

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ

Випуск XVII (2)

Альманах

Херсон – 2017

УДК 378.4
ББК 74.580.4

Магістерські студії. Альманах. Вип. 17 (2). – Херсон. ХДУ, 2017 – 243 с.

Рекомендовано до друку вченою радою ХДУ (протокол № 11 від 27.03.2017 р.)

Редакційна колегія: *Тюхтенко Н.А.*, канд. екон. наук, професор кафедри, проректор з навчальної та науково-педагогічної роботи (голов. ред.); *Юркова Т.Ф.*, канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту (відп. секр.); *Левченко М.Г.*, канд. пед. наук, професор кафедри, заслужений працівник культури України, декан факультету культури і мистецтв; *Пилипенко І.О.*, д-р геогр. наук, доцент, декан факультету біології, географії і екології; *Мохненко А.С.*, д-р екон. наук, професор, завідувач кафедри економіки підприємства; *Песчаненко В.С.*, д-р фіз-мат наук, професор кафедри інформатики, програмної інженерії та економічної кібернетики; *Голяка С.К.*, канд. біол. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту; *Кузовова Н.М.*, канд. іст. наук, доцент кафедри історії України та методики викладання; *Лось О.М.*, канд. псих. наук, доцент кафедри математично-природничих дисциплін та логопедії; *Полещук С.В.*, канд. біол. наук, доцент кафедри корекційної освіти; *Храпко Т.А.*, канд. пед. наук, доцент кафедри технологічної освіти та побутового обслуговування; *Суворова Т.М.*, канд. філ. наук, викладач кафедри англійської мови та методики її викладання; *Гавловська А.О.*, старший викладач кафедри галузевого права; *Омельчук Ю.О.*, викладач кафедри мовознавства.

Автори опублікованих праць несуть повну відповідальність за точність наведених фактів, цитат, посилань, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

УДК 378.4
ББК 74.580.4

© ХДУ, 2017
© Редакційно-видавничий
відділ ХДУ, 2017

Адреса: Херсонський державний університет,
вул. 40 років Жовтня, 27, (Університетська, 27), м. Херсон, Україна, 73000

СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

Досліджували стан здоров'я студентів різних курсів в процесі адаптації до навчання в університеті. З'ясовано, що найкращі показники мають студенти третього курсу.

Ключові слова: адаптація, стан здоров'я, студенти.

Studied the state of health of students of different courses in the course of adaptation to training at university. It is established that students of a third year have the best indicators.

Key words: adaptation, state of health, students

Проблема адаптації до змінних умов природного та соціального середовища у сучасному суспільстві є дуже гострою. Економічні негаразди, соціально-політичне напруження, високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження та дефіцит часу негативно впливають на вищу нервову діяльність особистості й стають причинами функціональних порушень у нормальній діяльності окремих функціональних систем та організму в цілому [2; 3].

Численні праці, присвячені різним аспектам адаптації студентів, показали, що невчасна адаптації, за принципом підсилення зворотного зв'язку, веде до розвитку невдоволеності навчанням у ВНЗ і порушень когнітивних функцій (мислення, уваги, пам'яті, сприйняття) та особистісних особливостей. Причому, чим більше накопичується порушень, тим більше вони посилюють процес подальшої дезадаптації, що супроводжується появою психосоматичних розладів [1; 4; 5].

Зважаючи на вищевикладене, ми провели дослідження деяких аспектів процесу адаптації студентів до умов навчання у Херсонському державному університеті.

Дослідження проводилось у жовтні-листопаді 2015-16 навчального року серед студентів 1, 3 та 5 курсів ХДУ. У кожен досліджувану групу увійшло 10 осіб. Усі дослідження проводились вранці, досліджувані не мали соматичних хвороб. Рівень соматичного здоров'я визначався за окремими показниками методики Г.Л. Апанасенка.

Результати досліджень представлено у таблиці 1.

