

ДОСЛІДЖЕННЯ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ХНАУ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Єфіменко Н.П.,¹ Єфіменко П.Б.,² Каніщева О.П.²

¹ Харківський національний аграрний університет імені В.В. Докучаєва, Україна

² Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. У статті наведено результати дослідження моніторингу стану здоров'я студентів четвертого курсу Харківського національного аграрного університету ім. В.В.Докучаєва факультетів «Облік та аудит» і «Лісове господарство», виявлено рівень адаптаційних можливостей їх організму. Виконано порівняльний аналіз рівня адаптаційного потенціалу та функціонального стану. Сформульовано висновок та визначено шляхи підвищення адаптаційних можливостей їх організму.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, адаптація, адаптаційні можливості, рухова активність.

Аннотація. В статтю приведені результати дослідження моніторингу стану здоров'я студентів четвертого курсу Харківського національного аграрного університету ім. В.В.Докучаєва факультетів «Учет и аудит» и «Лесное хозяйство», выявлен уровень адаптационных возможностей их организма. Выполнен сравнительный анализ уровня адаптационного потенциала и функционального состояния. Сформулированы выводы и определены пути повышения адаптационных возможностей их организма.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, адаптация, адаптационные возможности, двигательная активность.

Abstract. In the article results over of research of monitoring of the state of health of students of fourth course of the Kharkov national agrarian university are brought the name of. V. V. Dokuchayeva faculties "Account and audit" and "forestry", the level of adaptation possibilities of their organism is educed. The comparative analysis of level of adaptation potential and functional state is executed. Conclusions are formulated and the ways of increase of adaptation possibilities of their organism are certain.

Keywords: healthy way of life, adaptation, adaptation possibilities, motive activity.

Вступ.

У сучасних умовах в Україні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, майже 70% - низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років. Спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції.

Проблема збереження і зміцнення

здоров'я населення, особливо студентської молоді, залишається однією з найактуальніших для держави. На цьому наголошують: Закони України «Про освіту» і «Про фізичну культуру і спорт», Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) [1, 2].

Постійне збільшення об'єму програмного матеріалу навчальних дисциплін пред'являє підвищені вимоги до стану здоров'я студента, та адаптаційних можливостей його організму. Це приво-

дить до необхідності шукати нові форми його відновлення і зміцнення.

Під здоровим способом життя розуміються, такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам та зміцнюють адаптивні можливості організму. Під адаптаційними можливостями організму людини розуміється комплекс взаємопов'язаних показників запасу його функціональних резервів, які постійно витрачаються на підтримку рівноваги між організмом людини і навколишнім середовищем.

Для підвищення імунітету організму студентів необхідна профілактика відхилень у стані здоров'я пов'язаних зі зниженням адаптаційних можливостей організму. Саме витривалість, як волюва якість, виражається у здатності переборювати психологічну втому й не показувати її зовні. Рекомендації щодо розвитку цієї якості необхідні всім студентам, які мають низький рівень адаптаційного потенціалу [5]. Вона формується протягом регулярних виконань рухових вправ на академічних заняттях та особливо під час самостійної роботи студентів, а саме: удосконалюється вправами ранкової гімнастики, рухливими і спортивними іграми, фітнесом, бігом, плаванням, пішими походами, теренкурором [5, 6, 7].

Необхідними умовами нормального функціонування організму є чергування режиму сну і активності, роботи і відпочинку, але особливу роль у підвищенні адаптаційних можливостей організму виконують засоби фізичної культури і гарт, своєчасне і раціональне харчування. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, зокрема на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму в цілому.

Стосовно застосування на заняттях фізичною рекреацією різних видів взаємодія та самомасажу, без сумніву, складає великий не використований потенціал, який на жаль не має належного розповсюдження серед ши-роких верств населення. Хоча його позитивний вплив на організм людини в будь-якому фізичному стані доведений як різними науковими дослідженнями, так і певним часом його існування [4].

Таким чином, під впливом прогресуючої гіподинамії у студентів та недостатньою кількістю науково-обґрунтованих організаційно-методичних умов і диференційованої методики фізичного виховання, назріла необхідність розробки новітніх технологій підвищення адаптаційного потенціалу.

Мета роботи: провести та дослідити моніторинг рівня адаптаційних можливостей організму студентів ХНАУ.

Завдання дослідження.

1. Виявити рівень стану здоров'я студентів різних факультетів відносно ступеня їх адаптаційних можливостей у ХНАУ.

2. Провести порівняльний аналіз рівня адаптаційного потенціалу студентів різних факультетів.

3. Визначити шляхи підвищення адаптаційних можливостей організму студентів ХНАУ.

Об'єкт дослідження: навчальний процес студентів ХНАУ.

У дослідженні приймали участь 76 студентів четвертого курсу Харківського національного аграрного університету ім. В.В.Докучаєва факультету «Лісове господарство» й третього курсу факультету «Облік та аудит» і виявлено рівень адаптаційних можливостей їх організму.

Результати дослідження. За результатами проведеного дослідження ви-

явлено, що серед студентів третього курсу факультету «Облік та аудит», де навчаються майже самі дівчата (90%), у досліджених групах факультету «Лісове господарство» навчаються хлопців (70%), так і дівчат (30%), тобто за статевим показником їх можна віднести до комбінованих груп. Такий поділ за статевою ознакою ми вважаємо важливим фактором при дослідженні рівня адаптаційного потенціалу студентів при навчанні у ВНЗ.

