

УДК: 796.011.3

*Сахненко Анна Василівна,
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
м. Суми*

РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Постановка проблеми. Сучасна вища аграрна освіта повинна забезпечувати високий рівень підготовки фахівців агропромислового сектору. Інтеграція українських вищих навчальних закладів в загальноєвропейський освітній простір висуває нові вимоги до програм навчання. У зв'язку з цим все частіше постає питання відповідності системи фізичного виховання потребам підготовки кваліфікованих спеціалістів, здатних до постійного пошуку нестандартних шляхів вирішення різних виробничих завдань, використання досягнень науково-технічного прогресу та самореалізації навичок і вмінь у різних сферах професійної діяльності [5, с.222]. Основи процесу формування гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця агропромислового сектору закладаються у вищій школі. Його фундаментальними аспектами є: зміцнення здоров'я, негативне ставлення до шкідливих звичок, формування системи здорового способу життя, досягнення високої та стійкої працездатності за допомогою занять фізичною культурою і спортом. [2, с.174].

Сучасна наука, у сфері фізичної культури, дає інтегровану оцінку здоров'я людини, пов'язану з багатофакторністю та синкретичністю її складових: рівня рухової активності, генетики, статі, енергетичного потенціалу, умов навчання та способу життя. І в цьому контексті, основними елементами зміцнення здоров'я майбутньої генерації фахівців різних галузей виробництва та невиробничих сфер виступають фізична культура, спорт та

соціальна орієнтація студентства на здоровий спосіб життя. Основи процесу формування гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця закладаються у вищій школі. Насамперед, це зміцнення здоров'я, досягнення високої та стійкої працездатності за допомогою занять фізичною культурою, активним відпочинком і спортом [7, с. 239].

Рівень фізичного здоров'я майбутніх аграріїв залежить від багатьох показників, які являють собою складну консистентну систему. Систематичні навчальні заняття фізичним вихованням у вищому навчальному закладі та самостійні заняття фізичними вправами дозволяють забезпечувати нормальний фізичний і духовний розвиток особистості майбутнього фахівця агропромислового комплексу. Разом з тим, вони виступають обов'язковою умовою формування пріоритетного спрямування на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом [7, с. 238].

На разі, більшість студентів нашої країни, вступаючи на навчання у вищий навчальний заклад, вже мають різноманітні відхилення у стані здоров'я. Сучасний стан організації фізичного виховання у вищій школі є причиною подальшого погіршення стану здоров'я майбутніх фахівців аграрної промисловості [8, с. 130]. Шляхи вирішення даної проблеми повинні лежати в площині підвищення функціональних резервів організму і зростання його енергетичного потенціалу завдяки зміцненню здоров'я студентства [2, с.174].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє констатувати, що сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах, малоефективна і не здатна забезпечити фахову підготовку випускників до виробничої діяльності, реалій подальшого професійного життя та потребує реформування [3-5]. У той же час, гостро постає питання про нестачу кваліфікованих професійних кадрів, зокрема в аграрній промисловості України. Результати аналізу публікацій вітчизняних науковців [2, 4, 5, 9] доводять, що більше 52% студентів мають низький рівень фізичного

здоров'я, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві.

Відповідно до положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, фізичне виховання студентів розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства [6]. Засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка у контексті умов майбутньої професії. Отже, вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, здійснює значний вплив на підготовку кваліфікованих та всебічно розвинених фахівців [2, 4, 5, 7]. Враховуючи вищезазначене, для ефективного вирішення завдань фізичного виховання студентів дуже важливо мати достовірну інформацію стосовно рівня їх фізичного здоров'я [2-4, 8].

Роботу виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016-2020 рр. за темою «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

Мета статті: визначити рівень соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей за методикою експрес-системи, розробленої Г.Л. Апанасенко.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні приймали участь студенти I–III курсів аграрних спеціальностей Сумського національного аграрного університету (n=652), Харківського національного технічного університету сільського господарства ім. Петра Василенка (n=431) і Глухівського агротехнічного інституту ім. С.А.Ковпака (n=108) у загальній кількості 1201 особа. З метою визначення індексу соматичного здоров'я досліджуваного контингенту застосовувалась експрес-оцінка рівня здоров'я, розроблена Г.Л. Апанасенко, яка дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками

кардіореспіраторної та м'язової систем. Зазначені показники формалізовані у кількісних одиницях і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я.

Методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів. В її основу покладені антропометричні показники (зріст, маса тіла), фізіометричні (ЖЄЛ, ЧСС, сила кисті, рівень систолічного тиску) та визначення часу відновлення ЧСС після функціональної проби Мартіне-Кушелевського. Усі показники ранжовані, кожному з них присвоєна оцінка в балах як для юнаків, так і для дівчат.

За кількістю балів, що отримується у результаті розрахунків, виділяють п'ять рівнів соматичного здоров'я: низький (≤ 3 балів), нижче середнього (4-6 балів), середній (7-11 балів), вище середнього (12-15 балів) і високий (16-18 балів).

Результати вимірювання антропометричних і фізіометричних показників досліджуваних представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Антропометричні і фізіометричні показники студентів I-III курсів
аграрних спеціальностей**

Показники	Юнаки (n = 864)		Дівчата (n = 337)	
	Статистичні показники			
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Зріст (м)	174,51	5,76	167,34	5,20
Маса (кг)	73,39	6,07	64,76	4,79
ЖЄЛ (мл)	3750,5	254,04	3117,95	144,88
Динамометрія кисті (кг)	40,22	3,20	28,03	2,71
ЧСС (уд/хв)	79,48	3,18	79,79	2,30
АТ _с (мм рт. ст.)	121,41	4,33	118,72	1,99

Аналіз отриманих даних свідчить про відповідність антропометричних показників студентів віковим нормам розвитку молоді. Зріст юнаків становить $174,51 \pm 5,76$ м, дівчат - $167,34 \pm 5,20$ м; вага юнаків коливається у межах $73,39 \pm 6,07$ кг, дівчат – $64,76 \pm 4,79$ кг. Життєва ємність легень досліджуваного контингенту складає $3750,5 \pm 254,04$ мл у юнаків і

3117,95±144,88 мл у дівчат. Сила кисті становить у юнаків і дівчат 40,22±3,20 кг і 28,03±2,71 кг відповідно.

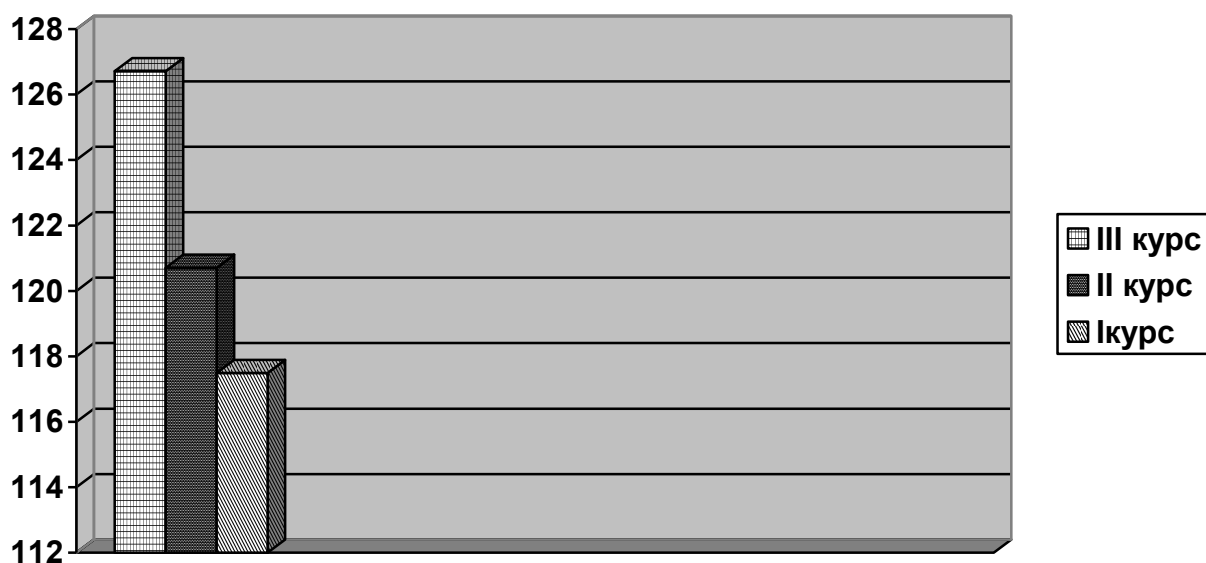


Рис. 1 Показники AT_c студентів I, II і III курсів аграрних спеціальностей

Аналіз вимірювання гемодинамічних показників досліджуваних показав, що ЧСС у юнаків і дівчат не виходить за межі норми і складає 79,48±3,18 уд/хв та 79,79±2,30 уд/хв відповідно. Показники AT_c студенток відповідають нормам і становлять 118,72±1,99 мм рт. ст. Показники AT_c юнаків становлять 121,41±4,33 мм рт.ст, що є вищим за норму. Подальший аналіз виявив найгірші показники AT_c серед студентів III курсів (126.71±1.56 мм рт.ст.) у порівнянні з показниками другокурсників (120.7±2,18 мм рт.ст.) і першокурсників (117.49±2,01 мм рт.ст.) (Рис 1.).

