

## **РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПРИ ВСТУПІ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Кулик Н. А., к.фіз. вих., доцент кафедри спортивних дисциплін  
і фізичного виховання, Гудим С. В., викладач*

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлені результати дослідження стану здоров'я студентів, які вступили до Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Відображені результати дослідження студентів-першокурсників по стану здоров'я за медичними картками. Виконаний порівняльний аналіз отриманих даних щодо стану здоров'я студентів-першокурсників за минулі три роки, які навчаються у педагогічного закладу вищої освіти.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** На сьогодні головною метою соціального розвитку в кожній державі є збереження здоров'я людини, попередження розвитку хвороб та інвалідності. У системі людських цінностей, здоров'я має особливе значення – при його втраті або суттєвому погіршенні, все інше позбувається свого сенсу. Отже, здоров'я людини значною мірою впливає на процеси і результати економічного, соціального і культурного розвитку країни, і є важливим соціальним критерієм ступеню розвитку і благополуччя суспільства. У Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) зазначається: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

На теперішній час пріоритетним напрямом в державі є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Сучасне життя молоді характеризується надзвичайно складними екологічними, соціально-економічними, психологічними умовами, негативним впливом цих факторів на здоров'я і фізичний стан молодого організму, що розвивається. Отже, ситуація, яка складається сьогодні із здоров'ям молоді, потребує негайного розв'язання проблеми на загальнодержавному рівні. Впровадження здорового способу життя серед молоді є гарантом здоров'я нації і наступних поколінь.

Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для студентської молоді. Так, фізична культура – запорука здорового способу життя, а зміцнення і збереження здоров'я є пріоритетним напрямком основних законодавчих актів і нормативно-правових документів з фізичної культури. Реалізації основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами на практиці сприяють нормативно-правові акти, такі, як: Указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667 «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту»; Указ Президента України від 21 липня 2008 р № 640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні»; Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. №1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки» тощо [7].

**Зв'язок дослідження з важливими науковими програмами.** Вибраний нами напрям дослідження безпосередньо пов'язаний із науковими програмами Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка і є частиною Зведеного плану науково-дослідної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури кафедри теорії і методики фізичної культури на

2016 – 2020 рр. з напрямку «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U0009000.

**Мета дослідження:** вивчити і порівняти стан здоров'я студентів-першокурсників, які вступили до педагогічного закладу вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу документів з медичного огляду студентів (акт про результати проведення періодичних оглядів студентів СумДПУ імені А. С. Макаренка) дослідити стан питання, що вивчається.

2. Порівняти стан здоров'я студентів-першокурсників з попередніми роками, які вступили до Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Матеріали і методи дослідження:** Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В ньому брали участь 1430 студенти, які вступили в 2015, 2016, 2017 роках на перший курс до Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на різні спеціальності.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; обробка і аналіз документації (акт про результати проведення періодичних оглядів студентів СумДПУ імені А. С. Макаренка); математична статистика.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що стан здоров'я населення України залишається незадовільним, про що свідчать демографічні показники [8]. Також, доведено, що стан здоров'я дитячого населення України прогресивно погіршується, за даними щорічних звітів Міністерства охорони здоров'я в Україні за 2005 – 2012 рр. поширеність захворювання зросла на 6,95 %, первинної захворюваності – на 10,64% [5].

Дослідження Н. А. Башанець [1] свідчать, про високий рівень захворюваності населення, в тому числі і студентської молоді на хвороби серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму. За даними науковців [2, 4] у педагогічних закладах вищої освіти з кожним роком зростає кількість студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп, а фізична підготовленість студентів перебуває на низькому рівні, про що свідчать результати дослідження науковців [2, 3, 6].

Контроль за станом здоров'я студентів до занять з фізичного виховання проводиться лікарями лікувально-профілактичних закладів: здравпунктів, поліклінік і амбулаторій, що здійснюють медичне спостереження за станом їхнього здоров'я відповідно до інструкції, затверджені Міністерством утворення України.

Лікарські обстеження студентів проводяться у педагогічних закладах вищої освіти на початку навчальних занять з фізичного виховання, на першому курсі і на всіх наступних курсах на початку кожного навчального року, а також перед спортивними змаганнями, після перенесення захворювань або різноманітних травм. Студенти, які не пройшли медичне обстеження до практичних занять з фізичного виховання не допускаються.

Нами було проведено дослідження на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка щодо стану здоров'я студентів, які вступили до педагогічного закладу вищої освіти у 2015, 2016, 2017 роках.

За результатами аналізу медичних спостережень студентів, який був проведений на початку кожного навчального року на всіх курсах навчання та їх медичних карток, нами були зроблені висновки, які відображені у таблиці 1. Результати дослідження засвідчили про те, що до педагогічного закладу вищої освіти з кожним роком студенти вступають з низьким рівнем здоров'я. Так, в 2015 році вступили до педагогічного закладу вищої освіти 556 студента-першокурсника у 2016 році на 146 студентів менше і 2017 році на 92 студенти

менш ніж у 2015 році. Медичний огляд пройшли майже всі студенти і виявлено патології у 2015 році – 75,0%; 2016 році – 57,9%; 2017 році – 98,2%. Кількість студентів, яких віднесено до спеціальної медичної групи з роками змінюється: у 2015 році – 13,0%; 2016 році – 11,8%; 2017 році – 13,3%, а взагалі звільненні від занять з фізичного виховання: 3,0%; 2,6%; 3,3% відповідно (табл. 1). Отже, порівнюючи з минулими роками стан здоров'я студентів-першокурсників майже не відрізняється і є задовільним.

