

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАБРУДНЕНОГО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Грибан Г., Дзензелюк Д.

Державний агроекологічний університет, м. Житомир, Україна

Серед багатьох сфер людської діяльності фізична культура займає одне із важливих місць в житті людини. Вона сприяє зниженню захворюваності, продовженню трудової діяльності людини, підвищенню продуктивності праці, раціональному використанню вільного часу, формуванню соціально-психологічних відношень, оздоровленню психологічного клімату у виробничих колективах, профілактиці пияцтва й алкоголізму, формуванню людини, як особистості, поліпшенню здоров'я в умовах негативного навколишнього середовища в том у числі радіаційного забруднення.

Забруднення навколишнього середовища впливає на здоров'я студентської молоді різними шляхами і може впливати через всі сфери контакту людини із природою (повітря, вода, продукти харчування). Для людського організму несприятливим є забруднення будь-якого із компонентів природного середовища. Ураженими можуть бути різні системи і органи людини.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовки 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.

Сьогодні серед студентів як перших так і старших курсів зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання і невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Більшість студентів, що склали залік з фізичного виховання і виконали державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості, в подальшому не використовують засоби фізичної культури і спорту в період зимових і літніх канікул, а тим більше після закінчення вузу.

Результати тестувань, які нами отримані на протязі останніх років (табл. 1) свідчать як про низьку фізичну підготовленість студентів, так і про невідповідність рівня розвитку їх фізичних якостей вимогам державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Таблиця 1

Показники оцінки фізичної підготовленості студентів
Державного агроєкологічного університету

Рік тестування	Кількість студентів	Оцінка задовільна (в %)	Оцінка незадовільна (в %)	Звільнені від тестування (в %)	Середній бал успішності
1996	823	46,1	42,1	11,8	2,52
1997	916	65,5	15,5	19,0	3,27
1998	1954	58,8	16,9	24,3	3,11
1999	1701	68,7	10,6	20,7	3,31
2000	2212	65,9	13,5	20,6	3,15
2001	2471	73,6	8,9	17,5	3,30
2002	2447	65,3	12,8	21,9	3,19
2003	2632	64,2	13,1	22,7	3,09

Низький розвиток фізичної підготовленості неминує викликає у таких студентів самопочуття невпевненості в собі, занижену самооцінку і не сприяє підвищенню соціальної активності, породжує незадоволення заняттями з фізичного виховання та участю в спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Отримані дані (Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, 2000) свідчать про те, що найбільш важливою цінністю життя для студентів як молодших так і старших курсів є здоров'я. Кількісним вираженням рівня здоров'я як показника стійкості організму до негативних впливів навколишнього середовища, що викликають патологію, є резерви гомеостазу. Особливо важливим є рівень енергетичних резервів в момент дії патогенного фактора. Чим менший рівень резервних можливостей організму, тим значніше та швидше він піддається впливу негативних факторів. Резервні можливості організму можна підвищити як за рахунок м'язової діяльності, а саме цілеспрямованої системи фізичних вправ, гігієнічних факторів, так і за рахунок вірного харчування.

В той же час дослідження показали, що студенти не зовсім вірно розуміють поняття "здоров'я". Категорію "здоров'я" необхідно розглядати не як самоціль, а як засіб повноцінної життєдіяльності людини, її здібностей, працездатності і соціальної активності. Тому молодь повинна знати, що здоров'я - це не тільки відсутність фізичних вад і хвороб, а й стан повноцінного психофізичного і соціального благополуччя.

Однією з причин такого стану є те, що випускники середніх загальноосвітніх шкіл недостатньо інформовані про значення занять фізичними вправами для підтримки необхідного рівня працездатності і стану здоров'я, а їх підготовленість, як теоретична так і практична, недостатні для забезпечення послідовності виконання вимог програм фізичного виховання школи та вищого навчального закладу. Аналіз фізичного розвитку, і фізичної підготовленості абітурієнтів Державного агроєкологічного університету

протягом дванадцяти років показав, що понад 50% з них не може виконати на "задовільно" фізичні випробування (тести). Багато мають значні фізичні вади, захворювання, від 8,1 до 14,4% віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,5 до 1,2% взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та інвалідність.

Другою причиною є відсутність в багатьох вузах належної матеріальної бази для проведення рекреаційно-оздоровчих і профілактичних занять фізичними вправами; не скрізь проводиться належний медичний огляд, контроль як за станом здоров'я студентської молоді, так і за навколишнім середовищем; відбувається скорочення годин, відведених на фізичне виховання та спортивно-масову роботу; не ведеться систематичний контроль за фізичним розвитком, розумовою і фізичною працездатністю.

