

УДК 371.71:796.011.1
DOI: 10.24144/2524-0609.2020.47.105-108

Мошковський Олексій Миколайович
заступник голови Святошинської районної в місті
Києві державної адміністрації
moshkovskyy.o@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7813-2818>

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ПІДГОТОВКИ ЛІКАРІВ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Анотація. Останніми роками спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Метою статті є оцінка рівня здоров'я та фізичного стану студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України, як одного з базових чинників для удосконалення фізичної підготовки та спортивного вдосконалення майбутніх військових лікарів. Для дослідження використовувалися такі методи, як аналіз медичної документації 68 студентів факультету підготовки лікарів для Збройних сил України та опитування за авторською анкетой. За результати дослідження було визначено антропометричні показники та встановлено, що стан здоров'я, режим рухової активності і форми відпочинку студентів не можна вважати задовільними. Частково це пояснюється гіподинамією, що посилюється протягом навчання. Показано, що лише п'ята частина студентів має оптимальний для свого віку рівень рухової активності, а для 69 % студентів, саме заняття фізкультурою є головним засобом зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного стану.

Ключові слова. здоров'я; фізична підготовленість; студенти-медики; фізичне виховання, гіподинамія.

Вступ. Фізичне і духовне здоров'я нації є завданням загальнодержавної значущості [7]. Формування у людини культури здоров'я і здорового способу життя є складною психолого-педагогічною і соціальною проблемою, рішення якої особливої значущості набуває для студентської молоді, оскільки сучасні студенти є основним трудовим і популяційним потенціалом нашого суспільства [6, с.750]. Водночас, у нашій країні на тлі негативно змінених соціально-економічних і екологічних умов останніми роками спостерігається стійка тенденція до зниження стану здоров'я студентської молоді [4, с.13]. При цьому, тривожні дані про систематичне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості студентів стають звичними.

Щорічні медичні обстеження студентів виявляють значне погіршення їх функціонального стану, відставання фізичного розвитку, а також високий відсоток осіб, що мають хронічні захворювання. В той же час, теза про пріоритетність заходів, пов'язаних з охороною здоров'я, підвищенням функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості молоді, є провідною в усіх програмах навчання і виховання в освітніх закладах [1, с.25].

При вирішенні проблем, пов'язаних з пошуком шляхів підвищення ефективності навчання і діяльності медичних фахівців, особливо в контексті підготовки лікарів для Збройних Сил України, важливого значення набуває дослідження їх функціонального стану і майбутньої військово-професійної адаптації. При цьому, стратегічно важливим для медичної служби у Збройних Силах є потреба у фахівцях загальної практики з високим рівнем професійної підготовки, здатних компетентно, кваліфіковано, а головне – самостійно надавати лікувально-профілактичну допомогу і в повному обсязі вирішувати усі професійні завдання [3, с.101].

На формування здоров'я студентської молоді у медичному закладі вищої освіти в процесі навчання впливає безліч чинників, які умовно поділено на дві групи. Перша група – це об'єктивні чинники, безпосередньо пов'язані з учбовим процесом: тривалість учбового дня, учбове навантаження, обумовлене розкладом, перерви між заняттями, стан учбових аудиторій, відокремленість учбових баз, пов'язаність навчання на клінічних кафедрах з негативними асо-

ціаціями (біль, травми, смерть); впливом фізичних, хімічних і біологічних чинників лікарняного середовища на захисні механізми організму тощо. Інша група чинників – суб'єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, рухова активність, організація дозвілля, наявність або відсутність шкідливих звичок тощо) [2, с.16; 5, с.285].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До теперішнього часу в належному ступені не визначені шляхи і методи підвищення адаптаційних здібностей студентів-медиків до навчання у закладі вищої освіти, недостатньо досліджені закономірності розвитку фізіологічного і фізичного статусу студентів-медиків в процесі навчання. Існують суперечливі дані про форми, методи, обсяг та інтенсивність засобів фізичної культури і спорту. Практично відсутні рекомендації з формування обґрунтованого вдосконалення фізичного виховання студентів – майбутніх лікарів для Збройних Сил України, незадовільний стан фізичної підготовленості яких свідчить про необхідність пошуку нових технологій поліпшення і прогнозування розвитку їх фізичного і функціонального стану.