Середні показники ІСЗ студентства складають -0.99 ± 1.85 бали у юнаків і 1.44 ± 1.74 бали у дівчат (табл.. 2). Порівнюючи отримані дані з нормами оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків та дівчат, визначених іншими науковцями [9] можна стверджувати, що показники індексу соматичного здоров'я юнаків та дівчат відповідають низькому рівню ($IC3 \leq 3$ бали).

Таблиця 2

Рівень соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей та його складові

Показники	Юнаки (n = 864)		Дівчата (n = 337)	
	Середні значення	Бали	Середні значення	Бали
Масовий індекс (кг/м ²)	24.07 ± 1,11	-0.23 ± 0,42	23.11 ± 0,97	-0.21 ± 0,41
Життєвий індекс (мл/кг)	51.28 ± 3,49	-0.46 ± 0,73	48.26 ± 1,84	0.93 ± 0,40
Силовий індекс (%)	54.99 ± 4.53	-0.92 ± 0,31	43.35 ± 3.49	-0.27 ± 0.47
Індекс Робінсона (ум. од.)	96.56 ± 6.32	-0.51 ± 0.57	94.72 ± 3.18	-0.40 ± 0.49
Проба Мартіне (с)	147.39 ± 11.04	1.11 ± 0.58	149.96 ± 16.22	1.29 ± 0.86
ІСЗ		-0.99 ± 1.85		1.44 ± 1.74

В результаті дослідження виявлено 95,9% юнаків з низьким рівнем, 2,9% - з нижчим за середній, 1,2% - із середнім рівнем соматичного здоров'я. Серед дівчат 88,1% мають низький рівень; 9,8% і 2,1% - нижчий за середній і середній рівні відповідно (Рис.2).

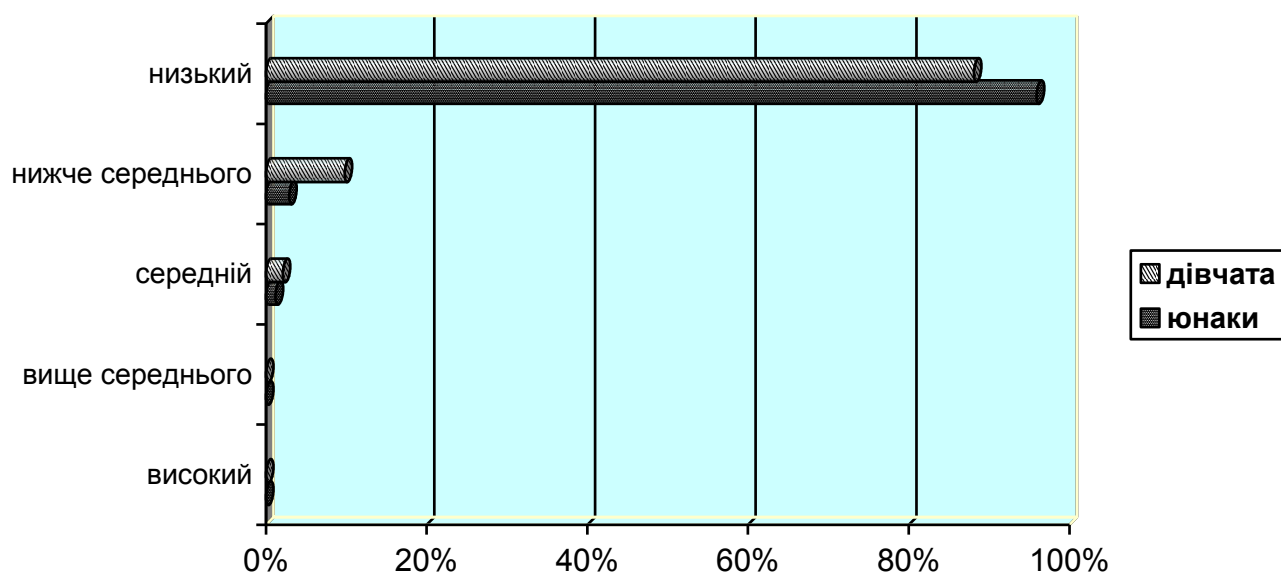


Рис. 2 Показники рівня фізичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей

За результатами дослідження низький рівень соматичного здоров'я виявлено у переважної більшості студентства. Слід відмітити, що високий та вище середнього рівні у досліджуваних не було зафіксовано взагалі.