Аналіз значень ваго-зростового індексу виявив, що у 99% студентів дані значення знаходяться у середніх межах. При аналізі показників життєвого індексу було виявлено, що порівняно з фізіологічною нормою, величина ЖЄЛ у більшості студентів не відповідає масі тіла, тому, відповідно, при навантаженнях система зовнішнього дихання не може повністю забезпечити метаболічні потреби організму. Середні показники екскурсу грудної клітки у досліджуваних студентів є задовільними.

Значення показників, що характеризують рівень розвитку сили кисті, свідчать, що у 90% студентів 1 курсу та у всіх студентів 3 і 5 курсів значення силового індексу знаходяться на низькому рівні, що свідчить про недостатній розвиток м'язової сили та вказують на необхідність фізичних тренувань.

Оцінка значень індексу Робінсона у досліджуваних студентів показала, що серед студентів 5 курсу найчастіше зустрічаються показники вище середнього рівня – у 50 %, відповідно. на 3 курсі даний показник складає – 30 %, а на 1 курсі – 40 %. Середні показники мали тенденцію до зниження починаючи з 3, 5 курсу і до 1 курсу. Високі показники найбільші на 1 курсі, показники нижче середнього спостерігаються лише на 3 курсі, а найнижчі показники характерні тільки для 5 курсу.

Основні показники здоров'я студентів різних років навчання

Показники	1 курс	3 курс	5 курс
Індекс Кетле, г/см	348,12±15,94	362±10,72	362,75±11,76
Окіл грудної клітки, см	88,9±2,00	90,5±1,04	88±1,41
Сила кисті, кг	26,4±1,35	28,00±1,86*	29,5±1,95
Силовий індекс, %	46,35±2,16	50,48±2,23*	48,33±1,97
Індекс Робінсона, у.о.	75,49±3,29	86,16±4,39	86,3±4,43◇
Життєва ємність легень, мл	2,49±0,17	2,86±0,16	2,7±0,09
Життєвий індекс, мл/кг	44,44±3,78	48,13±3,02*	44,85±2
Час відновлення частоти серцевих скорочень, хв.	2,8±0,44	2,07±0,16*	2,19±0,3
Коефіцієнт здоров'я	1,79±0,06	2,08±0,06*	1,93±0,1

*- достовірність відмінностей між показниками 1 і 3 курсу при $p < 0,05$, ◇ – достовірність відмінностей між показниками 1 і 5 курсу при $p < 0,05$.

Аналіз часу відновлення роботи серцево-судинної системи після навантаження (після 20 присідань) свідчить, що серед досліджуваних студентів виявилась схильність до зниження показника нижче середнього рівня від 5, 3 до 1 курсу. Показники вище середнього рівня виявилися характерними для студентів 5 та 1 курсу. Низький рівень найчастіше зустрічається на 1 курсі та 3 курсі, а середній рівень спостерігався лише на 3 курсі.

Коефіцієнт здоров'я, визначений за модифікованою формулою Р.М.Баєвського, свідчить, що у студентів 1 та 5 курсу ступінь адаптації системи кровообігу до навантажень є оптимальним, а у студентів 3 курсу – задовільним.

Таким чином, оцінка основних показників соматичного здоров'я за допомогою експрес-оцінки методики Г.Л. Апанасенко виявила, що у обстежених студентів незалежно від курсу спостерігаються зниження рівня соматичного здоров'я, причому у першокурсників найчастіше виявляється низький рівень соматичного здоров'я, тоді як серед студентів 3 і 5 курсів домінують особи з рівнем соматичного здоров'я нижчим за середній.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтович Н.П. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО / Н.П. Войтович // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО. – Луцьк, 2009. – С. 57-65.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук. – К.: Єльга, Ніка-Центр, 2013. – 400 с.
4. Панькович С.О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти / С.О. Панькович. – Луцьк, 2009. – С. 70-71.
5. Соколова И.М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов / И.М. Соколова. – Харьков: ХГМУ, 2007. – 412 с.

Рекомендує до друку науковий керівник професор В.П. Зав'ялов