Метою статті є оцінка динаміки рівня здоров'я і функціонального статусу студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України як одного з базових чинників для удосконалення їх підготовки.

Методи дослідження. Була проаналізована медична документація та детально вивчений анамнез студентів факультету підготовки лікарів для збройних сил України (n=68). Для аналізу рівня фізичного розвитку, як складового елементу здоров'я, використано методіку Г. Д. Апанасенко (1988). Проведено анкетування студентів за розробленою анкетой про самооцінку рівня здоров'я. Проводилося антропометричне дослідження (визначення індексу маси тіла).

Виклад основного матеріалу. Останніми роками спостерігається стала динаміка збільшення кількості студентів, які звертались по медичну допомогу протягом навчання на 3-6 курсах (табл. 1).

Як можна бачити, у структурі захворювань переважає патологія органів дихання, зору, сечостатевої і кістково-м'язової систем, а також хвороби органів травлення. Протягом навчання не знижується рівень простудних захворювань (збільшився на 6,8 %), захворювань органів зору (на 7,3 %), кістково-м'язової (на 1,5 %) і травної систем (на 8,9 %). Без змін, проте

Таблиця 1

Динаміка захворюваності за даними звернень студентів 3-6 курсів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України протягом навчального року, п/%

| Класи захворювань | 3 курс | 4 курс | 5 курс | 6 курс |
|--|---------|---------|---------|---------|
| Хвороби органів дихання (у т. ч. ГРВІ) | 44/64,7 | 42/61,8 | 46/66,7 | 50/73,5 |
| Хвороби органів зору | 32/47,1 | 35/51,5 | 33/48,5 | 37/54,4 |
| Хвороби органів сечостатевої системи | 31/45,6 | 33/48,5 | 30/44,1 | 31/45,6 |
| Хвороби кістково-м'язової системи | 23/33,8 | 26/38,2 | 21/30,9 | 24/35,3 |
| Хвороби органів травлення | 43/63,2 | 47/69,1 | 49/72,1 | 49/72,1 |

досить тривожною, залишалася ситуація із захворюваннями сечостатевої системи. На алергічні захворювання скажилися 10 % студентів, стоматологічні – 18 %. Виникнення більшості захворювань вимагало як уваги з боку самих студентів, контролю родичів і спостереження лікарів-фахівців. На диспансерному

обліку знаходяться 8 % студентів, які страждають на хронічні захворювання, що вимагають постійного медичного спостереження.

За даними щорічних медичних оглядів домінували захворювання зору, хвороби кістково-м'язової системи і органів травлення (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка захворюваності за даними медичних оглядів студентів 3-6 курсів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України протягом навчального року, п/%

| Класи захворювань | 3 курс | 4 курс | 5 курс | 6 курс |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Хвороби органів зору | 40/58,8 | 43/63,2 | 46/67,6 | 51/75,0 |
| Хвороби кістково-м'язової системи | 35/51,5 | 36/52,9 | 40/58,8 | 45/66,2 |
| Хвороби органів травлення | 48/70,6 | 47/69,1 | 52/76,5 | 55/80,9 |

Зауважимо, що більше половини студентів вважають за краще звертатися до лікаря не частіше одного разу на рік. Очевидно, більшість цих звернень пов'язана з необхідністю отримати довідку про стан здоров'я, а не з приводу медичного обстеження.

