
Донецький національний університет

**ТЕОРІЯ
і ПРАКТИКА
*ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ***

Науково-
методичний
журнал

2/2004

УДК 796.011.3:37.061

**АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я АБІТУРІЄНТІВ
ТА СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В НЕГАТИВНИХ
УМОВАХ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Г.П. Грибан

Державний агроекологічний університет (м. Житомир)

Актуальність. Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, зміцнення її здоров'я. При нинішньому дефіциті рухової діяльності, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення. Навчання та побут студентів проходять в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, стресових ситуацій, незадовільних санітарно-гігієнічних умов проживання, неповноцінного харчування тощо. Це обумовлює швидку втому організму, зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб.

Ряд вчених (В.А.Грибков, А.І.Бурханов, 1994; М.О.Третьяков, 1994; Є.А.Хлистов, 1997; А.І.Драчук, 2001; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 2003, 2004) вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я (Б.И.Новиков, В.В.Федоткин, 1988; И.Ф.Чернобаб, Г.П.Грибан, М.М.Чубаров, 1990; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 1998,2004).

Дана проблема потребує більш детального вивчення, тому виникає необхідність продовження досліджень, беручи до уваги вікові, індивідуальні особливості та умови проживання студентської молоді, вивчення її стану здоров'я до вступу у вуз.

Метою досліджень було вивчення стану здоров'я абітурієнтів та динаміки захворюваності студентів на протязі навчального року.

Організація і методика дослідження. Вивчення стану здоров'я студентів і абітурієнтів проводилось за даними медичного обстеження. В

обстеженнях прийняли участь абітурієнти ДАУ на протязі 1992-2003 рр. та студенти І-ІІ курсів 2002-2003 навчального року, віком 17-22 років.

Результати дослідження. Проведені дослідження показують, що 82,2% студентів університету практично здорові, за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи і можуть виконувати вповному обсязі програмові вимоги з фізичного виховання і держанні тести з оцінки фізичної підготовленості. В той же час 17,8% досліджуваних мають відхилення у стані здоров'я і належать до спеціальної медичної групи. Серед них багато студентів мають хронічні захворювання, інвалідність і взагалі звільнені від фізичних навантажень.

Аналіз обстеження студентів показав, що причиною їх захворюваності є проживання на радіаційно-забруднених територіях ІІІ-ГУ категорії. Гак, 11,4% студентів проживали і проживають на забруднених територіях, часто вживають продукти харчування і воду з цієї місцевості.

Перевірка фізичного розвитку, і фізичної підготовленості абітурієнтів ДАУ протягом дванадцяти років показала, що понад 50 % з них не може виконати на "задовільно" фізичні випробування (тести). Вага то мають значні фізичні вади, захворювання, поганий фізичний розвиток; від 8,1 до 17,8% віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,5 до 1,2% взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та інвалідність, що у подальшому негативно впливає на їх стан здоров'я під час навчання в університеті (рис. 1).

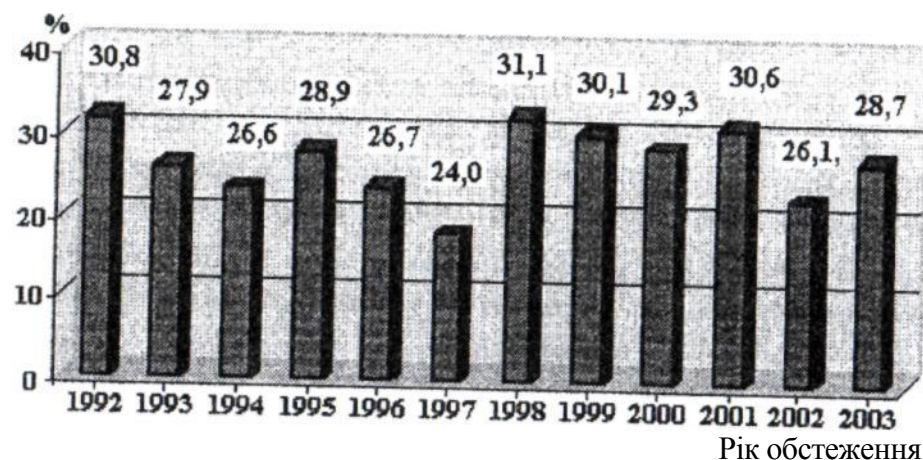


Рис. 1 Кількість абітурієнтів, які мають захворювання, значні відхилення в стані здоров'я, інвалідність та поганий фізичний розвиток

Крім того, наші дослідження виявили досить багато серйозних недоліків у харчуванні студентів. Студенти практично не дотримуються ніяких норм харчування (73,6% опитаних), режим харчування відсутній у 84,2%, раціону харчування не дотримується 95,7% студентів. З фізіологічної точки зору харчування є неповноцінним, виходячи з віку, статі, навчальних і фізичних навантажень, участі в змаганнях та

відпочинку тощо. Тільки 37,4% студентів знають основні продукти харчування, які містять в собі радіозахисні харчові речовини, або єкорисними для вживання в умовах радіонуклідного забруднення.