Індекс соматичного здоров'я першокурсників та другокурсників становить 0.29 ± 2.02 і -1.07 ± 1.17 бали відповідно, студенти III курсів мають показник -2.43 ± 0.71 бали. Показники індексу соматичного здоров'я студенток I курсу складають 2.12 ± 1.82 бали, другокурсниць - 1.56 ± 1.84 бали, студенток III курсів - 0.51 ± 0.95 бали (Рис. 3).

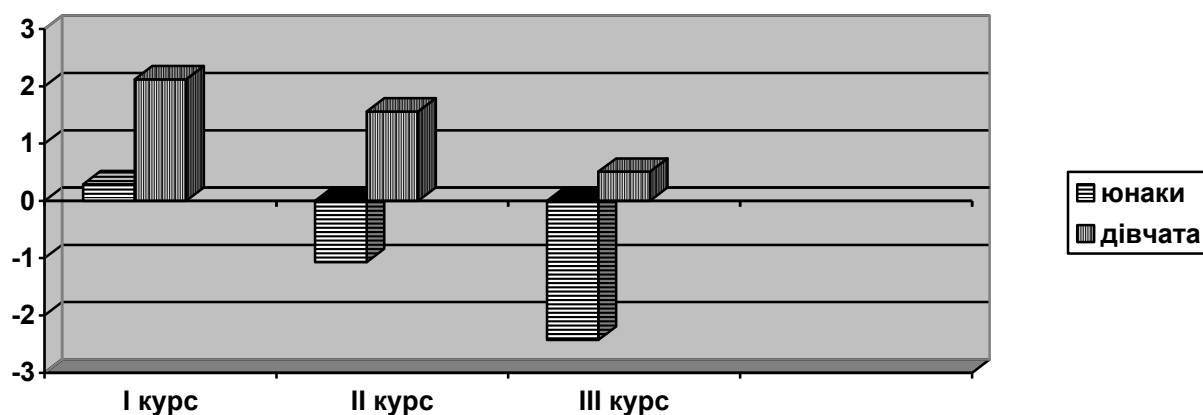


Рис. 3 Показники ІСЗ студентів і студенток I, II і III курсів аграрних спеціальностей

98,8% студентів та 97,9% студенток мають низький та нижчий за середній рівні; у 1,2% юнаків і 2,1% дівчат виявлено середній рівень фізичного здоров'я.

Подальший аналіз отриманих статистичних даних визначив загальний рівень фізичного здоров'я майбутніх працівників аграрної промисловості нашої країни.

У переважної більшості досліджуваних виявлено низький рівень фізичного здоров'я: у 98,8% студентства виявлено низький рівень соматичного здоров'я; 1,1% демонструють рівень нижчий за середній; 0,2% мають середній рівень. Вищий за середній та високий рівень фізичного здоров'я серед студентства не зафіксовано взагалі (рис. 4).

