Dragomanov*

The Examinations of the students of special studied group and the main group were held. The low level of individual health was established.

The positive dynamics of the level of individual health was admitted during the process of physical education as a result of application of our improved methodics.

The Development of harmonious personality and a qualified specialist has to include the increase of the level of the health.

---

## АНАЛІЗ ОБ'ЄКТИВНИХ КРИТЕРІЇВ ЗДОРОВ'Я ДВУХ-СТУДЕНТОК В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОПЕРЕДНЬОГО МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ

Микола ТРЕТЬЯКОВ, Станіслав ПРИСЯЖНЮК, Анатолій ДОМАШЕНКО

*Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет*

За останні роки в Україні склалася критична ситуація стосовно фізичного та психічного стану здоров'я молоді. Значна частина молоді має низький рівень стану здоров'я та незадовільну фізичну підготовку, про що свідчать і наші дослідження з використання функціональних показників систем організму студентів-першокурсників Національного аграрного університету. Нашими дослідженнями виявлено, що рівень рухової активності студентів складає від 50 до 70 % необхідного для

підтримання задовільного стану здоров'я та фізичної підготованості.

Проведені нами дослідження серед студентів-першокурсників, що за станом здоров'я віднесені до спеціального навчального відділення, показали, що, особливо дівчата, відрізняються низьким станом фізичної підготованості та володіють недостатнім рівнем фізкультурних інтересів. На поведінку студентів, особливо першого курсу, впливає багаторічна практика ухилення від занять з фізичного виховання як у школі, так і у сім'ї.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що окрім особистого ставлення самих студентів до свого здоров'я, на нього впливають ще й умови місця їх попереднього проживання.

Усі студенти першого курсу спеціального навчального відділення були поділені за місцем попереднього проживання на три групи: студенти, що проживають у м.Києві, ті, що проживали у різних містах України, ті, що проживали у сільських населених пунктах. В окрему групу були виділені студенти, котрі постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС, ті, що мають статус чорнобильців.

Для визначення об'єктивних показників здоров'я дівчат були використані такі критерії:

- оцінка працездатності серця (проба Руф'є);
- визначення адаптаційного потенціалу, що характеризує рівень здоров'я (за методикою Р.М.Баєвського);
- визначення стану центральної нервової системи (ортостатична проба);
- визначення біологічного віку (за методикою В.П.Войтенка).

Згідно з отриманими результатами, що наведені у таблиці 1, виявлено:

1. Найкращі показники, що характеризують роботу серця, у дівчат із сільської місцевості ( $11,2 \pm 0,71$ ), а найгірші - у дівчат із міст України ( $12,4 \pm 0,79$ ). Цікаво, ще й те, що показники дівчат із Києва гірші від показників дівчат-чорнобильців ( $12,0 \pm 0,76$  проти  $11,7 \pm 0,79$ ).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат-студенток І-го курсу НАУ окремих груп за місцем попереднього проживання,  $M \pm m$  станом на 01.10.2002 рік**

Групи дослідження	Індекс Руф'є	Адаптаційний потенціал	Стан ЦНС	Вік		Функціональний клас
				Календ.	Біологіч.	
м.Київ	12,0	1,9	11,6	18,2	30,7	5,7
	0,70	0,10	3,18	0,39	3,30	2,43
міста України	12,4	2,0	12,7	17,7	31,2	7,2
	0,79	0,05	1,74	0,16	1,50	1,15
Із сільської місцевості	11,2	1,95	14,2	18,3	29,5	4,8
	0,41	0,03	2,49	0,30	1,87	0,95
Чорнобильці	11,7	1,9	18,2	17,9	29,9	6,00
	0,79	0,07	2,57	0,25	1,51	1,07

2. Показники, що характеризують адаптаційний потенціал організму, приблизно в усіх групах рівні, крім дівчат із міст України, в яких децю гірший за інших.

