

---

# ЗАЛЕЖНІСТЬ ЧАСТОТИ ВИНИКНЕННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ ЗМІН СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВІД ХАРАКТЕРУ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

---

*Сергій Іващенко*

**Резюме.** Приведены результаты исследования показателей частоты возникновения жалоб на ухудшение самочувствия, которые можно расценивать как симптомы донозологических неблагоприятных изменений функционального состояния лиц молодого возраста (в частности, студенческой молодежи) в зависимости от характера двигательной активности реципиентов. Установлены закономерности частоты возникновения указанных жалоб при разных уровнях двигательной активности лиц молодого возраста и тенденция к снижению их уровня путем оптимизации режима двигательной активности данных категорий населения.

**Ключевые слова:** режим двигательной активности, лица молодого возраста, изменения функционального и морфологического состояния организма, профилактика заболеваний.

**Summary.** Presents results of the study of frequency of health complaints, which can be regarded as symptoms of prenosological harmful changes in the functional state of young people (especially students), depending on the features of their motor activity. The regularities of the incidence of health complaints in young people at different levels of physical activity are determined, and tendency to decrease in their level after optimization of the mode of motor activity of these population groups is revealed.

**Key words:** mode of physical activity, young people, changes in functional and morphological status of organism, disease prevention.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із найважливіших державних завдань у сфері освіти і охорони здоров'я населення є піклування про збереження і зміцнення здоров'я осіб молодого віку (в тому числі студентів). Це пояснюється тим, що стан здоров'я людей працездатного віку становить собою саме той показник, яким фактично визначається рівень економічного потенціалу країни та рівень її обороноздатності.

Напрямом науково-дослідної роботи у сфері народної освіти і охорони здоров'я населення сьогодні є обґрунтування і розробка систем ефективних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення та виявлення несприятливих функціональних змін в організмі людей на донозологічній стадії.

За даними аналізу останніх публікацій, у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі велика увага приділяється пошуку шляхів вирішення зазначеної проблеми.

Значну кількість наукових робіт було присвячено вивченню питання збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді в країні [1]. Неоднакові результати було отримано під час виконання досліджень, спрямованих на пошук шляхів оптимізації функціонального стану осіб молодого віку, які страждають на ті чи інші хронічні захворювання [2]. У багатьох наукових статтях розкрито питання особливостей адаптації студентів до високого рівня психоемоційних наванта-

жень, пов'язаних зі специфікою навчального процесу [3]. Однак залишається ще недостатньо з'ясованим питання факторів впливу на стан здоров'я людей молодого віку рівня і характеру їх рухової активності.

**Мета дослідження** — з'ясування залежності частоти виникнення скарг на порушення самопочуття у студентів різних курсів вищих навчальних закладів від характеру й обсягу їх рухової активності протягом доби.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення наукової літератури; педагогічні (спостереження, експеримент); анкетування, співбесіда, інтерв'ю; методи оцінювання фізичного стану реципієнтів; методи статистичної обробки отриманих даних.

Вивчення основних показників, якими характеризується стан здоров'я осіб молодого віку, а також режиму їх рухової активності проводилось на основі дослідження стану студентів III–V курсів Національного університету фізичного виховання і спорту України у період з вересня 2012 до лютого 2013 р.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час дослідження проводилось вивчення

**Таблиця 1** — Частота скарг студентів з різними рівнями рухової активності, ум.од.

| Характер скарг       | Частота скарг студентів із різними рівнями рухової активності |          |          |
|----------------------|---|----------|----------|
|                      | високий   | середній | низький  |
| Головний біль        | 12,2±0,3  | 14,6±0,4 | 16,3±0,5 |
| Запаморочення        | 7,3±0,1   | 8,1±0,1  | 9,5±0,2  |
| Зниження апетиту     | 10,6±0,2  | 11,8±0,3 | 13,2±0,3 |
| Нудота               | 6,4±0,1   | 8,1±0,1  | 9,6±0,2  |
| Порушення сну        | 11,3±0,2  | 12,7±0,3 | 14,2±0,4 |
| Пригнічення настрою  | 13,3±0,3  | 14,4±0,4 | 15,9±0,5 |
| Слабкість            | 8,9±0,2   | 9,7±0,2  | 11,3±0,3 |
| Швидка стомлюваність | 10,4±0,2  | 12,5±0,3 | 14,2±0,5 |

зв'язку між показниками самопочуття студентів, залучених до участі в експерименті, та рівнем їх рухової активності.

За рівнем рухової активності залучених студентів було розподілено на три експериментальні групи: до першої групи ввійшли студенти, які мали високий рівень рухової активності; до другої — студенти із середнім рівнем рухової активності; до третьої — студенти із низьким рівнем рухової активності.

Серед скарг на погіршення самопочуття, які частіше інших виникають у осіб молодого віку, для обліку в межах даного дослідження було обрано такі: головний біль; запаморочення; зниження апетиту; нудота; порушення сну; пригнічення настрою; слабкість; швидка стомлюваність.

Зазначені скарги були розташовані саме в такій послідовності, зважаючи на їх рейтингове значення в діагностиці розладів функціонального стану осіб молодого віку в сучасних умовах [4, 5].

Частоту виникнення скарг розраховували в умовних одиницях шляхом розрахунку значень цих показників за кожним із розповсюджених типів скарг на погіршення самопочуття у осіб молодого віку.

Результати дослідження подано в таблиці 1.

