

Порівняний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей.

Салатенко І. О.

ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» м. Суми

Салатенко І. А. Сравнительный анализ уровня соматического здоровья студенток экономических специальностей.

Аннотация: приведены результаты исследования уровня соматического здоровья 214 студенток экономических специальностей ДВНЗ "Украинская академия банковского дела Национального банка Украины" и 412 Сумского государственного университета. Использован метод оценки уровня соматического здоровья Г. Л. Апанасенко. Избрание этого метода обусловлено тем, что он дает возможность комплексно определить функциональное состояние организма по показателям кардиореспираторной и мышечной системы, которые формализованы в количественных единицах (баллах) и связываются с уровнем индивидуального здоровья.

Констатировано что, абсолютное большинство студенток имеют низкие показатели, которые, не принимая во внимание определено процентное колебание, имеют стойкую тенденцию к ухудшению в течение всего периода учебы. Следовательно, занятия по физическому воспитанию не выполняют в полной мере оздоровительную функцию, самостоятельное совершенствование дает или незначительные результаты, или абсолютно не влияет на состояние здоровья студенток.

Ключевые слова: анализ, студентки, здоровье, экономические специальности.

Анотація: наведено результати дослідження рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» та Сумського державного університету. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Обрання цього методу обумовлено тим, що він дає можливість комплексно

визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я.

Констатовано що, абсолютна більшість студенток мають низькі показники, які, не зважаючи на певне відсоткове коливання, мають стійку тенденцію до погіршення протягом всього періоду навчання. Отже, заняття з фізичного виховання не виконують повною мірою оздоровчу функцію, самостійне вдосконалення дає або незначні результати, або абсолютно не впливає на стан здоров'я студенток.

Ключові слова: аналіз, студентки, здоров'я, економічні спеціальності.

Salatenko I. O. Compared analysis of somatic health of students of economic specialities level.

Annotation: the brought results over of research of рівня of somatic health of students of economic specialities of the "Ukrainian academy of banking of the National bank of Ukraine" and Sumy state university. The method of estimation of somatic health of Apanasenko level is used. Electing of this method conditioned that he gives an opportunity complex to define the functional state of organism on the indexes of the cardiorespiratory and muscular system, that is formalized in quantitative units (points) and contact with an individual health level.

It is established that, absolute majority of students have subzero indexes, that, not taking into account percent oscillation is certain, have a proof tendency to worsening during all period of studies. Consequently, employments on фізическиому education do not perform the health duty to a full degree, independent perfection gives or insignificant results, or does not absolutely influence on the state of health of students.

Keywords: analysis, students, health, economic specialities.

Постановка проблеми. Головними передумовами розвитку різних сторін людської життєдіяльності являються здоров'я та здоровий спосіб життя. Саме ці критерії вирішують піднесення активної участі громадян у соціально-громадських заходах, повноцінного виконання своїх соціальних призначень,

активної участі у таких формах життєдіяльності як громадській, соціально-побутовій і т. д. Особливо актуальним це питання постає перед студентством. Дотримання здорового способу життя грає важливу роль у житті студента, оскільки це гарантія майбутньої самореалізації і розвитку в усіх сферах життя, починаючи з духовної і завершуючи фізичною.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я людини не як відсутність захворювань, фізичних вад та недоліків, а як стан гармонії фізичного, психологічного та соціального здоров'я. Доктор медичинських наук, професор Г. Л. Апанасенко приймає здоров'я як стан організму, при якому забезпечується такий рівень енергетичного потенціалу, що допускає покращення самопочуття людини і дозволяє ефективно виконувати біологічні і соціальні функції [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В основі фізичної підготовки до майбутньої трудової діяльності лежить всебічний фізичний розвиток. Це база для вдосконалення всіх життєво важливих функцій організму, необхідних рухових якостей, умінь, навичок. Разом із тим розвиток промислової техніки, автоматизації виробництва, створення непреривних технологічних процесів, впровадження автоматичних систем управління, електроніки, кібернетики, збільшення швидкості та ефективності дії засобів змінює і характер виробничої праці. Частина ручної праці та фізичного навантаження зменшується, частина розумової праці в загальному балансі робочого часу росте. Все це веде до подальшого підвищення спеціальних вимог, які пред'явлені до організму людини, до фізичної підготовки спеціаліста [2, 7, 8].

Сьогодні, успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді [3].

За даними медичних обстежень і спеціальних опитувань дев'ять із десяти студентів мають відхилення у стані здоров'я, до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку, кожен п'ятий студент зарахований до підготовчої спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, лише 5% населення України займаються оздоровчим тренуванням, тоді як у Японії – 80%, в США – 70% [6].