3. Стан ЦНС. Тут, якщо показники представниць міста Києва та міст України знаходяться у діапазоні середнього рівня збудливості ЦНС, то дівчата із сільської

відповідності та чорнобильці знаходяться у діапазоні живої збудливості, хоча дівчата-чорнобильці ближче до рівня підвищеної збудливості ( $18,2 \pm 2,57$ ).

4. Календарний вік у всіх групах приблизно рівний - від 17,7 до 18,3 років. Біологічний вік характеризується деякою відмінністю. Так, якщо однаковий календарний вік дівчат міста Києва та сільської місцевості, то біологічний - більше у дівчат міста Києва ( $30,7 \pm 3,30$  проти  $29,5 \pm 1,87$ ).

Подібна тенденція спостерігається у дівчат з міст України проти дівчат-чорнобильців - відповідно  $31,2 \pm 1,50$  проти  $29,9 \pm 1,51$ .

5. Показники усіх чотирьох груп знаходяться в діапазоні четвертого функціонального класу оцінки рівня здоров'я. Разом з тим, необхідно відзначити, що вищий рівень здоров'я у дівчат сільської місцевості ( $4,8 \pm 0,95$ ) порівняно з іншими. Найвищу позицію з цих показників посідають дівчата з міст України, випередивши дівчат-чорнобильців ( $7,2 \pm 1,15$  проти  $6,00 \pm 1,07$ ).

Отримані результати дещо не співпадають із даними наших та інших дослідників минулих років [1,2,3,4,5,6].

Дані таблиці 1 підтверджуються результатами таблиці 2, яка характеризує частоту випадків захворювань у групах дослідження.

Таблиця 2

Характеристика кількості видів захворювань серед дівчат першого курсу НАУокремих груп за місцем попереднього проживання станом на 01.10.2002 рік

Групи дослідження	Групи захворювань, %				
	А	Б	В	Г	Д
м. Київ	40,0	20,0	40,0	-	-
міста України	36,0	32,0	28,0	4,0	-
із сільської місцевості	33,3	44,4	22,2	-	-
чорнобильці	50,0	26,9	11,5	7,7	3,9

Так, відсоток випадків захворювань групи А (серцево-судинної, дихальної та травної систем) найбільший у дівчат-чорнобильців - 50 %, а найменший - у дівчат сільської місцевості - 33,3 %.

Найвище положення по захворюваннях групи Б (шлунково-кишкового тракту та мочеполової системи) посідають дівчата із сільської місцевості (44,4 %), найнижчий показник у дівчат міста Києва (20 %).

У групі В (порушення опорно-рухового апарату) найвищий показник (40 %) у дівчат міста Києва, а найменший - у дівчат-чорнобильців (11,5 %).

Аналіз об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат-першокурсниць у залежності від місця попереднього проживання дає змогу виділити декілька визначальних чинників:

1. Позитивна дія урбанізації (зміна мікрокліматичних умов, електричного, теплового та інших фізичних полів, шум, вібрація тощо).

2. Позитивні матеріально-побутові умови (перенаселеність кімнат студентських гуртожитків, відсутність можливості здійснення елементарних гігієнічних процедур, нездорове харчування).

3. Введення ризикового способу життя (тютюнокуріння, вживання алкоголю, використання засобів, обмеження рухової активності).

4. Великий обсяг науково-навчальної інформації, виникнення різних складних ситуацій (навчальні заняття, заліки, екзамени).

5. Індивідуальні нервово-емоційні стреси (особисті стосунки в новому колективі тощо).

Грунтуючись на отриманих даних, можна визначити основні шляхи щодо покращення стану здоров'я студентської молоді. Ними є:

1. Формування у молоді, розпочинаючи з дитячого віку, системи гуманістичних цінностей та мотивації зміцнення здоров'я засобами фізичної культури та фізичного удосконалення.

2. Навчитися жити в гармонії з навколишнім середовищем: уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм, з повагою ставитися до людей.