Таблиця 1

**Результати медичного огляду студентів-першокурсників  
(2015 – 2017 н.р.)**

№ п/п	Найменування	2015 рік	2016 рік	2017 рік
		кількість осіб (%)	кількість осіб (%)	кількість осіб (%)
1	Всього підлягало огляду	556 (100%)	410 (100%)	464 (100%)
2	Оглянуто	531 (95,5%)	380 (92,7%)	398 (85,8%)
3	Не було оглянуто	25 (4,5%)	30 (7,3%)	66 (14,2%)
4	Виявлено патології	398 (75,0%)	220 (57,9%)	391 (98,2%)
5	Спеціальна медична група з фізкультури	69 (13,0%)	45 (11,8%)	53 (13,3%)
6	Звільнено	16 (3,0%)	10 (2,6%)	13 (3,3%)

Якщо проаналізувати етіологію та патологію захворюваності студентів-першокурсників, які вступили на навчання до Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за останні три роки, то зі стовідсотковою впевненістю ми констатуємо позитивну динаміку зростання розмаїття хвороб у студентської молоді першого року навчання.

Проаналізувавши різноманітність хвороб студентів-першокурсників Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (табл. 2) за досліджуваними роками, майже не змінюється і у перших рядах лікарі: окуліст, дерматолог, терапевт, невропатолог і т.д. Головною причиною прогресування захворюваності серед юнаків і дівчат, на нашу думку, пояснюється зниженням рухової активності і відсутністю мотивації до здорового способу.

Науковими дослідженнями встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та захворюваністю. Поступове зниження рухової активності і зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці у тій самій позі, відпочинок за комп'ютером, навчальним посібником, телевізором дуже обмежує рухову активність молодого людини. Як наслідок – значні порушення в діяльності життєво важливих систем, передчасне старіння і рання смертність [8].

Таблиця 2

**Показники огляду студентів-першокурсників лікарями**

№ п/п	Лікарі	2015 рік	2016 рік	2017 рік
		кількість осіб (%)	кількість осіб (%)	кількість осіб (%)
1	Окуліст	115 (28,9%)	67 (30,5%)	106 (27,1%)
2	Ортопед	20 (5,0%)	7 (3,2%)	13 (3,3%)
3	Дерматолог	107 (26,9%)	41 (18,6%)	151 (38,6%)
4	Гінеколог	4 (1,0%)	10 (4,5%)	8 (2,1%)
5	Ендокринолог	16 (4,0%)	5 (2,3%)	6 (1,5%)
6	Невропатолог	30 (7,5)	22 (10,0%)	25 (6,4%)
7	ЛОР	33 (8,3%)	26 (11,8%)	20 (5,1%)
8	Терапевт	68 (17,1%)	34 (15,5 %)	52 (13,3%)
9	Хірург	5 (1,3%)	2 (0,9%)	10 (2,6%)
10	Уролог	0	6 (2,7%)	0
	<b>Усього</b>	<b>398 (100%)</b>	<b>220 (100%)</b>	<b>391 (100%)</b>

**Висновок:** дані дослідження свідчать про необхідність різноманітних занять з фізичної культури і спорту для студентів в інтересах підвищення спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки та рухової активності, відпочинків майбутніх вчителів, так, як фізична культура займає провідну роль в дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження призводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Так, у студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності,

профілактику захворювань. Корисний вплив мають регулярні заняття фізичними вправами на фізичне здоров'я людини будь-якого віку, про що свідчать численні дослідження.

Таким чином, рухова активність студентів є неодмінною умовою підвищення рівня здоров'я та працездатності, поліпшення показників фізичної підготовленості та функціонального стану, емоційної стійкості і успішної професійної діяльності.

**Подальші дослідження:** більш глибоке вивчення проблеми вибору проведення вільного часу студентів, а насамперед, проблема мотивації.

### **Список використаної літератури**

1. Башанець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 7. С. 6 – 10.

2. Криводуд Т. Є., Кулик Н. А., Шошура Н. Д. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 4. С. 20 – 23.

3. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3(31). С. 147–152.

4. Постернак І. В. Особливості фізичного виховання студентів спецмедгруп при захворюваності органів травлення та печінки. Фізичне виховання, і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2015. Випуск 8. С. 281–288.

5. Поташнюк І. Стан психологічного здоров'я учнів загальноосвітніх закладів і стратегія його зміцнення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Випуск 18 (Том 1). С. 229–235.

6. Товкун Л. П., Царьова М. П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. «Молодий вчений». 2017. № 9.1. (49.1) вересень. С. 167 – 170.

7. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>

8. <http://www.likar.info/zdorovye-vsey-semyi/news-19482-stan-zdorovya-naselennya-ukrayini-zalishayetsya-nezadovilnim/> Likar.info