Великою кількістю авторів зареєстровано ріст числа нервово-психічних розладів, захворювань серцево-судинної системи в осіб, які тривало знаходяться в положенні «сидячи» [5]. У них послаблюється емоційна стійкість, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті.

Знижена рухова активність, яка проявляється в обмежені просторових і силових характеристик рухів, негативно відображаються як на стан фізіологічних систем, так і на діяльність організму в цілому, що провокує детренованість організму й негативно відображається на функціональному й фізичному стані. Це супроводжується змінюванням регіонального кровообігу [4, 9, 10].

Діюча в теперішній час організація фізичного виховання у вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я і не виконує в повній мірі оздоровчу функцію значної кількості студентів.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дослідження за темою дисертаційної роботи “Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури” виконуються згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної і економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації 0111 U 005736.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати, рівень соматичного

здоров'я студенток економічних спеціальностей ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» та Сумського державного університету.

З метою дослідження рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» та Сумського державного університету було використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Обрання цього методу обумовлено тим, що він дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Методика дослідження складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів.

Результати порівняльної характеристики свідчать про те, що абсолютна більшість студенток обох вузів має низький рівень соматичного здоров'я.

У дослідженні взяли участь студентки економічних спеціальностей I-IV курсів двох ВНЗ: УАБС - 214 студенток та СумДУ - 412 студенток відповідно.

Як видно з таблиці 1, зріст студенток УАБС в середньому знаходиться в межах 1.68 ± 0.07 м, СумДУ – 1.68 ± 0.07 м відповідно. Середня вага студенток УАБС – 66.03 ± 4.93 кг, СумДУ – 65.33 ± 5.06 кг відповідно. Життєва ємність легень студенток УАБС становить 3478.31 ± 400.44 мл, СумДУ – 3477.69 ± 384.73 мл.

Таблиця 1

Зведена таблиця антропометричних і фізіометричних показників студенток економічних спеціальностей УАБС та СумДУ

Показники	УАБС (n=214)		СумДУ (n=412)	
	Статистичні показники			
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Зріст (м)	1,68	0,07	1,68	0,07
Маса (кг)	66,03	4,93	65,33	5,06
ЖЄЛ (мл)	3478,31	400,44	3477,69	384,73
Динамометрія кисті (кг)	33,18	8,78	32,62	8,85

ЧСС (уд/хв)	74,10	3,49	74,01	3,25
Ат _с (мм рт.ст.)	120,55	2,93	120,55	3,00

Досліджена сила кисті в середньому становить для студенток УАБС – 33.18 ± 8.78 кг, СумДУ – 32.62 ± 8.85 кг відповідно. ЧСС у студенток УАБС – 74.10 ± 3.49 уд/хв., СумДУ – 74.01 ± 3.25 уд/хв.. Атмосферний тиск студенток УАБС – 120.55 ± 2.93 мм рт.ст., СумДУ – 120.55 ± 3.00 мм рт.ст. відповідно.

Отже, ІСЗ студенток УАБС становить 0.30 бали, студенток СумДУ – 0.42 бали відповідно. Можна зробити висновок, що індекс соматичного здоров'я студенток СумДУ на 0.12 бали перевищує показник УАБС. Обраховані ІСЗ вказують на те, що рівень соматичного здоров'я студенток обох ВНЗ є низьким ($ІСЗ \leq 3$ бали) (табл.2).

Таблиця 2

Зведена таблиця рівнів соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей УАБС та СумДУ

Показники	УАБС (n=214)		СумДУ (n=412)	
	Статистичні показники			
	Х _{сер.}	Бали	Х _{сер.}	Бали
Масовий індекс (кг/м ²)	23,59	-0,56	23,39	-0,60
Життєвий індекс (мл/кг)	53,13	0,41	53,69	0,42
Силовий індекс (%)	50,58	-0,29	50,38	-0,28
Індекс Робінсона (ум.од.)	89,33	0,24	89,22	0,37
Проба Мартине (с)	155,78	0,50	153,42	0,51
ІСЗ		0,30		0,42

Проведене дослідження надає також інформацію про рівень соматичного здоров'я студенток I- IV курсів економічної спеціальності СумДУ.

Так, з дослідженої кількості студенток I курсу СумДУ 77.14% (81) студенток мають низький рівень соматичного здоров'я, 20.95% (22) студенток –

рівень нижче середнього, 1.9% (2) студенток – середній. Рівні вище середнього та високий у студенток усіх курсів не було зафіксовано взагалі. При дослідженні студенток II курсу СумДУ отримали наступні результати: 89% (89) студенток – низький рівень, 10% (10) студенток – нижче середнього і 1% (1) студенток – середній. На III курсі 88.68% (94) студенток мають низький рівень, 11.32% (12) студенток – нижче середнього. При дослідженні студенток IV курсу СумДУ отримали наступні результати: 89.11% (90) студенток – низький рівень, 10.89% (11) студенток – рівень соматичного здоров'я нижче середнього.