3. Навчитися раціонально харчуватися, виходячи з умов нашого життя та особливостей української національної кухні.

4. Відмовитися від шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних засобів).

5. Дотримуватися правил особистої та суспільної гігієни, прагнучи до чистоти і охайності, навчитися ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати скарби Природи - Сонце, Повітря і Воду.

6. З повагою та любов'ю ставитися до засобів фізичної культури - розумне і корисне регулювання необхідного обсягу фізичного навантаження. Навчитися самостійно здійснювати самоконтроль за впливом фізичних вправ на свій організм, використовуючи для цього прості методики.

7. Надання методичної допомоги студентам, викладачами кафедр фізичного виховання ВНЗ в організації самостійних занять студентам фізичними вправами.

8. Ефективний розвиток усіх видів та форм фізичного виховання у дошкільних дитячих закладах, загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах освіти.

9. Сучасне науково-методичне, медичне і кадрове забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності в усіх закладах освіти (незалежно від форм власності та рівнів акредитації).

10. Цільове достатнє фінансування усіх форм фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності населення.

## Література

1. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве. Под ред. Л.И.Медведя, Ю.И.Кущичева. - М.: Медицина, 1981.
2. Домашенко АВ. Физическая подготовленность и здоровье населения - приоритетная задача государственного строительства / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. - проф. Р.Т.Раєвський. - Одеса: ТЕС, 1998. - С. 10-12.
3. Сермеев Б.В., Третьяков Н.А., Сермеева А.Р. Допустимые нагрузки в упражнениях скоростно-силового характера для студентов I курса / Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего образования в республике (1-3 ноября 1988г.) // Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. Ивано-Франковск, 1988. - С. 208.
4. Краснов В.П. Фізичне виховання: Психофізичні вимоги до фахівців агропрому. - Київ.: Аграрна освіта, 2000.
5. Лакиза А.Н., Дудник А.К., Максимченко В.И., Диденко А.И. Уровень физической подготовленности студентов первого курса БЦГАУ / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. - проф. Р.Т.Раєвський. - Одеса: ТЕС, 1998. - С. 72-73.

6. Раевский Р.Т., Краснов В.П. Факторы здорового образа жизни как средства биологической защиты в условиях повышенной радиации и их использование молодежью / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. - проф. Р.Т.Раєвський. - Одеса: ТЕС, 1998. - С. 192-193.

---

## THE ANALYSIS OF OBJECTIVE CRITERIA OF NAU FIRST YEAR STUDENTS HEALTH ACCORDING TO THE PREVIOUS PLACE OF RESIDENCE

M. TRETIAKOV, S. PRUSSYAZNYUK, V.KRASNOV

*National agrarian university*

It has been done the analysis of the objective criteria of NAU first year students health according to the previous place of residence

---

## ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Володимир ПИЛЬНЕНЬКИЙ

*Миколаївський державний педагогічний університет*

**Актуальність.** Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується демографічною старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі. Вивчення стану здоров'я студентської молоді, як частини суспільства, має важливе значення для створення системи управління здоров'я населення держави.

Тому нами вперше зроблено спробу дослідити в комплексному дослідженні стану усіх складових психофізичної підготовленості студентів Миколаївського державного педагогічного університету.

**Метою** даної роботи було вивчення стану здоров'я та фізичного розвитку студентів вищого курсу статі 1-4 курсів.

**Робота виконана** згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури на 2001-2002 роки за темою 2.1.5. "Динаміка стану здоров'я студентів в процесі навчання у вищих навчальних закладах".

**Завданням** роботи було: визначити рівень фізичного здоров'я за методикою В.П. Давидова [2] та можливого розвитку серцево-судинного захворювання за методикою С.В. Давидова [4], рівень фізичного розвитку студентів 1-4 курсів.

У дослідженнях взяли участь студенти 1-4 курсів фізико-математичного й