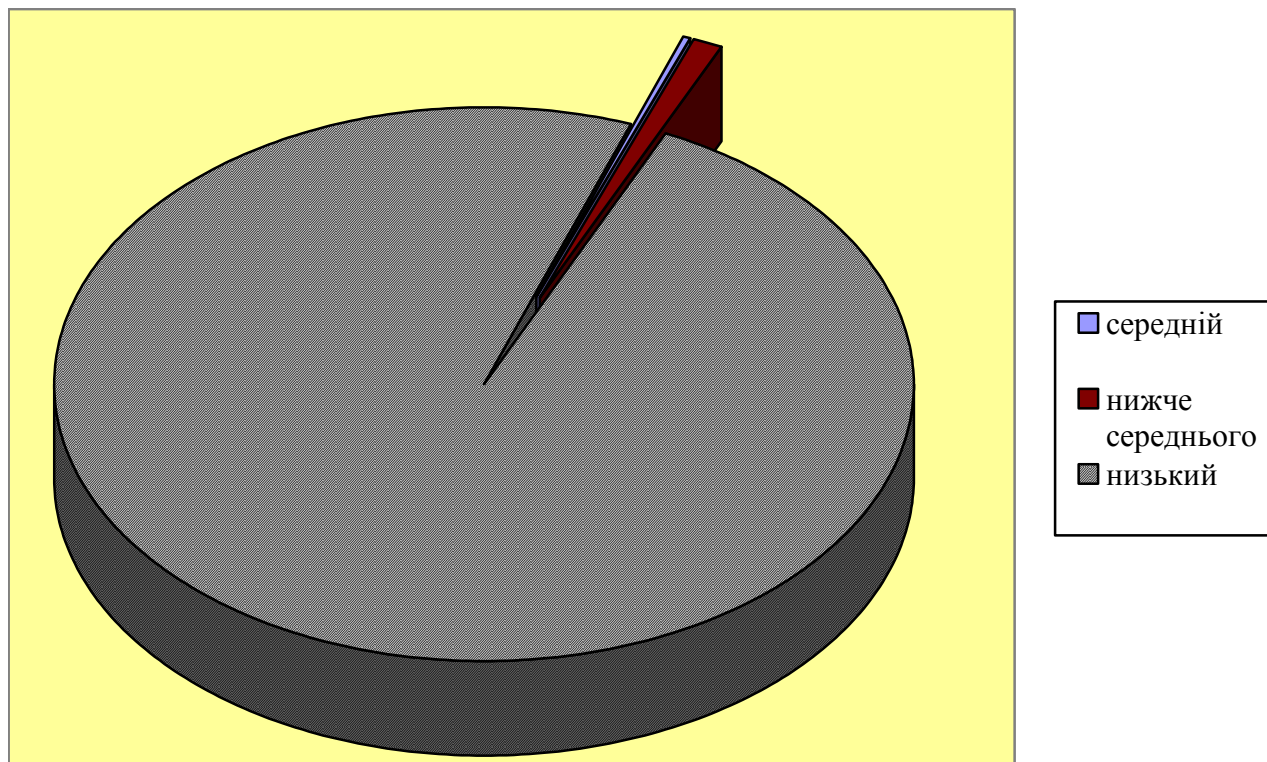


Рис. 4 Загальний рівень фізичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей

Індекс соматичного здоров'я майбутніх фахівців агропромислового комплексу становить -0.31 ± 2.12 і відповідає низькому рівню ($IC3 \leq 3$).

Висновки. Порівняльний аналіз показників індексу соматичного здоров'я студентів I, II та III курсів аграрних спеціальностей виявив, що середній показник $IC3$ у першокурсників становить 0.29 ± 2.02 бали, у другокурсників - -1.07 ± 1.17 бали, студенти III курсів мають показник - 2.43 ± 0.71 бали. Показники $IC3$ студенток I, II та III курсів становлять 2.12 ± 1.82 бали, 1.56 ± 1.84 бали і 0.51 ± 0.95 бали відповідно.

Результати нашого дослідження констатують низький рівень фізичного здоров'я переважної більшості (98,8 %) студентства аграрних спеціальностей. Індекс соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей відповідає низькому рівню і становить - 0.99 бала у юнаків і

1.44 бала у дівчат. Загальний рівень соматичного здоров'я становить - 0.31 ± 2.12 бала і відповідає низькому рівню.

Напрямки подальших досліджень будуть спрямовані на пошук шляхів оптимізації системи фізичного виховання вищих навчальних закладів аграрного профілю та впровадження професійно-орієнтованої моделі організації фізичного виховання у навчальний процес студентів аграрних спеціальностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. Київ: КМАПО, 2000. 12 с.
2. Дзюла Б.В. Рівень соматичного здоров'я студентів-першокурсників технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2013. Вип. 112. С. 174-176.
3. Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. Література, 2011. 224 с.
4. Москаленко Н.В., Ковтун А.А. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов. Фізичне виховання студентів. Харків. 2012. № 3. С. 83-87.
5. Мунтян В.С., Плisko В.І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2014. Вип. 118. С. 222-226.
6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства науки і освіти України від

11.01.2006 № 4 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення: 1.04.2019).

7. Рубаненко А. В. Психо-фізіологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2017. Вип. 143. С. 238-241.

8. Сахненко А.В. Коломієць А.Я. Завдання професійно-орієнтованої фізичної підготовки кваліфікованих спеціалістів агропромислового комплексу. Спортивний вісник Придніпров'я. Фізичне виховання та спорт. Дніпро. 2018. № 2. С. 130-134.

9. Товкун Л.П., Царьова М.П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Молодий вчений. 2017. Вип. 9.1. С. 167-170.