

УДК 796.37.037

Губар В. – ст. зр. КТ-11

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.

ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Науковий керівник: ст. викладач Надозірний Я.П.

Здоров'я – найбільша соціальна цінність, а добре здоров'я – основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості.

Основним критерієм здоров'я людини вважається працездатність кардіореспіраторної системи.

Існує три типи діагностичних моделей фізичного здоров'я: нозологічна діагностика, донозологічна діагностика, діагностика здоров'я за прямими показниками. Спеціалістів галузі фізичної культури і спорту для вимірювання кількості здоров'я та його корекції засобами фізичної культури та індивідуально підібраними режимами рухової активності повинна цікавити донозологічна діагностика та діагностика здоров'я за прямими показниками.

Серед численної кількості наукових публікацій про методи виявлення рівня здоров'я, заслуговує уваги фундаментальні дослідження проф.Г.Л. Апанасенка. Автором цієї концепції була розроблена система експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, яка основана на інтерпретації мінімуму валідних показників, отримання яких не потребує коштовної апаратури.

Оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу виявила задовільну адаптацію у більшій кількості студентів – 83% (260 чоловік), але у 17 % молоді спостерігається напруження механізмів адаптації (53 чоловіки), із них юнаків було у 3 рази більше ніж дівчат (29,9 % та 9,7 % відповідно), і 1 юнак мав незадовільну адаптацію.

Аналіз результатів біологічного віку студентів за рівнями соматичного здоров'я виявив, що із зниженням рівня фізичного здоров'я підвищується кількість студентів, з 5 рангом – різко прискореним темпом старіння. (рис.2) Ця тенденція простежується як серед дівчат, так і серед юнаків, які мають найгірші показники.

Але кількість дівчат з 4 рангом більша ніж юнаків, що простежується в усіх рівнях здоров'я. Також треба відзначити, що у порівнянні з юнаками кількість дівчат, які відповідають середнім темпам старіння, або календарному віку, за усіма рівнями здоров'я є більша. Найменша кількість студентів з 3 рангом спостерігалась в групі з низьким рівнем здоров'я.

Отримані нами результати досліджень підтверджують наявність неоднорідності контингенту студентів однієї вікової групи.

Безпечний рівень здоров'я характеризувався найкращими показниками: задовільною адаптацією системи кровообігу і повною відсутністю напруження механізмів адаптації. За темпами старіння, цей рівень мав теж найкращу характеристику, ніж усі інші.

Також можна зробити висновок, що з погіршенням характеристик показників знижується і рівень соматичного здоров'я. А найгірші показники належать до низького рівня, що виявляється в самому великому відсотку студентів з напруженням механізмів адаптації, та з різко прискореними темпами старіння.