Отже, за результатами дослідження можна констатувати, що стан здоров'я студентів 3-6 курсів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України не можна вважати задовільним. При цьому в процесі навчання спостерігається стала тенден-

ція до збільшення захворюваності як за показником звернень студентів, так і за результатами щорічних обстежень.

Встановлено, що близько 20 % студентів мають середній рівень фізичного розвитку, 49 % – має рівень розвитку нижче середнього і у 31 % – зафіксовано низький рівень фізичного здоров'я (рис. 1).

Виявлено, що жоден студент не має високого рівня фізичного здоров'я. Частково це пояснюється гіподинамією студентів (рис. 2).



Рис. 1. Рівень фізичного розвитку (за методом Г. Д. Апанасенко, 1988)

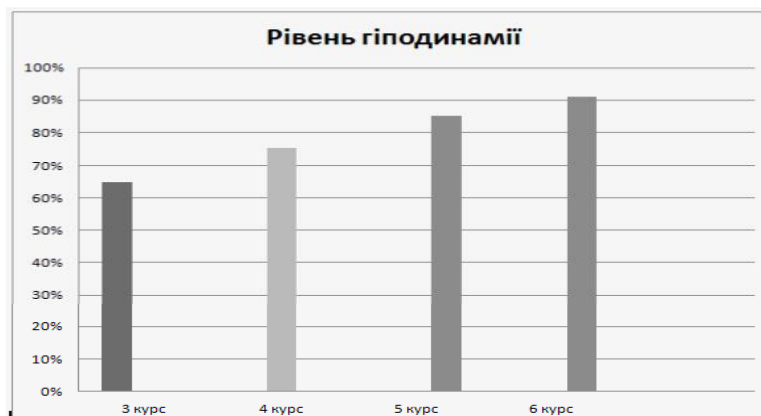


Рис. 2. Рівень гіподинамії студентів

Також було встановлено, що більшість, а саме 75% студентів, мають нормальну масу тіла, що необхідно для повноцінної життєдіяльності; 7% – мали надмірну вагу, що збільшувало ризик виникнення супутніх захворювань і збільшувало навантаження на усі органи; у 4% студентів зареєстровано ожиріння, що супроводжувалося підвищеною захворюваністю. У 14% студентів спостерігався дефіцит маси тіла, що характеризувалося наявністю хронічними захворюваннями, перш за все – порушенням травлення, нервовими розладами, а також анорексією. Про ці чинники ми дізналися з суб'єктивної оцінки здоров'я студентами.

Самооцінка здоров'я є важливим індикатором стану і динаміки здоров'я студентів на додаток до об'єктивних медичних обстежень.

Аналіз отриманих в результаті анкетування даних свідчить, що 20% студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України оцінюють стан свого здоров'я як «відмінний», 46% опитаних вважають стан свого здоров'я «добрим», 29 і 5% вважають стан свого здоров'я «задовільним» і «незадовільним», відповідно. Водночас, у більшості випадків встановлено, що опитані студенти скоріше не думають про своє здоров'я, ніж дійсно мають той стан, який декларують.

Серед проблем і власним здоров'ям перше місце протягом всіх років навчання займають втома (відмітили 52% студентів), легке нездужання (27%), пригнічений психологічний стан (24%), головні болі (18%).

Звертає на себе увагу факт, що лише п'ята частина студентів вважають свій рівень рухової активності оптимальним. Для 60% студентів цей показник складає 2-4 години на тиждень, що задовольняє тільки половину потреби в русі. Тобто, для більшості студентів характерний низький рівень рухової активності.