Негативно впливає на рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я тривале проживання в умовах малих доз радіації. За даними S. M. Elliot, E. Rigg (1992) це призводить до відхилень у психічній сфері людини, зниженню розумової працездатності, швидкої втоми, погіршення пам'яті. Відмічено також високу радіочутливість кровотворної та імунної систем. Зміни, які відбуваються при цьому у різних ланках імунної системи, порушують основну її функцію, тобто захист організму від екзогенних і ендогенних генетично чужорідних речовин.

Фізична підготовленість студенток із радіаційно забруднених зон проживання нижча, ніж у студенток із відносно екологічно чистої зони: в розвитку швидкості на 12,8% ($P < 0,001$); витривалості на 19,8% ($P < 0,001$); сили на 134,2% ($P < 0,001$). Студентки з радіаційно забруднених зон проживання мають перевагу в показниках спритності на 12,5% ($P < 0,001$), гнучкості – на 20,5% ($P < 0,05$), швидкісно-силових якостей – на 20,3% ($P < 0,05$). Порівняльний аналіз результатів дослідження студенток 17-20 років IV зони радіаційного контролю та відносно екологічно чистої зони, досліджених у 1996 році, з даними і студенток-ровесниць, досліджених до Чорнобильської аварії у 1985 році, свідчить про зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді на даному етапі (Т. Б. Кутек, 2001).

Аналіз науково-методичної літератури і результати наших досліджень показують, що у студентів, які проживають або довго проживали на території радіаційного забруднення, спостерігається погіршення стану здоров'я і зниження показників фізичної підготовленості. Основними чинниками, які впливають на фізичний стан і здоров'я студентів, є спосіб життя, стан довкілля, гігієна харчування і організація фізичного виховання.

У багатьох нинішніх студентів відхилення у стані здоров'я проявилось ще у шкільні роки (що співпадає з періодом Чорнобильської аварії). Масове обстеження дітей шкільного віку в Червоноармійському районі Житомирської області (Г. П. Грибан, 1997) показало, що в перші роки після Чорнобильської аварії значно зростала захворюваність дітей: якщо в 1986 році в районі було виявлено 41,2% хворих дітей, то в 1988 році, відповідно, 42,3%; 1990 році – 52,3%; 1994 році – 64,1%; 1996 році – 52,3%; 1997 році – 58,6%. Особливе місце серед прогресуючих захворювань займала гіперплазія щитовидної залози, а саме: (в 1986 році ця хвороба в районі не реєструвалася) в 1987 році було виявлено 2,1% хворих дітей; 1989 році – 3,6%; 1991 році – 12,7%; 1995 році – 18,4%; 1997 році – 16,7%.

Щитовидна залоза є досить радіочутливим органом. Збільшення її розмірів на ранній стадії розвитку дитячого організму призводить до виділення гормонів і посилення обміну речовин. Хронічний стан гіперплазії призводить до переродження залози, зниження її функції, кисневого голодування, негативних змін у м'язовій тканині і внутрішніх органах, порушення фізичного та розумового розвитку, погіршення самопочуття і працездатності, появи розумової і фізичної втоми.

Досить вагомим внеском для поліпшення і збереження здоров'я студентської молоді є організація самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи у вільний час. Частковому вирішенню цієї проблеми можуть сприяти самостійні заняття студентів фізичним і вправами та видами спорту, загальний об'єм яких повинен складати не менш як 6-8 годин на тиждень. При цьому необхідно виходити з того, що студенти владні самі вибирати вид фізкультурно-спортивних занять, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та вимогам майбутньої професійної діяльності. Для цього в навчальних заняттях необхідно робити акцент на освітньо-виховну роль засобів фізичного виховання, тобто максимальну психолого-педагогічну направленість усіх використаних методів, на виховання і формування фізкультурно-спортивної активності студентів.

Другим напрямком поліпшення стану здоров'я студентської молоді є включення до програм з фізичного виховання питань екологічної освіти, які озброюють їх системою знань про негативний і позитивний вплив екологічних факторів на здоров'я людини, особливостей проведення занять в умовах забрудненого навколишнього середовища, використання лікувально-оздоровчих і профілактичних засобів.

Нині відсутні науково обґрунтовані рекомендації щодо фізичних навантажень в умовах забрудненого навколишнього середовища, особливо іонізуючого випромінювання. При формуванні навчальних планів з фізичного виховання в районах, які постраждали від аварії на ЧАЕС, а також в районах, які забруднені за рядом інших показників (наявність важких металів, нітратів, пестицидів, домішок хімічних і біологічно активних речовин у воді, повітрі та продуктах харчування) слід враховувати екологічний стан того чи іншого регіону і відповідно до санітарно-гігієнічних і екологічних вимог планувати процес фізичного виховання та спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи.

Крім того, студенти, які проживали в умовах радіаційного забруднення, додатково повинні оволодіти спеціальними знаннями щодо спеціального харчування, режиму рухової активності і оволодіти певним арсеналом фізичних вправ і їх комплексів для відновлення працездатності, виведення радіонуклідів та підвищення адаптаційних можливостей організму.