

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СУМСЬКОГО РЕГІОНУ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Стаття присвячена актуальній проблемі нашого сьогодення – контролю стану здоров'я студентів закладів вищої освіти в умовах навчальних обмежень і за наявності проблеми, визначення шляхів їх усунення. У статті подано результати дослідження зміни показників соматичного здоров'я студентів першого курсу закладів вищої освіти Сумського регіону після втілення у навчальний процес студентської молоді головних заходів комплексу з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, з урахуванням сьогоденних особливостей навчання. Стаття надає інформацію про кількісні показники патологій серед студентської молоді в університетах Сумщини. А також констатацію динаміки зміни індексу соматичного здоров'я студентів і студенток та його складових частин у експериментальних групах, після закінчення експерименту.

Ключові слова: соматичне здоров'я, фізкультурно-оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, фізична активність, студенти.

Lazorenko Serhii. Health indicators of students in higher education institutions of the Sumy region and ways of their improvement

Training students in higher education at present takes place under the influence of rapid scientific and technological progress, a steady stream of information and automation of human activities causing high load of the central nervous system of young people along with lack of physical activity, which leads to an increase in the number of students who have chronic rejection in health, increasing the number of students who are in the classroom for physical education to special medical groups.

The tendency to reduce individual health indicators monitored and university students of Sumy region. Low and lower than average levels of physical health are generally 95% of boys and 99% girls, that requires physical education teachers continuously monitoring the health of students. Only if good health and comprehensive training young person is able to effectively realize their professional potential, find their rightful place in society. Low rates of physical health and lack of physical activity led to the development of measures oriented sports and recreation for university students of Sumy.

Therefore, our article focuses on the actual problem of our present – improve the health of students in higher education. The results of the study changes in indicators of physical health of students of the first year of Sumy State Pedagogical University A. S. Makarenko after the implementation of the main activities of students set to optimize sports and recreation activities. After the experiment, state the positive changes in the index of physical health of students and student, and its components in the experimental groups.

Key words: somatic health, physical and health-improving activity, healthy lifestyle, physical activity, students.

Постановка проблеми. Навчання студентів у закладі вищої освіти нашої країни протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу, величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, збільшення кількості учнів, які відносяться на заняттях з фізичного виховання до спеціальних медичних груп [4, с. 170]. Тенденція до зниження індивідуальних показників здоров'я відслідковується і у студентів вищої школи закладів Сумської області [7, с. 18]. Низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мають загалом 95% юнаків і 99% дівчат, що вимагає від викладачів фізичної культури постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді. Лише за умови міцного здоров'я та всебічної професійної підготовки молода людина спроможна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті суспільства. Низькі показники соматичного здоров'я,

недостатня рухова активність, умови дистанційного навчання спонукали до розробки комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування для студентів вищих навчальних закладів нашої області з урахуванням компоненту on-line навчання. Здоров'я і здоровий спосіб життя студента є головним якісним чинником майбутньої самореалізації молодих людей, умовою створення сім'ї, продовження роду та їх професійного довголіття. Проте, станом на сьогодні, зростає кількість студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, що негативно проявляється у навчальній діяльності. Причинами, що призводить до цієї проблеми, є: умови домашнього навчання, режим дня студента, зниження рухової активності тощо. Зростаючі вимоги до фізичного здоров'я молоді, яка у майбутньому має скласти працездатну частину населення країни: розширення стійкості організму людини до небезпечних факторів навколишнього середовища, цілеспрямоване підвищення фізичної підготовленості людини за допомогою засобів фізичної культури є складовими елементами здорового способу життя та мають важливий соціальний

сенси. І особливого контексту цій проблемі надають умови викладання навчального предмету «Фізичне виховання» в режимі on-line. В умовах впровадження воєнного стану дистанційна освіта набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти змушені витратити на розумову активність, а фізична – зведена нанівець. Тому зауважимо, що аспект збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогоdnішнього життя, є наразі найважливішим. Під час дистанційної освіти перед викладачами кафедри постала низка питань: по-перше – як підвищити зацікавленість студентів до занять фізичним вихованням, до рівня, що був – до введення навчальних обмежень; по-друге – як підтримувати фізичну активність студентів на достатньому рівні; по-третє – як оптимально розкрити теоретичні питання та методичні аспекти розділів фізичного виховання, які включені до програми дисципліни «Фізичне виховання». Специфічною основою змісту дистанційних занять є раціональна рухова активність студентів в умовах обмеженого простору їх помешкання, як фактор підготовки до життєдіяльності і кращого засвоєння навчального матеріалу через оптимізацію їх фізичного стану.

Мета нашого дослідження була окреслена такими чинниками: умовами дистанційної освіти, проблемами показників здоров'я студентської молоді закладів вищої освіти слобожанського регіону. І полягала в аналізі стану здоров'я студентів, які вступили до університетів Сумської області та шляхів його покращення.