З форм відпочинку студенти віддають перевагу прогулянкам, сну, перегляду телепередач, зустрічі з друзями і на останньому місці – заняття фізкультурою і спортом. При цьому, що 69% студентів відвідують заняття по фізичному вихованню з метою зміцнення здоров'я і для поліпшення фізичного стану, тобто для основної частини опитаних саме заняття по фізичному вихованню є важливим засобом оптимізації рухового режиму і поліпшення стану здоров'я; 48% студентів хотіли б відвідувати заняття по фізичному вихованню 2-3 рази в тиждень, а 27% – навіть щодня. Слід звернути увагу, що 70% студентів хотіли б самостійно обирати учбовий матеріал на заняттях по фізичному вихованню. Встановлено, що сучасні студенти на заняттях по фізичному вихованню прагнуть не лише отримувати традиційні навички, але і бажають відвідувати заняття, що мають розвиваючий

і навчаючий характер (45%), або разом з розвитком фізичних якостей впливають на психофізіологічні здібності (37%) Аналіз відповідей на питання «Чому Вам не подобається заняття по фізичному вихованню?» повніше розкриває причини низької відвідуваності занять. Тільки 21% респондентів відмітили, що їм подобаються заняття по фізичному вихованню, відповідно решта 79% опитаних не ними задоволені. На відсутність різноманітності змісту занять вказала майже третина студентів, тобто однотипність змісту і структури занять по фізичному вихованню знижує зацікавленість студентів у заняттях фізкультурою.

За результатами самооцінки стану власного здоров'я стає очевидним, що на тлі гіпокінезії, що посилюється у процесі навчання, і гіподинамії збільшується кількість студентів з різними захворюваннями. Для них дуже актуальною є реабілітація стану здоров'я, фізичної і соціально-психологічної адаптації до навантажень, вдосконалення фізичних кондицій, успішності навчання, готовності до виконання професійних обов'язків в ускладнених умовах військової служби.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що стан здоров'я, режим рухової активності, форми відпочинку студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України не задовільні, але відповідають сучасним тенденціям серед представників цієї вікової групи.

Виявлено, що 20% студентів вважають стан свого здоров'я «відмінним», 46% – «хорошим», 29% – «задовільним» і 5% – «незадовільним». Деякі студенти мають хронічні захворювання, часто звертаються до лікарів з приводу різних захворювань, далеко не усі студенти відновлюються за вихідні дні, при цьому заняття спортом займають останнє місце серед всіх форм відпочинку.

Частково погіршення стану здоров'я студентів пояснюється гіподинамією, що посилюється протягом навчання у закладі вищої освіти. Показано, що лише п'ята частина студентів має оптимальний для свого віку рівень рухової активності.

Для 69% студентів саме заняття по фізичному вихованню є головними, а можливо і єдиним, засобом зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного стану, і 70% опитаних прагнуть самостійно обирати учбовий матеріал на заняттях по фізичному вихованню.

У перспективі подальших досліджень передбачається розробка і впровадження інноваційних програм на заняттях по фізичному вихованню, що є необхідною умовою мотивації студентів до занять фізичними вправами з метою поліпшення не лише відвідуваності, але й виховання пріоритету здорового способу життя, поліпшення рівня здоров'я і фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Сидорова К.А., Сидорова Т.Д., Драгич О.А., Горшкова Л.Т. Влияние двигательной активности на здоровье студентов. *Современные наукоемкие технологии*. 2008. № 7. С. 25–26.
2. Кардангушева А. М., Эльгарова, Л. В., Эльгаров, А. А. Здоровье студентов-медиков в современных условиях. *Профилактическая медицина*. 2011. № 3. С. 15–18.
3. Бадюк М. І. та ін. Організація медичного забезпечення військових: навч. посіб. 2-е вид., перероб. та допов. / за ред. М.І.Бадюк. Київ: МП Леся, 2017. 491 с.
4. Гінзбург В.Г., Полішко Т.М., Татаровський В.О. та ін.. Сучасні проблеми формування здоров'я студентської молоді. *Запорозький медичний журнал*. 2011. №4. С. 11–15.
5. Фоменко О. И. Здоровье студентов медицинского вуза как медико-социальная проблема. *Астраханский медицинский журнал*. 2013. №1. С. 284–286.
6. Simckes M., Melius B., Hawkins V., Lindquist S., Baseman J. An Academic–practice partnership at the University of Washington School of public health: The student epidemic action leaders (SEAL) team. *Public Health Reports*. 2018. № 133 (6). PP. 749–758. doi: 10.1177/0033354918798805.
7. Lomazzi M. A. Global Charter for the Public's Health – the public health system: role, functions, competencies and education requirements. *Public Health Reports*. 2016. № 26(2). PP.210–212.