Таким чином, якщо порівняти отримані результати дослідження, можна зробити висновок, що спільним є відсутність в обох ВНЗ студенток, яким притаманний вище середнього або високий рівень соматичного здоров'я. Що стосується середнього рівня, то в УАБС майже в два рази більше студенток, яким притаманний цей рівень, порівняно із СумДУ. У той же час УАБС перевищує показник СумДУ стосовно відсоткового співвідношення студенток з низьким рівнем соматичного здоров'я. На 3.07% за відсотковим співвідношенням СумДУ перевищує показник УАБС за рівнем соматичного здоров'я нижче середнього (рис.1).



Рис. 1. Порівняльна характеристика рівнів соматичного здоров'я студенток УАБС та СумДУ

Отже, як показують результати нашого дослідження, рівень соматичного здоров'я студентської молоді взагалом знаходиться на дуже низькому рівні. Низький та нижчий за середній рівні мають загалом 98.6% студенток УАБС та 99.27% студенток СумДУ. Лише по 3 студентки з кожного ВНЗ середній рівень соматичного здоров'я. Індекс соматичного здоров'я студенток УАБС становить 0.3 бали, студенток СумДУ – 0.42 бали відповідно. Це говорить про те, що досліджуваний загал студенток економічних спеціальностей УАБС та СумДУ характеризується низьким рівнем соматичного здоров'я.

Беручи до уваги все вищезазначене, можна зробити висновок, що абсолютна більшість студенток мають низькі показники, які, не зважаючи на певне відсоткове коливання, мають стійку тенденцію до погіршення протягом всього періоду навчання. Тобто, заняття фізичним вихованням та самостійне вдосконалення відстаючих рухомих якостей студенток дають або незначні результати, або абсолютно не впливають на стан здоров'я студенток.

Перспектива подальших досліджень: завдяки аналізу та узагальненню науково-методичної літератури, соціологічним методам, методу визначення стану здоров'я за Г. Л. Апанасенко, фізіологічним методам, тестуванню, педагогічному експерименту, методам математичної статистики, розробити зміст спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі волейболу, спрямованої на покращення професійно-прикладної фізичної підготовленості. Практичне значення буде полягати у впровадженні у практику роботи ВНЗ економічного профілю розробленої спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток на основі волейболу.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко СПб.: Петрополис, 1992. С. 124
2. Бальсевич В.К. Здоровье и движение / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 1988. – 21 с.
3. Компанієць Ю. А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий стиль життя». Пед. психол. та мед.-біолог. пробл. ФС і С. №10, 2007. С. 75-78.
4. Курпан Ю.И. Движение против остеохондроза / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин. М. : ФиС, 1987. – С. 10 – 12.
5. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя / А.В. Магльований // Здоров'я і освіта : всеукр. наук.-практ. конфер. – Львів, 1993. – Т. 4. – № 1. – С. 163 – 165.
6. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. . – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.
7. Практикум по инженерной психологии и эргономике [ред. Ю.К. Стрелкова]. – М. : Академия, 2003. – 396 с.
8. Рубинштейн С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблемы личности / С.Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1957. – № 3. – С. 42 – 76.
9. Фанигіна О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання / О.Ю. Фанігіна/ Метод. рекомендації. — К.: Науковий світ, 2000. — 31 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2002. – 480 с.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Назва статті Порівняний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей.

Прізвище, ім'я, по батькові автора (-ів) (вказати повністю)

Салатенко Іван Олександрович

Місце праці, навчання Українська академія банківської справи Національного банку України

Посада; рік і форма навчання в аспірантурі (для аспірантів); рік прикріплення (для здобувачів наукового ступеня); курс (для студентів)

Асистент кафедри фізичного виховання Українська академія банківської справи Національного банку України; перший рік навчання в аспірантурі Сумського Державного педагогічного університету (без відриву від виробництва)

Прізвище, ім'я, науковий ступінь, вчене звання, посада наукового керівника (для аспірантів, здобувачів, студентів)

Дубинська Оксана, доцент, канд. наук з фіз. вих.

Повна поштова адреса, індекс

м. Суми, вул. Лебединська буд. 10 кв. 14, 40021

Телефон (вказати код країни, код міста) +38-050-307-22-75

Е-mail kfuabs@gmail.com