

ВИКОРИСТАННЯ МАРКЕРІВ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Виходячи з реальних негативних тенденцій щодо характеристик здоров'я населення - зростання хронічних захворювань, зниження відсотку молоді, придатної до військової служби, зниження тривалості життя та її якостей, зменшення чисельності та народжуваності населення, не соціально-орієнтований бюджет країни зараз, як ніколи в Україні особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а одже і фізичному вихованню. Уповільнення фізичного розвитку сучасних студентів, дефіцит їхньої рухової активності, погіршення соціальної обстановки призвели до зниження енергопотенціалу зростаючого організму.

Слід зазначити й роль суб'єктивних факторів, поряд з вище наведеними. Це – несвідоме ставлення людини до свого здоров'я. Тим важливіше постає завдання вивчення специфіки трансформації потреби в стані несвідомого ставлення до здоров'я.

Формування у молоді мотивації свідомого ставлення до особистого здоров'я, як складного психологічного акту, жадає від суб'єкта аналізу, оцінки і вибору, а зміст визначається системою цінностей людини, на який орієнтована особистість.

Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я студентської молоді і пошуку шляхів позитивного впливу.

Для оцінки фізичного стану організму студента та його фізичної підготовленості використовуються маркери здоров'я (антропометричні індекси, вправи-тести та ін.).

Про стан нормальної функції сердечно-судинної системи можна судити по коефіцієнту економізації кровообороту, який відображує викид крові за 1

хвилину. Він вимірюється згідно формулі: $(AT_{\text{макс.}} - AT_{\text{мін.}}) \times P$, де AT – артеріальний тиск, P – частота пульсу. У здорового студента його значення приблизно 2600. Зростання цього коефіцієнту вказує на затруднення в роботі серечно-судинної системи.

Існують дві проби для виміру стану органів дихання – ортостатична та кліпостатична. Ортостатична проба проводиться наступним чином: студент, протягом 5 хвилин, знаходиться в положенні лежачі, потім підраховують частоту серцевих скорочень. В нормі при переході з положення лежачі в положення стоячи показник пульсу зростає на 10-12 ударів за хвилину. Зростання до 18 ударів за хвилину - задовільна реакція, біше ніж 20 ударів – незадовільна. Таке зростання пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серечно-судинної системи.

Наступний вимір – проба Штанге. Студенти роблять вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати дихання, по секундоміру фіксуючи час затримки дахання. Добре треновані студенти можуть затримувати дихання на 60-120 секунд.

Важливим маркером здоров'я є вага тіла. Для виміру нормальної ваги тіла використовуються росто-вагові індекси. На практичних заняттях зі студентами використовується індекс Брока. Нормальна вага тіла зі зростом 155-156 см дорівнена довжені тіла в сантиметрах, з якої відраховують цифру 100; при 165-175 см – 105; при зрості більше ніж 175 см та більше – 110.

Дослідження статичної стійкості можна проводити в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла проводиться наступним чином: студент стоїть – стопи разом, очі заплющені, руки витягнуті вперед, пальці розвинуті. Вимірюється час стійкості та наявність тримтіння кистей рук.

При виконанні студентами Гарвардського степ-тесту були зроблені висновки щодо цього індексу. Проведений аналіз тестування з'явився для студентів тяжким фізичним навантаженням, про що доводять дострокові завершення випробувань значної кількості осіб, а також неадекватні показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску.

