

Таким чином, під час екскурсії-прогулянки дендропарком «Олександрія» школярі, студенти та молодь не тільки отримують певні знання або навички, але й розвивають мислення, навчаються аналізувати, порівнювати і узагальнювати. Екскурсії-прогулянки на свіжому повітрі позитивно впливають і на маленьких дітей, адже саме малеча, яка зростала у контакті з природою, у дорослому житті набагато дбайливіше ставитиметься до навколишнього середовища.

Коломієць М.П., студентка-магістр,
Соколовська О.І., студентка,
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ КОГПА ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Функціональний стан серцево-судинної системи є не тільки головним показником здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичного навантаження і є одним із основних показників функціональних можливостей організму. Низький рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці [4, с. 66]. З огляду на те, що фізичний стан сучасної молоді неухильно погіршується, цей факт обумовив актуальність дослідження.

Метою нашого дослідження було оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів перших курсів КОГПА ім. Тараса Шевченка. Дослідження проводилось на базі КОГПА ім. Тараса Шевченка. У дослідженні взяли участь 124 студенти перших курсів. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи користувалися методиками визначення індексу Руф'є [5, с. 12], індексу Робінсона [3, с. 21], біологічного віку [3] та адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи [2].

Адаптаційний потенціал, як комплексний, інтегральний показник, відображає складну структуру функціональних взаємозв'язків, характеризуючи рівень функціонування серцево-судинної системи. Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дає змогу з'ясувати адаптаційні можливості організму, планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я.

Проаналізувавши дані адаптаційного потенціалу, ми виявили, що у 64% студентів значення адаптаційного потенціалу задовільне, а у 36% обстежених виявлена напруга механізмів адаптації.

Дослідження індексу Робінсона дозволили нам виділити тих студентів, які мають «безпечний рівень» і тих, які потребують підвищеної уваги до стану серцево-судинної системи. Хороші показники індексу Робінсона відзначено у 53 % студентів в яких значення було на середньому, вище середнього і високому рівні (31 %, 18 % і 4% відповідно). Нами також, встановлено, що у зоні ризику виникнення серцево-судинних захворювань перебувають 47 % студентів, у яких показники індексу були на низькому та нижче середнього рівнях (18% і 29 % відповідно).

Аналізуючи показники індексу Руф'є, які дають змогу оцінити працездатність серця при фізичному навантаженні, було встановлено, що у переважної більшості студентів «задовільне» значення даного індексу – 47 %, і «погане» – у 16 % . «Добрі» та «відмінні» показники індексу Руф'є мали відповідно 30 % і 6% обстежених, тоді як показник «атлетичне серце» відзначене лише у 1 % студентів.

При визначенні біологічного віку у більшості студентів виявлено прискорений (33%) та різко прискорений темп старіння (29%). Для розвиваючого організму значне випередження або відставання біологічного віку по відношенню до календарного може інтерпретуватися як ознака зниження рівня здоров'я людини [6, с. 22]. Деякі автори [1; 6] вважають, що особи, чий біологічний вік значно перевищує популяційний еталон, складають одну з найчисленніших груп ризику за відношенням до виникнення хвороб, втрати працездатності.

Рекомендовано [6; 4] для студентів, які мали низькі показники індексів Руф'є і Робінсона та наявну напругу механізмів адаптації серцево-судинної системи дотримуватися активного рухового режиму, раціонального харчування, уникати шкідливих звичок та психічних навантажень, дотримуватися правил особистої гігієни, правильного розпорядку дня, сприяти підвищенню мотивації до зміцнення стану свого власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Ахаладзе М. Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : дис. ... д-ра наук : 14.03.03 / Київ, 2007. 284 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.
3. Зінченко В. Б., Білецька В. В., Ясько Л. В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. – К. : НАУ, 2015. 48 с.
4. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання* : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса. 2012. С. 65–68.
5. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне: НУВГП, 2016. 26 с.
6. Присяжнюк С. І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 1. С. 21–25.