За даними таблиці 1, встановлено, що показники всіх видів скарг на погіршення самопочут-

тя у студентів з високим рівнем рухової активності є кращими, ніж показники частоти таких скарг у студентів із середнім рівнем рухової активності.

У групі студентів із низьким рівнем рухової активності показники виникнення скарг на погіршення самопочуття значно перевищували показники у студентів із високим рівнем рухової активності.

Це підтверджує думку багатьох вчених про те, що достатньо високий рівень рухової активності осіб молодого віку сприяє підтриманню оптимального стану організму та кращої адаптації до складних умов діяльності за функціональним призначенням [6, 7].

#### Висновки:

1. Частота виникнення скарг на порушення самопочуття у студентів із середнім рівнем рухової активності за більшістю показників є нижчою, ніж у студентів із високим рівнем рухової активності, а частота виникнення скарг у студентів із низьким рівнем рухової активності є вищою, ніж у студентів із середнім рівнем рухової активності.

2. Найбільша різниця між значеннями показників частоти виникнення різноманітних скарг на погіршення самопочуття спостерігається при порівнянні показників студентів із високим рівнем рухової активності та показників студентів із низьким рівнем рухової активності.

3. Оптимізація режиму рухової активності студентів сприяє покращенню їх самопочуття, що підтверджується зменшенням частоти виникнення у них таких скарг, які є характерними для розвитку в їх організмі тих чи інших патологічних станів, наявність яких може сприяти виникненню хронічних захворювань.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші наукові дослідження доцільно проводити з метою обґрунтування і розробки спеціальних тренувальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, призначені для оптимізації режиму їх рухової активності. Аналогічні тренувальні і профілактичні програми фізичної підготовки, що мають професійно-прикладний характер, доцільно розробляти і для представників інших категорій населення країни.

#### Література

1. Пономаренко В. М. Збереження і зміцнення здоров'я призовників і молоді — важливий напрям охорони здоров'я / В. М. Пономаренко, Т. С. Грузева // Військ. медицина України. — 2002. — № 3. — С. 5—13.
2. Абунада Абдельхай Юсеф. Гігієнічні аспекти корекції функціонального стану організму підлітків, що страждають на хронічні соматичні захворювання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.02.01 «Гігієна» / Абунада Абдельхай Юсеф; Ін-т медицини праці АМН України. — К., 2001. — 20 с.
3. Коробчанський В. О. Явище адаптаційного переходу та гігієнічна корекція саногенезу / В. О. Коробчанський // Медицина сьогодні і завтра. — 2002. — № 4. — С. 139 — 144.
4. Горст Н. А. Состояние вегетативной нервной системы в процессе адаптации организма школьников и студентов к различным условиям существования / Н. А. Горст, В. Р. Горст // Учен. записки Астрах. гос. пед. ин-та: матер. докл. итог. науч. конф., 1993. — Астрахань, 1993. — С. 75—79.

5. *Коробейніков Г. В.* Психофізіологічні особливості розумової та психомоторної працездатності людини / Г. В. Коробейніков // *Фізіол. журн.* — 2002. — № 2. — С. 122 — 123.
6. *Синайко В. М.* Психосоціальні фактори ризику формування психосоматичних розладів у молодих осіб / Синайко В. М. // *Вісн. наук. досліджень.* — 1999. — № 3. — С. 63 — 64.
7. *Козікова О. А.* Дослідження здоров'я та способу життя сімей, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС, моделі профілактичних заходів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.02.03 «Суспільне здоров'я та охорона здоров'я» / О. А. Козікова; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. — К., 2002. — 20 с.

## References

1. *Ponomarenko V. M.* Maintenance and improvement of health status of recruitee and young people is important direction of health care / V. M. Ponomarenko, T. S. Gruzjeva // *Military medicine of Ukraine.* — 2002. — N 3. — P. 5 — 13.
2. *Abunada Abdelhay Yousef.* Hygienic aspects of correction the functional status of the young people organism and health protect: autoref. of diss. for the degree of Cand. of Sci. in medicine: special.: 14.02.01 / Abunada Abdelhay Yousef; Institute of professional medicine of AMS of Ukraine. — Kiev, 2001. — 20 p.
3. *Korobchanskyi V. O.* The fact of adaptation transition and hygienic correction of sanogenesis // *Medicine today and tomorrow* / V. O. Korobchanskyi. — 2002. — N 4. — P. 139—144.
4. *Gorst N. A.* State of vegetative nervous system during the process of students adaptation to various living conditions / N. A. Gorst, V. R. Gorst // *Uchenye zapiski Astrakhanskogo gos. ped. universiteta: Proceedings of final scientific conference, 1993.* — P. 75—79.
5. *Korobeinikov G. V.* Psycho-physiological features of mental and psychomotor performance of individual / G.V. Korobeinikov // *Fiziologichnyi zhurnal.* — 2002. — N 2. — P. 122—123.
6. *Sinayko V. M.* Psychosocial risk factors for different psychosomatic disorders in young persons / V. M. Sinaiko // *Visnyk naukovykh doslidzhen.* — 1999. — N 3. — P. 63—64.
7. *Kozikova O. A.* Study on health status and living habits of families, suffered after Chernobyl nuclear plant disaster, models of preventive actions: autoreferat of diss. for the degree of Cand. of Sci. in medicine: special. 14.02.03 «Health of population and health care» / O. Kozikova; Bogomoltsya National Medical University. — Kyiv, 2002. — 20 p.