У результаті дослідження встановлено, що за один рік навчання и ДАУ (де проводиться ряд додаткових оздоровчих заходів в навчальному процесі з фізичного виховання та позанавчальний час і додаткове безкоштовне харчування для багатьох студентів), з І по ІІ курс кількість хворих студентів збільшилась на 4,8% (рис. 2).

Вивчення стану здоров'я студентів дало змогу визначити структуру захворювань. Частіше переважають захворювання очей, пов'язані І погіршенням зору (міопія різних ступенів) - 28,5%. На другому місці - захворювання щитовидної залози - гіперплазія І-ІІ ступенів - 18,2%, що, безумовно, можна віднести до наслідків радіації. Встановлено, що 13,5% студентів мають розлади нервової системи, 11,9% - серцево-судинні захворювання, 6,5 - хвороби органів шлунково-кишкового тракту. У деяких студентів виявлено хвороби органів дихання (бронхіальна астма, хронічний бронхіт) - 3%, сколіози - 2,2%, вегето-судинну дистонію у поєднанні з гіперплазією щитовидної залози ~ 2,9% та ін.

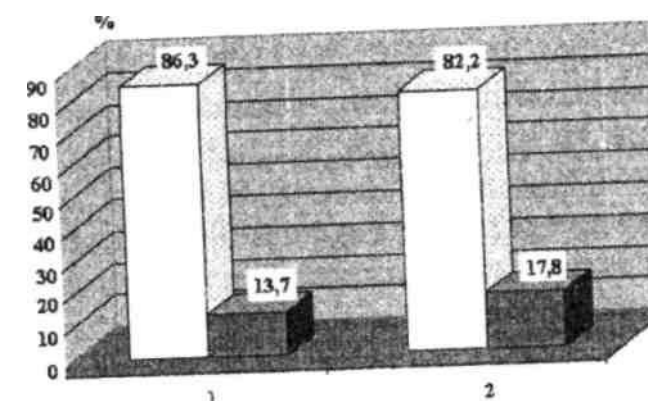


Рис. 2. Динаміка захворюваності студентів протягом одного навчального року. Таким чином, чітко проявляється тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді. Для вирішення цієї проблеми є декілька методів, основним серед яких є розробка способів підвищення фізичної активності студентів, а саме залучення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами і спортом у вільний час, боротьба з шкідливими навичками (куріння, вживання алкоголю, наркотиків), дотримання режи-

му харчування, вживання радіозахисних продуктів харчування в умовах малих доз радіоактивного забруднення. З цією метою на кафедрі фізичного виховання розроблені методичні рекомендації для самостійної роботистудентів по розвитку всіх фізичних якостей, де представлені зразкові уроки з конкретними завданнями і засобами їх вирішення.

Висновки

Основними причинами погіршення стану здоров'я студентської молоді є збільшення стресових ситуацій, зниження рухової активності, незадовільні побутові умови проживання, недостатнє, неповноцінне і незадовільне харчування, негативні умови навколишнього середовища.

Результати проведеного дослідження спонукають до термінової розробки і практичного впровадження спеціальних медико-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення опірності організму до патогенних чинників довкілля. До таких заходів відноситься раціональне харчування, вітамінізація, правильно організовані систематичні заняття фізичними вправами, гігієнічно обгрунтований режим навчання, праці і відпочинку.

Першочерговим завданням подальших досліджень є створення диференційованих методик занять з фізичного виховання, комплексів спеціальних фізичних вправ, що дасть змогу збільшити рухову активність, підвищити працездатність, покращити функціональний стан організму і забезпечити збереження здоров'я студентів під час навчання у вузі.

Другим шляхом поліпшення стану здоров'я студентської молоді є включення до програм з фізичного виховання питань екологічної освіти, які озброюють студентів системою знань про негативний і позитивний вплив екологічних факторів на здоров'я людини, правилами життєдіяльності в умовах забрудненого навколишнього середовища, враховуючи зони радіоактивного забруднення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді // Вісник Державної агроєкологічної академії України, 1998. - № 2. С. - 14-16.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді // Проблеми фізичного виховання студентів. Матер. всеукр. наук.-метод конф. Дніпропетровськ: ДНУ, 2003. -С. 25-26.
6. Чернобаб И. Ф., Грибан Г. П., Чубаров М. М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский сельхозинститут. - Умань, 1990. - С. 9-20.

АННОТАЦІЯ

В статье представлены данные о состоянии здоровья абитуриентов и студентов Государственного агроэкологического университета, динамика заболеваемости студентов в течение учебного года. Вскрыты основные причины заболевания студентов, дан их анализ, приведены средства и методы улучшения здоровья.

SUMMARY

The article presents the facts date about a health of students and university entrants of the state of university Agriculture and Ecology University, dynamics of the students⁴ diseases during a school year. The courses of their diseases are examined, analysis is given, the means and methods of the improvement are shown.

Стаття надійшла до редакції 09,10.2004 р.