References

1. Sidorov, K.A., Sidorov, T.D., Dragich, O.A., & Gorshkova, L.T. (2008). Vliianie dvigatelnoi aktivnosti na zdorove studentov [The influence of motor activity on the health of student]. *Modern high technologies*, 7, 25–26. [in Russian].
2. Kardangusheva, A.M., Elgarova, L.V., & Elgarov, A.A. (2011). Zdorove studentov-medikov v sovremennykh usloviyakh [Health of medical students in modern conditions]. *Preventive Medicine*, 3, 15–18. [in Russian].
3. Badiuk, M.I. (2017). Orhanizatsiya medychnoho zabezpechennya viys'kovykh [Organization of medical support for the military]. 2nd ed. MP Lesya. [in Ukrainian].
4. Ginzburg, V.G., Polishko, T.M., & Tatarovskii, V.O. (2011). Suchasni problemy formuvannya zdorovia studentskoi molodi [Modern problems of health formation of student youth]. *Zaporizhia medical magazine*, 4, 11–15 [in Ukrainian].
5. Fomenko, O.I. (2013). Zdorove studentov meditsinskogo vuza kak mediko-sotsialnaia problema [Health of medical students as a medical and social problem]. *Astrakhan medical journal*, 1, 284–286. [in Russian].
6. Simckes, M., Melius, B., Hawkins, V., Lindquist, S., & Baseman, J. (2018). An Academic–practice partnership at the University of Washington School of public health: The student epidemic action leaders (SEAL) team. *Public Health Reports*, 133(6), 749–758. Doi: 10.1177/0033354918798805.
7. Lomazzi, M. A. (2016). Global Charter for the Public's Health – the public health system: role, functions, competencies and education requirements. *Public Health*, 26 (2), 210–212.

Стаття надійшла до редакції 19.10.2020 р.

Стаття прийнята до друку 24.10.2020 р.

Moshkovskyy Oleksiy

Deputy Head of Sviatoshynskiy District State Administration
Kyiv, Ukraine

ASSESSMENT OF HEALTH AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF DOCTORS TRAINING FOR THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Abstract. In recent years, there has been a steady trend of deteriorating health and fitness of student youth. The purpose of the article is to assess the level of health of students in the Faculty of Physician Training for the Armed Forces of Ukraine is one of the basic factors for improving training. The article uses such research methods as the analysis of medical records of 68 students of the Faculty of Physical Training for the Armed Forces of Ukraine and conducted a survey on the developed questionnaire, one of the items of which is the question of self-assessment of health. The results of the research determined anthropometric indicators and found that the state of health, physical activity, forms of rest of students can not be considered satisfactory. This is partly due to hypodynamics, which increases during training. It is shown that only one-fifth of students have the optimal level of physical activity for their age. It was found that 20% of students consider their health «excellent», 46% – «good», 29% – «satisfactory» and 5% – «unsatisfactory». Some students have chronic diseases, often turn to doctors for various diseases, not all students recover on weekends, and sports are the last among all forms of recreation. For 69% of students, physical education classes are the main activities, and perhaps the only, means of improving health and improving physical condition, and 70% of respondents seek to independently choose educational material at physical education classes. The prospects for the further research provides for the development and implementation of innovative programmes on physical education, which are the necessary preconditions for the motivation of students to perform physical exercises with the aim to improve the educating of priorities of a healthy lifestyle, improving health and fitness.

Key words: health; medical students; physical education; hypodynamia.