Для визначення рівня адаптаційного потенціалу студентів ХНАУ було проведено експериментальне обґрунтування моніторингу стану витривалості організму студентів. Нами було проведено анкетування та обстеження стану адаптаційного потенціалу організму 76 студентів за методикою та формулою Р.М. Баєвського [3], згідно з якою визначали функціональний стан організму студентів. У досліджених групах приймало участь 76 студентів факультетів «Лісове господарство» і «Облік та аудит». Данні цих обстежень наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Данні моніторингу адаптаційного потенціалу
організму студентів факультетів «Лісове господарство» і «Облік та аудит»**

НХАУ Факультет	Задовільна адаптація (%) 2,1> балла	Напруження механізмів адаптації (%) 2,11-3,2 балла	Не задовільна адаптація (%) 3,21-4,3 балла	Зрів адаптації (%) 4,31<
Лісове господарство	32,9 %	55,0%	11,9%	0,2%
Облік та аудит	29%	45,2%	22,6%	3,2%

При детальнішому вивченні даних обстеження, які не вийшли за межі фіксованого показника адаптації, було виявлено з таблиці 1, що серед студентів факультету «Лісове господарство» спостерігається незадовільна адаптація у 11,9%. В той же час у студентів факультету «Облік та аудит» її рівень склав 22,6%, тобто майже в два рази більше, а зрів адаптації у студентів «Лісове господарство» склав 0,2%, в той же час як у студентів «Облік та аудит» він склав 3,2%.

Під час цього обстеження студенти отримали розроблені нами диференційовані рекомендації для підвищення адаптаційного потенціалу їх організму.

Рекомендації.

Враховуючи високу загальну захворюваність студентів, важливу роль набуває навчання їх умінням і навичкам проведення самостійних занять з поліпшення здоров'я доступними засобами фі-

зичної рекреації з використанням природних чинників, а саме теренкуру по дендропарку, який знаходиться на території ХНАУ. Метою та завданням якого є потреба у вихованні всебічно розвиненої людини, залучення студента до доцільного активного відпочинку й організації розумного дозвілля де розв'язується проблема фізичного самовиховання майбутнього фахівця. Кожен похід у природу не залишає його байдужим до навколишньої краси. Він не погубить дерево просто так, постарається його врятувати та забезпечити мінімальний вплив на навколишнє природне середовище з метою оздоровчого і профілактичного ефектів, нерозривно пов'язаного з підвищенням рухової активності, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, підвищенням адаптаційних властивостей організму людини, психологі-

чним розвантаженням, а також спілкування з природою.

Ходьба є надійним засобом зняття напруження центральної нервової системи внаслідок безперервної розумової роботи. Було встановлено, що студенти з низьким рівнем адаптації витрачають найбільше часу (19%) серед інших видів рухової активності на ходьбу. Тому у зв'язку з цим, необхідним, на нашу думку, є збільшення її швидкості. Для того, щоб підвищити їхні адаптаційні можливості треба збільшити навантаження при сталій довжині і частоті кроків, можна збільшуючи крутість схилу при ходьбі в гору. Можна також скористатись різноманітним ходьби в гору - підніманням сходами.

Під час швидкої ходьби великі м'язи, ритмічно скорочуючись і розслаблюючись виконують роль «додаткових сердець», сприяючи притоку крові до серця від м'язів ніг і органів черевної порожнини де вона накопичується при тривалому сидінні, що є корисним особливо для студентів з низьким рівнем адаптації організму.

Висновки.

1. Дослідження показують що 2-х разові заняття на тиждень в секціях з окремими видами спорту не дають повною мірою розвивати всі рухові якості (за виня-

тком тих, що притаманні даному виду спорту) які потрібні для високого рівня адаптаційного потенціалу організму.

2. Сформована нами диференційована оздоровча технологія з корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями, що передбачає основні (академічні заняття) та додаткові (самостійні заняття) є ефективним засобом організації і управління практичними діями студентів і викладача продовж навчання у ХНАУ.

3. Дієвим засобом для студентів із значним напруженням механізмів адаптації є додаткова ранкова гімнастика, теренкур і самомасаж, які повинні включати спеціальні вправи і методичні прийоми, що спрямовані на розвиток професійно важливих фізіологічних систем організму, фізичних і психічних якостей і здібностей. Важливим є послідовність виконання вправ і прийомів враховуючи, що робота опорно-рухового апарату і діяльність внутрішніх органів та систем організму людини здійснюється під впливом еферентних нервових імпульсів, які надсилаються із центральної нервової системи.

Література:

1. Закон України «Про вищу освіту» від 17 січня 2002 р., № 2984 // Офіційний вісник України. – 2002. – №8. – С. 1–43.
2. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття).-К 18 с.

3. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.

4. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.

5. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Каніщева О.П. – Харків, 2011. – 20 с.

6. Каніщева О.П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / О.П. Каніщева // Педагогіка, Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2009. – № 12. – С. 73-76.

7. Каніщева О.П. Формування здорового способу життя студентів з низькими адаптацій-

ними можливостями / О.П. Каніщева // Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2008. – № 5. – С. 50-53.

Інформація про авторів:

Єфіменко Нонна Петрівна – канд. пед. наук, доцент кафедри механізації і електрофікації сільськогосподарства та БЖД, Харківського національного аграрного університету ім. В.В. Докучаєва, т. 0672702948

Єфіменко Павло Богуславович – канд. пед. наук, професор (ХДАФК)

e-mail: pavlo748@gmail.com

Каніщева Оксана Павлівна – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент (ХДАФК)

Кафедра фізичної реабілітації і рекреації
Харківська державна академія фізичної культури