Методи дослідження. Для одержання достовірних даних нашого експерименту нами було використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанаценка [1, с. 71], педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної обробки результатів експериментального дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у закладах вищої освіти. На думку більшості фахівців у сфері фізичної культури і спорту, причиною істотного росту захворюваності серед учнівської молоді є чітко окреслене зниження їхньої рухової активності і відсутність мотивації до здорового способу життя, починаючи з самого дитинства. За дослідженнями Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюби, Н. І. Вертелецької, спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентів: поширення серцево-судинної патології збільшилося за останнє десятиліття у 1,9 рази; онкології – на 18%, бронхіальної астми – 35,2%, цукрового діабету – на 10,1%. В Україні кожний п'ятий хворіє на артеріальну гіпертонію. Також доведено, що впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість учнів підготовчої та спеціальної медичної групи збільшується з 5,4% на першому курсі до 14,5% на четвертому, а кількість основних груп із 84% до 70,2% [2, с. 21].

Сьогodenна система вищої освіти не формує у студентів належної мотивації до занять фізичним вихованням і здорового способу життя. За даними науковців М. О. Носка, О. О. Данілова, В. М. Маслова, результати аналізу медичних спостережень цілого ряду диспансе-

рів дозволили констатувати, що 40% студентів спеціальних медичних груп мають відхилення серцево-судинної системи, 15,9% – органів зору, 6% – шлунково-кишкового тракту, по 8% – тиреотоксикози, порушення жирового обміну та розгляду дихального апарату, відповідно, 14,1% студентів мали інші порушення здоров'я і фізичного розвитку. Дослідження, які провели Н. А. Кулик і Н. Д. Шошура, продемонстрували, що найпроблемнішими серед студентів Сумщини є вади зору (більше 30%) та дерматології (18,6%), проблеми терапевтичного напрямку (15,5%), більше 10% є хви оториноларингологічного і психологічного характеру, проблеми жіночого характеру складають майже 5%, в ранг 3% включені проблеми з області ендокринології, хірургії, ортопедії та урології [4, с. 170].

Протягом останніх років серед студентської молоді набувають поширення шкідливі звички, прогресують захворювання, пов'язані з неактивним способом життя, розладами нервової, серцево-судинної систем та опорно-рухового апарату, органів зору тощо. Це вимагає негайного перегляду ставлення молоді до здорового способу життя, оскільки фізична культура, як складова частина загальнолюдської культури, має на меті творити фізичну гармонію суспільства, пропагувати здоровий спосіб життя, попереджувати розвиток захворювань, формувати гуманістичні цінності, забезпечувати дозволя людям, формувати гармонійно розвинену особистість [5, с. 38]. Формування мотивації до рухової активності у студентів, яка за останні роки знизилася в рази, вивчали Т. Круцевич [3, с. 86], Є. Захаріна, В. Марчик, О. Порохненко [2, с. 86].

Враховуючи вищезазначене, ми проаналізували медичні картки студентів які зберігалися у медичному пункті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Дані якого засвідчили, що до університету вступає контингент молоді, у яких 66% має відхилення у стані здоров'я, 20% – здорові, 11% – відносяться до спеціальної медичної групи, і 3% взагалі мають протипоказання до занять «Фізичним вихованням». І це не випадково, адже, за даними Міністерства освіти і науки, рівень фізичного розвитку школярів нашої країни вимагає негайної оптимізації. За даними МОН, лише 0,8% школярів мають високий рівень фізичного здоров'я, 6,7% – вище середнього, 22,6% – середній, 33,5% – нижче середнього та 36,4% – низький. Аналіз етіології захворюваності студентів-першокурсників указанного ЗВО за останні два роки засвідчив динаміку зростання розмаїття хвороб серед студентської молоді (таблиця 1).

Головною причиною прогресування зазначеного процесу, на нашу думку, є зниженням рухової активності в умовах дистанційної освіти через військові обмеження та відсутністю мотивації до активного способу.

Експериментальним шляхом нами було встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та захворюваністю. Поступове зниження кількості локомоцій, зниження зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці у тій самій позі, відпочинок за комп'ютером, навчальним посібником, телевізором

дуже обмежує рухову активність молоді людини. Як наслідок – значні порушення в діяльності життєво важливих функціональних систем, передчасне старіння і ранній вихід на пенсію [2, с. 12]. Узагальнені дані указують на необхідність занять фізичною культурою і спортом майбутнім учителям для оптимізації спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості і тривалого продуктивного життя.

Таблиця 1

Результати огляду студентів-першокурсників

№ п/п	Лікарі	Показники у %
1.	Проблеми з органами зору	30,5
2.	Проблеми опорно-рухового апарату	3,2
3.	Нашкірні проблеми	18,6
4.	Гінекологічні проблеми	4,5
5.	Проблеми гуморальної регуляції	2,3
6.	Хвороби нервової системи	10
7.	Оториноларингологічні вади	11,8
8.	Терапевтичні проблеми	15,5
9.	Наслідки хірургічного втручання	0,9
10.	Проблеми сечовидільної системи	2,7
Усього		100

