

## **Оцінка стану соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи аграрного університету.**

**Самохвалова І. Ю.**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**Мелюшкина В. В.**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**Клименченко Т. Г.**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, які значною мірою визначатимуть майбутнє нашої держави повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, а й бути здоровими, працездатними, фізично витривалими [ 4].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [ 10].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5 – й студент віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання; рівень здоров'я 50% студентської молоді України не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [ 8].

Така тенденція не може не турбувати та вимагає особливої уваги, щодо організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп [ 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. Важливим є питання комплектування спеціальних медичних груп, тому що студенти з різними захворюваннями і різним рівнем фізичної і функціональної підготовленості одночасно потребують індивідуального підбору і дозування фізичних вправ. А. І. Захаревська пропонує комплектувати групи із урахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без

урахування статі, а інші автори вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [4,9].

Науковці мають різні думки, щодо засобів і змісту занять фізичним вихованням в спеціальних медичних групах. О. Дубогай, В. Завадський, Ю. Короп вважають, що доцільно використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи [2].

Р. Антощук, В. Ільницький пропонують застосовувати на заняттях вправи загальної фізичної підготовки, але з невеликим навантаженням [1].

Використовувати засоби лікувальної фізичної культури на заняттях в спеціальній медичній групі пропонує В. Єпіфанов [3].

Контингент студентів спеціальних медичних груп неоднорідний тому єдину схему організації та проведення занять з фізичного виховання запропонувати важко. Хоча велика кількість фізкультурно – оздоровчих заходів дозволяє підвищити їх оздоровчу ефективність [9,5].

**Мета дослідження.** Аналіз динаміки соматичного здоров'я студенток першого курсу, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи під впливом комплексів оздоровчого фітнесу.

#### **Завдання дослідження.**

1. Встановити кількісну динаміку та провести моніторинг нозології захворювань студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.
2. Визначити вплив комплексів вправ оздоровчого фітнесу на показники соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи.

Використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз; антропометричні й фізіологічні методи; педагогічне тестування; метод математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно з результатами медичного огляду в СНАУ кількість студентів - першокурсників, віднесених до спеціальних медичних групи і звільнених від занять з фізичного виховання зростає (табл1.). З таблиці видно, що кількість таких студентів за останні роки перебуває у межах 7,42% - 14,2%.

Ми дослідили основні захворювання студенток 1 курсу спеціальної медичної групи аграрного університету і прийшли до висновку, що 66,12% студенток мають відхилення в роботі серцево – судинної системи, 9,57% мають вади

зору 9,84% мають порушення у роботі ендокринної системи, 7,44% мають проблеми з опорно – руховим апаратом.

Таблиця 1

Динаміка показників кількості студентів СНАУ, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

| вчальні роки | загальна кількість осіб, пройшли медичний огляд | внесені до спеціальної медичної групи |                         | включені до спеціальної медичної групи |                         |
|--------------|---|---------------------------------------|-------------------------|--|-------------------------|
|              |   | кількість осіб                        | від загальної кількості | кількість осіб                         | від загальної кількості |
| 2013 - 2014  | 6   |                                       | 5                       |  | 7                       |
| 2014 - 2015  | 9   |                                       | 9                       |  | 3                       |
| 2015 - 2016  | 3   |                                       | 89                      |  | 3                       |

Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті приймали участь студентки 1 курсу загальною кількістю 28 осіб, зараховані до спеціальної медичної групи. Учасниць наукового дослідження було розподілено на дві групи: студентки контрольної групи (КГ, n= 14), які займалися за звичайною програмою з фізичного виховання; студентки експериментальної групи (ЕГ,n=14), які на заняттях з фізичного виховання виконували комплекси вправ оздоровчого фітнесу.

Комплекс вправ оздоровчого фітнесу підбирались з урахуванням індивідуальних психо – фізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожної студентки та реакції організму на фізичне навантаження. Студенток вчили прийомам самоконтролю і визначення ступеня втоми, частоту серцевих скорочень після фізичного навантаження. Особлива увага на заняттях приділялась дотриманню правильної техніки дихання і формуванню правильної постави.

Визначення рівня соматичного здоров'я проводилось за експрес – оцінкою соматичного здоров'я, розробленою професором Г. Л. Апанасенко, Вона включає в себе вимірювання та інтерпретацію антропометричних (маса тіла, зріст, силова динамометрія), фізіологічних (життєва ємкість легень, ЧСС,АТ) та функціональних показників (індекс Руф'є), які використовувались для розрахунку морфо – функціональних індексів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого».

Рівень індивідуального соматичного здоров'я обумовлює безпечну зону інтенсивності рухової активності під час занять фізичними вправами і являється критерієм ефективності цих занять.

Отримані дані в процесі експерименту свідчать про позитивні зміни практично усіх показників індексів експериментальної групи під впливом запропонованих комплексів вправ оздоровчого фітнесу від показників контрольної групи (табл.2)

Таблиця 2.

