

DOI 10.36074/grail-of-science.13.10.2023.076

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Андрій Заїкін 

доцент

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна*

В'ячеслав Поплавський

аспірант

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна*

Спосіб життя сучасної людини зводиться до хаотичного перенавантаження одних систем і недонавантаження інших, що призводить до блокування захисних сил і адаптивних систем. Як стверджують біологи, наші органи розраховані на безперебійне і повноцінне функціонування протягом 100-150 років. Але практика свідчить про інше: кількість хворих в країні дедалі збільшується, а тривалість життя зменшується. За тривалістю життя Україна посідає 29 місце в Європі і 49 – в світі [1].

У ході економічних і політичних реформ Україна зіткнулась з неухильним зростанням захворюваності населення. Важливим критерієм оцінки здоров'я населення є показник захворюваності підлітків. За даними УНДІ соціальної гігієни та управління охороною здоров'я (І.Бех), кількісна та якісна оцінка здоров'я дітей свідчать про стійке порушення їх фізичного, психічного та інтелектуального розвитку, що ставить під загрозу існування нації. Згідно даних інституту педіатрії, акушерства і гінекології АМНУ, починаючи з 90 – х років в Україні все більше спостерігається затримка та дисгармонійність фізичного розвитку дітей (О. Лук'янова) [3].

Людина, обираючи той чи інший спосіб життя, до деякої міри вже самостійно визначає свій термін життя. І чим краще вона володіє засобами збереження здоров'я з дитинства, тим більше шансів прожити довге і щасливе життя. Під кінець минулого століття широкого розповсюдження отримала стратегія охорони здоров'я практично здорової людини. Збереження і зміцнення здоров'я – це проблема управління здоров'я, яка реалізується через функціонування фізіологічних систем організму. Враховуючи характер

фізіологічних змін в організмі, пов'язаних з активною м'язовою діяльністю, все частіше здоров'я пов'язують з фізичною культурою. Чим активніше працюють м'язи, тим краще будуть проявлятися генетично запрограмовані функціональні резерви, що сприятимуть підвищенню фізичної працездатності організму [1, 2].

Роль фізичних вправ, як оздоровчого фактора, як засобу профілактики багатьох хвороб, загальновідома. Важливим завданням сучасності – підняти фізичну активність дітей і підлітків до рівня властивого людині, як біологічного виду. Фізична культура, як навчальний предмет, має зазнати суттєвих змін в процесі реформування сучасної освіти. Виникає необхідність навчити кожну молоду людину “науці здоров'я”, самопізнавати і самовдосконалювати свій організм.

На факультеті фізичної культури К-ПНУ підготовка кваліфікованих спеціалістів ведеться шляхом залучення студентів до дослідження вище згаданих проблем. Зокрема нами вивчалися питання взаємозалежності фізичного розвитку, функціональної підготовленості та соматичного здоров'я учнівської і студентської молоді.

В експерименті приймали участь учні 8 – 11 класів шкіл м. Кам'янця – Подільського та студенти першого і четвертого курсів факультету фізичної культури К-ПНУ. Згідно отриманих даних морфофункціональні показники фізичного розвитку учнів та студентів першого курсу знаходяться майже на одному рівні, за виключенням ІЗД. Зростання показника ІЗД у студентів свідчить про більшу стійкість організму до кисневого голоду і деяке зростання витривалості організму. Основним показником, що визначає працездатність організму, як відомо, є аеробна продуктивність, що характеризується величиною МСК. Рівень МСК у всіх, нами обстежуваних, знаходиться в межах низької фізичної працездатності (2,5-3,5л/хв), за виключенням незначного збільшення у студентів четвертого курсу. За даними функціональних показників основних вегетативних систем організму учні 9 – 11 класів відповідають “нижче середньому” рівню здоров'я; студенти першого і четвертого курсів – “середньому” рівню. Низькі показники функціональної підготовленості учнів та студентів узгоджуються з низьким та середнім рівнями здоров'я обстежуваних. Такий стан вимагає проведення більш рішучих профілактичних та оздоровчих заходів в школах та вузах. Слід прививати в молоді переконання необхідності самооцінки і самоконтролю власного здоров'я, виховувати відповідальність за своє здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

- [1] Кляпчук В., Сомошкін В. Фізична підготовленість та соматичне здоров'я, як єдина проблема. Матеріали V1 Міжн. Н-пр. Конф. Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини. Одеса, 2010.
- [2] Макаров В.А. Морфологічні зміни артерій під впливом фізичного навантаження. Науково-методичні основи підготовки спортсменів. К. Здоров'я, 2000. 235 с.
- [3] Солопчук М.С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д.М., Заїкін А. В. Методики фізичного виховання різних груп населення. навчальний посібник. Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.