Для оптимізації показників рівня соматичного здоров'я (РСЗ) студентів нами було розроблено комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дистанційного навчання, який включав такі види фізичної активності в умовах домашнього простору: фізкультурні перерви між навчальними парами, гейміфікація, міні-квести, руханки, розминки, елементи контролю (показники частоти серцевих скорочень та власної ваги), використання застосунків для смартфонів «Strava» та «Кроки», робота по господарству, щоденник контролю індивідуального здоров'я тощо. У дослідженні взяли участь студенти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, з яких були сформовані експериментальні (Е Ю) і контрольні (К Ю) групи юнаків і дівчат (Е Д та К Д). Рівень соматичного здоров'я (РСЗ) визначався за показниками індексу соматичного здоров'я (ІСЗ), який складався з суми балів масового, життєвого, силового індексів, проби Мартіне та індексу Робінсона. Г. Л. Апанасенко виділяє п'ять рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий рівень здоров'я [1, с. 71]. У результаті проведеного дослідження ми зафіксували різноспрямовані

зміни показників ІСЗ студентів контрольної і експериментальної груп, на основі яких ми визначали рівень соматичного здоров'я (РСЗ) студентської молоді.

РСЗ у контрольній групі студентів змінився з низького на початку експерименту на нижче середнього – в кінці, індекс соматичного здоров'я був $3,48 \pm 0,5$ бали та зріс до $3,52 \pm 0,5$ бали. Але відсоткова різниця покращень показників індивідуального здоров'я студентів контрольної групи мала випадковий характер ($p > 0,05$) і становила лише 1,15%.

На відміну від контрольної, після впровадження у режим життєдіяльності учнівської молоді комплексу заходів рівень соматичного здоров'я студентів експериментальної групи вірогідно підвищився ($p < 0,05$). Індекс соматичного здоров'я на початку дослідження у цій групі становив $3,59 \pm 0,1$ бали, а в кінці він збільшився до позначки $4,7 \pm 0,13$ бали, що на 30,9 % краще у порівнянні з початком експерименту.

У контрольній та експериментальній групах студенток зміни показників індивідуального здоров'я мали аналогічний характер. Їх рівень соматичного здоров'я протягом експериментального дослідження не мав статистично вірогідної різниці ($p > 0,05$) і відповідав рівню нижче за середній. Індекс соматичного здоров'я на початку навчального року становив $4,5 \pm 0,1$ бали, а в кінці – $4,63 \pm 0,1$ бали. У відсотковому виразі показник соматичного здоров'я студенток контрольної групи збільшився лише на 2,9%.

У студенток, що займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю у відповідності до запропонованого комплексу заходів, рівень соматичного здоров'я мав вірогідне покращення ($p < 0,05$). Індекс соматичного здоров'я на початку дослідження становив $3,71 \pm 0,28$ бали, а в кінці – $4,84 \pm 0,24$ бали, а позитивні зміни становлять 30,5 %.

Висновок. Результати, одержані під час експерименту, підтвердили доцільність розробки та використання комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів-педагогів в умовах дистанційного навчання для покращення їхнього індивідуального здоров'я.

Як наслідок зробленого аналізу результатів нашого дослідження окреслимо **перспективу подальших наукових пошуків** у розробці концепцій з урахуванням особливостей навчального процесу та розвитку сфери фізичної культури і спорту у регіоні, для покращення власного здоров'я студентів-педагогів закладів вищої освіти нашої країни.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицина валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 246 с.
2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 21с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 258 с.
4. Кулик Н. А., Шошура Н. Дм. Стан втоми студентів і вчителів-філологів та шляхи її поліпшення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Т. III. Вип. 98. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 168–172.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. 400 с.

6. Павленко Е. Е. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2008. № 4. С. 28–31.

7. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2010. № 2. С. 17–20.

References:

1. Apanasenko H. L., Popova L. A. (1998). *Medytsynskaia valeolohyia*. [Medical valeology]. K.: Zdorovia. 246 s. [in Russian].

2. Zakharina Ye. A. (2008). *Formuvannia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia»* [Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: author's abstract. thesis for obtaining sciences. candidate degree physical exit and sports]. K.: 21 s. [in Ukrainian].

3. Krutsevych T. Yu. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia*. [Recreation in physical culture of different population groups: education. manual]. K. : Olimp. l-ra. 258 s. [in Ukrainian].

4. Kulyk N. A., Shoshura N. D. (2012). Stan vtomy studentiv i vchyteliv-filolohiv ta shliakhy yii polipshennia. [The state of fatigue of students and philology teachers and ways to improve it]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. T. III. Vyp. 98. Chernihiv: ChNPU. 352 s. [in Ukrainian].

5. Mikheienko O. I. (2009). *Valeolohiia* [Valeology]. Sumy: VTD «Universytetska knyha». 400 s. [in Ukrainian].

6. Pavlenko E. E. (2008). *Fyzycheskaia kultura kak osnovnoi faktor formirovaniia y sokhraneniia fyzycheskoho zdorovia studentov*. [Physical culture as the main factor in the formation and preservation of physical health of students] *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. KhDAFK*. № 4. pp. 28–31. [in Russian].

7. Toменко О. А., Лазоренко С. А. (2010). Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoi aktyvnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. [Level of somatic health and motor activity of students of higher educational institutions]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. KhDAFK*. № 2. pp. 17–20. [in Ukrainian].