Порівняння показників соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи аграрного університету за методикою Г. Л. Апанасенко

| Показник                              | Початок експерименту |                    | Кінець експерименту |          |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|----------|
|                                       | КГ                   | ЕГ                 | КГ                  | ЕГ       |
| ЖЕЛ, мл<br>Маса тіла, кг (бал)        | 87±1,19              | 93±0,44            | 25±1,23             | 25±1,26  |
| Манометрія<br>Маса тіла, кг*100%(бал) | 51±1,43              | 57±1,47            | 18±1,04             | 38±1,2   |
| ЧССхАТсист /100(бал)                  | 24±1,53              | 79±1,81            | 11±1,19             | 12±1,98  |
| Індекс Кетле (бал)                    | 32±2,60              | 301±1,96           | 51±2,06             | 79±2,45  |
| Індекс Руф'є<br>(бал)                 | 8±0,47               | 7±0,54             | 8±0,42              | 2±0,51   |
| Індекс Робінсона                      | 93±1,22              | 92±0,49            | 52±1,13             | 63±0,49  |
| Сума балів, рівень здоров'я           | нижчий за середній   | нижчий за середній | нижчий за середній  | середній |

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; ЖЕЛ - життєва ємність легень; ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв.; АТ – артеріальний тиск.

Порівнюючи показники кількісного вираження здоров'я (табл.2), виявлено, що у студенток контрольної та експериментальної групи показники співвідношення маси тіла до його довжини (індекс Кетле) мають середній рівень. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я. Після завершення експерименту у всіх досліджуваних не виявлено достовірних змін за цим показником, що пов'язано з віковою і антропометричною сформованістю їх організму.

Показником, що оцінює розвиток дихальної системи, є життєвий індекс, рівний у нормі для дівчат 55 – 60. В обстежуваних групах він був нижче норми на початку та наприкінці дослідження. Порівнюючи результати показника життєвого індексу у контрольній та експериментальній групі до та після проведення експерименту виявлено достовірні зміни у студенток експериментальної групи. Виконання комплексів оздоровчого фітнесу сприяло розширенню функціональних можливостей серцево – судинної та дихальної системи.

Рівень силового індексу в контрольній та експериментальній групі залишився на вихідному рівні без достовірних змін.

Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. По цьому показнику опосередковано можна судити про споживання кисню міокардом. Він розцінюється нами, як важливий показник фізичного здоров'я студенток. Як свідчать дані таблиці 2 в експериментальній групі під впливом комплексів вправ з оздоровчого фітнесу відбулись значні позитивні зміни.

Одним із важливих критеріїв фізичної працездатності є повернення організму до норми після дозованого навантаження. За цим показником у певній мірі визначається ступінь тренуваності організму. Як свідчать результати дослідження, показники фізичної працездатності досліджуваних студенток до експерименту знаходились у межах нижчого за середній рівень. Після завершення експерименту покращився час відновлення після дозованого навантаження в експериментальній групі. У студенток контрольної групи цей показник залишився без достовірних змін.

Таким чином, використання на заняттях з фізичного виховання комплексу оздоровчого фітнесу, якій складається із циклічних вправ аеробного характеру та дихальних вправ, сприяє збільшенню життєвого індексу, і зниженню частоти серцевих скорочень, часу відновлення пульсу після дозованого навантаження.

Середні цифри підсумкових показників соматичного здоров'я в досліджуваних групах показують, що рівень здоров'я студенток контрольної групи залишився на рівні нижче середнього, а рівень здоров'я студенток експериментальної групи змінився з рівня нижче середнього до середнього.

## **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Встановлено, що середній показник кількості студентів Сумського національного аграрного університету, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання протягом трьох років становить 10,7%. За нозологією захворювань серед студенток університету протягом лідируючу позицію займають захворювання серцево – судинної системи.

2. Заняття з фізичного виховання у спеціальній медичній групі з використанням оздоровчого фітнесу сприяють позитивній динаміці зміни показників соматичного здоров'я студенток аграрного університету.

Перспективи подальших досліджень полягають в пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах.

## **Література:**

1. Антощук Р. Функциональное состояние сердечно – сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями / Р. Антощук, В. Ильницкий // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Між нар.наук.конгрес. – К.,2000. – С. – 332.

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстиря, 1995. – 220 с.

3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: справочник / В. А. Епифанов. – М.:Медицина, 2001. – 453с.

4. Захаріна Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Є. А. Захаріна //Вісник чернігівського педагогічного університету ім.Т. Г. Шевченка. – 2015. - №129 Т. 1. – С.103 – 106.

5. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ /О. Іваночко // Молода спортивна наука України : Зб.наук.статей в галузі фізичної культури та спорту. – 2007. - Т1. С. 100 – 104.

6. Іванова Г.Є. Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу/ Г. Є. Іванова// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. - №10. – С. 29 – 34.

7. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів:навч.посіб./О. Т. Кузнєцова. – К.:Вид –во Європейського університету, 2010. – С. 37 – 42.

8. Присяжнюк С. І. Вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк //Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Вип.3 (46). – С. 86 – 92.

9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання:навч.посіб./ С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с.

10. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах/ Н. Цись //Фізична культура, спорт та здоров'я нації:збірник наукових праць. – Вінниця:ТОВ «Планер», 2016. – С.214 – 218.

**Відомості про авторів:**

**а)прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна**

**б)посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання**

**а)прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна**

**б)посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання**

**а)прізвище, ім'я, по батькові: Клименченко Тетяна Григорівна**

**б)посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання**