

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА УСПІШНІСТЬ

О. Л. Пожидаєва, О. І. Зарудна

*Ялтинський медичний коледж
ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

Стаття присвячена дослідженню стану фізичного здоров'я студентів медичного коледжу та його впливу на успішність.

ANALYSIS OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF MEDICAL COLLEGE AND EFFECT ON ACADEMIC PERFORMANCE

O. L. Pozhydayeva, O. I. Zarudna

*Yalta Medical College
I. Horbachevsky Ternopil State Medical*

The article is devoted to the study of physical health of the medical college students and its influence on academic success.

Вступ. Життя в епоху науково-технічної революції ставить перед людством безліч складних завдань, серед яких найактуальнішою на сьогодні є проблема збереження здоров'я нації і вирішувати це завдання необхідно вже зараз [1, 6, 8–10]. Попередити – легше ніж лікувати, – знає кожен медичний працівник [20]. Вивчення стану здоров'я є одним з найважливіших розділів профілактичної медицини [1–5]. Важливість цієї роботи полягає насамперед у тому, що саме у дитячому й юнацькому віці формується фізичне та психічне здоров'я людини, її стійкість до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища та соціальних умов життя [7, 11–15]. Ось чому дослідження стану фізичного і психічного здоров'я необхідно проводити насамперед серед студентської молоді [16–20].

Основна частина. Робота в цьому напрямку повинна мати виключно прикладний характер, тобто використовуватися для вироблення стратегії збереження здоров'я нації в цілому і її найкращої складової – нової генерації.

Розробка ефективних заходів щодо зміцнення здоров'я молоді має виняткове значення для сучасного суспільства. Встановлення гармонійного зв'язку між навчанням і здоров'ям забезпечує якісне зрушення в

бік підвищення ефективності навчального процесу, тобто здійснення комплексного підходу до проблеми, і має пряме відношення до навчання.

Для реалізації мети даного дослідження проаналізовано стан здоров'я студентів Ялтинського медичного коледжу відповідно до медичних довідок. Дослідно-експериментальною базою є ГАОУ СПО «Ялтинський медичний коледж» АР Крим (ЯМК). Об'єктом дослідження виступають студенти двох паралельних груп за спеціальністю «Сестринська справа». Предметом дослідження є здоров'я учнів. Критерії оцінки – рівень здоров'я учнів.

Показники оцінки:

1. Кількість пропущених через хворобу годин.
2. Медичні статистичні дані:
 - рівень і структура загальної захворюваності (неінфекційна, інфекційна, травматична);
 - рівень і структура гострої захворюваності;
 - кількість осіб, які часто хворіють;
 - розподіл за групами здоров'я та фізкультурними групами;
 - кількість студентів із хронічними захворюваннями;
 - кількість учнів, які потребують оздоровчих заходів (наприклад: заняття в групах коригуючої гімнастики тощо).

3. Контроль фізичного розвитку та рухової підготовленості.

Методики збору інформації:

1. Медичне обстеження (медична довідка форми 086/у).

2. Анкетування учнів (анкета загального стану здоров'я; анкета «Оцінка напруженості»; методика самооцінки навчальних ситуацій Кондаша; опитувальник самопочуття, активності та настрою (САН)).

3. Тестування учнів (тест-анкета орієнтовної оцінки ризику порушень здоров'я студента (проводиться куратором); тест-анкета для самооцінки студентами факторів ризику погіршення здоров'я; проби для виявлення адаптаційних можливостей організму; теплінг-тест за Є. П. Ільїном).

4. Ведення класного журналу (кількість пропущених навчальних занять (в годинах) через хворобу).

Отже, за результатами оцінки здоров'я студентів I курсів ЯМК станом на 01.10.2015 р. було вивчено медичні довідки форми 086/у в кількості – 258 осіб; з них юнаків – 36, дівчат – 222.

Здорових студентів – 92 особи, що склало 36 % від загальної кількості; в тому числі: юнаків – 15 осіб (36 %), дівчат – 77 осіб (35 %). Хворих – 166 осіб (64 %), з них юнаків – 21 особа (64 %), дівчат – 145 осіб (65 %).

За нозологічними одиницями маємо такий розподіл (табл. 1).

Сьогодні прийнято використовувати такі критерії комплексної оцінки стану здоров'я неповнолітніх:

1. Наявність або відсутність на момент обстеження хронічних захворювань.

2. Рівень функціонального стану основних систем організму.

3. Ступінь опірності організму несприятливому впливу чинників навколишнього середовища.

4. Рівень нервово-психічного і фізичного розвитку, що досягнутий, та ступінь його гармонійності.

За такими критеріями виділяють 5 груп здоров'я:

I група здоров'я – здорові неповнолітні з гармонійним розвитком та рівнем розвитку функціональних систем організму, що відповідає віку.

II група здоров'я – здорові неповнолітні, які мають функціональні та деякі морфологічні відхилення, а також знижену опірність до гострих та хронічних захворювань, тобто часто і тривало хворіють.

III група здоров'я – неповнолітні, які страждають від хронічних захворювань у стані компенсації, зі збереженням функціональних можливостей організму.

IV група здоров'я – неповнолітні, які страждають від хронічних захворювань у стані субкомпенсації, зі зниженими функціональними можливостями організму.

V група здоров'я – неповнолітні, які страждають від хронічних захворювань у стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями організму.

Розподіл неповнолітніх за групами здоров'я дозволяє виявити осіб, які мають фактори ризику щодо розвитку патологічних порушень, з початковими формами захворювань та функціональними відхиленнями і розробити комплекс заходів з питань охорони та зміцнення їх здоров'я, профілактики виникнення хронічних захворювань.

Таблиця 1. Розподіл захворювань студентів за нозологічними одиницями та групами захворювань

Захворювання	Юнаки		Дівчата		Всього	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
<i>Бронхолегенева система</i>	1		3		4	1,5
Хронічний бронхіт			2		2	
Бронхіальна астма	1		1		2	
<i>Серцево-судинна система</i>	8	22,3	45	20,2	53	20,5
ВСД	2		24		26	
Мала структурна аномалія серця	3		17		20	
Порушення серцевого ритму	1		2		3	
Вроджений порок серця	1		1		2	
Гіпертонічна хвороба	1		1		2	
<i>ЛОР-патологія</i>	1		11	4,9	12	4,6
Вазомоторний риніт			1		1	
Гіпертрофія піднебінних мигдалин			2		2	
Викривлення носової перегородки			4		4	
Хронічний тонзиліт			4		4	
Туговухість	1				1	

Захворювання	Юнаки		Дівчата		Всього	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
<i>Захворювання нирок</i>			18	8,0	18	7,0
Хронічний пієлонефрит			7		7	
Аномалія сечовивідної системи (аплазія нирки, нефроптоз, подвоєння нирки)			6		6	
Дисметаболична нефропатія			2		2	
Сечокам'яна хвороба			3		3	
<i>Захворювання шлунково-кишкового тракту</i>	7	19,4	26	11,7	33	12,8
Хронічний гастродуоденіт	3		12		15	
Дискінезія жовчовивідних шляхів	3		12		15	
Хронічний холецистохолангіт			1		1	
Жировий гепатоз	1		1		2	
<i>Захворювання ендокринної системи</i>	3	8,3	17	7,6	20	7,7
Ожиріння	2		4		6	2,3
Аутоімунний тиреоїдит			4		4	
Зоб			5		5	
Гіпотиреоз			1		1	
Юнацький базофілізм			1		1	
Пухлина надниркових залоз			1		1	
Відставання в фізичному розвитку	1		1		2	
<i>Захворювання опорно-рухового апарату</i>	11	30,6	62	28	73	28,3
Порушення постави	3		22	9,9	25	9,7
Сколіози	2		24	10,8	26	10,0
Остеохондрози			3		3	
Плоскостопість	2		7		9	
Деформація грудної клітки	2				2	
Остеоартроз			2		2	
Артрит			1		1	
Нестабільність шийного відділу хребта	1		2		3	
Аномалія Кіммерле	1				1	
Вроджений вивих тазостегнового суглоба			1		1	
<i>Захворювання нервової системи</i>	1	2,7	1	0,4	2	0,7
Епілепсія	1		1		2	
<i>Захворювання шкіри</i>	1	2,7	8	3,6	9	3,5
Висівкоподібний лишай	1		3		4	
Невус			5		5	
<i>Порушення зору</i>	4	11,1	45	20,2	49	19
Міопія	4		29	13,0	33	12,7
Далекозорість			1		1	
Астигматизм			8		8	
Косоокість			2		2	
Амбліопія			2		2	
Стан після операційного втручання з приводу травми ока, міопії	1		1		2	
Спазм акомодатції			1		1	1,2
<i>Хірургічні захворювання</i>	1	2,7	2	0,9	3	
Варикоцеле	1				1	
Гіпертрофія м'язів гомілки			2		2	
<i>Гінекологічні захворювання</i>			6	2,7	6	2,7
Хронічний аднексит			1		1	
Порушення менструального циклу			5		5	
ВСЬОГО	38		244		282	100

З урахуванням стану здоров'я, студенти I курсів розподілені за групами здоров'я таким чином (табл. 2).

Інвалідність має 1 студентка (інвалід дитинства). На «Д» облік взято 120 осіб, що становить 46,5 %.

За свідченнями індексу Руф'є з низьким рівнем функціональних можливостей серцево-судинної системи у 2015 р. виявлено 100 осіб, що становить 38,8 %.

Проба Руф'є (оцінка працездатності серця при фізичному навантаженні) є нескладним фізичним випробуванням, за результатами якого можна судити про роботу серця під час фізичного навантаження. Цей тест показує, який рівень навантаження може витримати людина без ризику для свого здоров'я.

Проба Руф'є з 2009 р. стала обов'язковим медичним дослідженням для учнів в Україні. На практиці даний тест показує, в якій групі з фізкультури повинна і зможе за станом здоров'я займатися дитина. На основі результатів тесту Руф'є визначається група для занять фізичною культурою:

1. Основна група: заняття з фізкультури можуть відвідувати абсолютно здорові неповнолітні, у яких немає проблем із серцево-судинною системою.

2. Підготовча група: складається з учнів на стадії реабілітації та з незначними відхиленнями у фізичному розвитку (наприклад, дифузний зоб I-II ступеня, сколіоз I стадії), які займаються за основною програмою, але не здають нормативи з кросу.

3. Спеціальна група: включає неповнолітніх із хронічними патологіями, які вимагають індивідуального підходу при виконанні вправ.

До спеціальної групи «А» (III група здоров'я) відносяться учні: з вираженими відхиленнями в стані здоров'я постійного (хронічні захворювання, вроджені вади розвитку в стадії компенсації) або тимчасового характеру, які не заважають звичайній навчальній роботі, але вимагають обмеження фізичного навантаження, наприклад, міопія високого ступеня при аномалії рефракції 7,0 Д, при задовільній реакції на проби з дозованим фізичним навантаженням.

До спеціальної групи «Б» (IV група здоров'я) відносяться неповнолітні, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного характеру (хронічні захворювання в стадії субкомпенсації) або тимчасового характеру, але без виражених порушень самопочуття і допущені до відвідування теоретичних занять в НЗ (наприклад, при прогресуючій міопії будь-якого ступеня без ускладнень, при задовільній реакції на проби з дозованим фізичним навантаженням, при регулярному офтальмологічному огляді і на тлі енергійного лікування). Неповнолітнім, віднесеним до цієї групи, рекомендовано: звільнення від уроків фізкультури в НЗ; заняття ЛФК у відділеннях ЛФК місцевої поліклініки або лікарсько-фізкультурного диспансеру. Ця група формується за діагнозами, і фізичні вправи підбираються в комплекси, що спрямовані на лікування основного захворювання.

З урахуванням стану здоров'я, студенти I курсів розподілені за фізкультурними групами таким чином (табл. 3).

Таблиця 2. Розподіл студентів I курсів за групами здоров'я

Групи здоров'я					
I	II	III	IV	V	Всього
92	120	29	16	1	258

Таблиця 3. Розподіл студентів за фізкультурними групами

Фізкультурні групи				
Основна	Підготовча	Спеціальна «А»	Спеціальна «Б»	Всього
92	120	29	17	258

Висновки. На прикладі студентів медичного коледжу, незважаючи на сприятливі кліматичні умови Криму, доводиться констатувати, що стан здоров'я молоді півострова далекий від оптимальних показників: лише 32 % студентів є практично здоровими за даними їх медичної документації. Причини такої ситуації лежать в площині загальнодержавних проблем. Сюди можна

віднести і брак фінансування системи охорони здоров'я протягом останніх 25 років, і складні соціальні умови кінця 90-х років (більшість студентів народилася між 1998 і 1999 рр.), і недостатні заходи з профілактики та виявлення хронічних захворювань. Однак, мало лише констатувати результати, необхідно робити висновки і, головне, пропонувати вихід із цієї ситуації.

Вважаю важливим створення загальнодержавної програми «Відродження здоров'я нації», ключовим напрямком якої було б формування культури здоров'я

і престижу бути здоровим, самосвідомості цінності здоров'я як фактора і запоруки активного і продуктивного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белых С. И. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте физкультурной деятельности) / С. И. Белых, С. А. Черниговская // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 2.
2. Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : Труды 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / С. А. Варзин [и др.] (ред.). – 2013. – Т. 8, часть 2.
3. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Издательский центр Академия, 2001.
4. Вовченко І. І. Стан здоров'я студентів коледжів / І. І. Вовченко, Н. Ц. Туник, Т. В. Стаднік // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1.
5. Актуальні проблеми здорового способу життя та підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. 16, Т. 4.
6. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.
7. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час / В. М. Гостіщев // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2010. – № 1. – С. 15–17.
8. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.
9. Кулик І. Г. Життєва ємність легень як показник функціонального стану організму юнаків 17–18 років / І. Г. Кулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2.
10. Левіна Є. І. Мотиваційна обумовленість занять масовою фізичною культурою серед учнівської молоді : Випускна кваліфікаційна робота за напрямком 032100.62 «Фізична культура» / Є. І. Левіна. – Смоленськ, 2009.
11. Матчин Г. А. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособ. / Г. А. Матчин. – Оренбург : ОГПУ, 2013.
12. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. – 160 с.
13. Аналіз соматичного здоров'я студентів-юристів перших курсів з 2007 по 2009 роки / О. В. Попрошаєв, О. В. Чумаков, С. Г. Зінченко, С. В. Курячий // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4.
14. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді : монографія / С. І. Присяжнюк. – К. : [б. в.], 2010. – 293 с.
15. Павлова Ю. Рівень соматичного здоров'я сучасної молоді / Ю. Павлова, Є. Приступа, В. Тулайдан // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, Т. 4. – С. 91–99.
16. Слабий М. В. Аналіз стану та шляхи оптимізації системи фармацевтичних кадрів в Україні [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра фармац. наук / М. В. Слабий. – Л., 2010.
17. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2.
18. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
19. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. – Л., 2010.
20. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. / Ю. П. Ядвіга. – К., 2011.

Отримано 08.11.16