

RECREATION AND TOURISM

Щодо впливу оздоровчого туризму на функціональний стан організму студентів першого року навчання

Ю. Л. Тонкопей, Л. М. Максименко, М. Б. Чхайло, В. О. Удовиченко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Corresponding author. E-mail: gulia-dl@mail.ru, lyshher@gmail.com

Paper received 30.01.20; Accepted for publication 16.02.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-HS2020-223VIII37-16>

Анотація. На сьогодні продовжує спостерігатися стійка тенденція до зниження фізичного стану здоров'я студентів. Дослідження умов режимності елементів добового розподілу часу свідчить, що для молодого покоління притаманний малорухливий спосіб життя, на фоні чого вже під час першого року навчання у студентів налічується ряд скарг щодо стану здоров'я. Із метою підвищення пристосовування організму студентів до нових умов навчання було впроваджено оздоровчу програму засобами оздоровчого туризму, що дало позитивну динаміку функціональних фізіологічних змін стану організму. Встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності і показниками функціонального стану серцево-судинної системи. Виявлено покращення показників функціонально-резервних можливостей та зниження напруженості механізмів адаптації, що підтверджує оптимальність застосування навчання аеробно-циклічного характеру для підвищення адаптаційної здатності низки систем організму.

Ключові слова: студенти, оздоровчий туризм, рухова активність, функціонально-резервні можливості.

Короткий огляд публікацій по темі. Україна прагне бути високорозвиненою, правовою, демократичною державою, що зумовлює необхідність не лише розв'язання економічних та політичних проблем, а й загострює питання здоров'язбереження населення.

Суттєва роль у вихованні здорової особистості, готової реалізовуватися на високому рівні у всіх сферах життя, зберігати та примножувати духовні й матеріальні цінності, продукувати нові ідеї і творчо їх утілювати, належить освіті. Одним із вагомих завдань освітянського простору сучасності є формування особистості, яка має ціннісне ставлення до власного здоров'я та здатна пристосовуватися до будь-яких ендогенних та екзогенних чинників сьогодення [1, 2].

Незважаючи на активну пропаганду здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти та суспільстві у цілому, в Україні та країнах ближнього зарубіжжя спостерігається стійка тенденція до зниження фізичного стану здоров'я студентської молоді. На думку багатьох авторів спостерігається негативна тенденція до збільшення кількості молоді з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я [1, 3]. Однією із соціально значимих причин цього явища є недотримання фізіологічно-пріоритетних умов збереження здоров'я – режимності елементів добового розпорядку дня, неповноцінність харчування, скорочення рухової активності, гіподинамія та підвищення психічних навантажень тощо [3].

Прямим наслідком цього є суттєве «омолоджування» серцево-судинних, ендокринних та нервових патологічних та стійких передпатологічних станів. М. М. Безруких (2012), О. М. Кудря (2012), Л. В. Копилевич (2012) звертають увагу на своєчасне виявлення та поширеність відхилень у розвитку опорно-рухового апарату системи ока та придаткового апарату.

Здоров'я людини визначається мірою її адаптації, яка забезпечує підтримку або відновлення сталості внутрішнього середовища організму. Інтегральною характеристикою стану здоров'я є рівень пристосувальних можливостей організму, який включає гомеостаз, функціональні резерви та ступінь напруження регуляторних меха-

нізмів. Зокрема, об'єктивним показником є здатність організму адаптуватися до рухової активності різного спрямування [1, 2].

Загальновідомо, що оптимальний рівень рухової активності сприяє підтримці нормального функціонального стану систем організму, працездатності та стійкості до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Проблема раціональної організації рухової активності у сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед молодого покоління, та поширення гіподинамічних форм відпочинку. Це повною мірою стосується організації рухового режиму осіб розумової праці, робота яких пов'язана із низькою руховою активністю (РА). В останні роки, на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, у зв'язку із чим особливої соціальної значимості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [3, 4].

Відомо, що навчання у вищих закладах освіти має стресовий характер, а критичні періоди супроводжуються зниженням адаптаційних можливостей організму, розвитком ряду патологічних станів. Адже висока інтенсивність інтелектуальних навантажень навчального процесу призводить до різкого зниження емоційного і психічного тону, підвищення рівня тривожності і зниження розумової і фізичної працездатності [1, 3].

Результати наукових досліджень свідчать про суттєве розширення адаптаційних можливостей людини шляхом регулярного застосування та правильного дозування режимів РА [4, 5].

Значною проблемою, на думку більшості дослідників, є гіпокінезія молоді, яка безпосередньо пов'язана не тільки з навчанням, але і з таким важливим чинником, як мотивацією до РА.

Проблема раціональної організації РА у сучасній студентській молоді є не тільки фізіологічною, але і психологічною. Складно мотивувати підрастаюче покоління до використання сучасних здоров'язбережувальних тех-

нологій у повсякденному житті, коли виникає потреба пристосування до нових умов навчального закладу. Особливий інтерес викликає оздоровчий туризм що має свою специфіку. Цінність туристичних заходів полягає у систематичному перебуванні людини у природних умовах, позитивному впливі різноманітних факторів у поєднанні фізичної активності та психоемоційного розвантаження [5, 6].

Оскільки саме у період студентства формуються звички та навички життя у майбутньому, відбувається вибір важливих цілей та установок, а неправильно сформовані моделі поведінки студентів можуть стати причиною дезадаптації. Тому залучення молоді до оздоровчого туризму може стати вирішенням низки проблем у контексті фізичного та психоемоційного здоров'я підростаючого покоління.

Мета: на основі теоретичних та практичних знань щодо оздоровчого впливу туризму дослідити функціональний стан організму студентів першого року навчання під впливом

Матеріали і методи. У ході дослідження проведено оцінку та аналіз рівнів рухової активності та життєдіяльності 24 студентів ($13 \pm 2,34$ юнаків та $11 \pm 2,98$ дівчат) віком 17-18 років (спеціальності «Туризм» першого року навчання) методом формалізованої самозвітності (анкетування). Для характеристики функціонального стану серцево-судинної системи реєстрували показники САТ, ДАТ та ЧСС.

Адаптаційні можливості організму оцінювались за показником адаптаційного потенціалу (Р. М. Баєвський, 1987). Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи молоді досліджувались за результатами проведеної проби Руф'є. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «STATISTICA 8.0». Для первинної підготовки таблиць і проміжних розрахунків використовувався пакет Excel

Матеріали та їх обговорення. Адаптацію студентів, особливо першого року, до навчання слід оцінювати як процес побудови певного стилю життя та пристосування до майбутньої професії. Сам процес фізіологічної адаптації є сукупністю трьох фаз – порушення внутрішньої сталості, зміна звичного стереотипу та формування нового алгоритму дій.

Вивчаючи проблему соціально-психологічної адаптації першокурсників, було акцентовано увагу на режимності елементів добового розподілу часу. У процесі дослідження встановлено, що починаючи з перших днів навчання, максимальна кількість часу (59,08%) включали дії та заняття із низьким рівнем рухової активності (заняття у навчальному закладі, підготовка домашнього завдання, перегляд TV, робота із гаджетами та дрібні побутові справи). Тривалість сну лише у $12,24 \pm 2,59$ (51,1%) осіб наближена до фізіологічної норми та становить 7-8 годин, інші респонденти взагалі не мають стабільної тривалості відпочинку.

Було визначено, що більшість представників когорти респондентів потерпають від того, що навантаження поєднанні із навчанням та вивченням нормативних дисциплін проводяться на тлі хронічної втоми та емоційного виснаження. Часті фізичні та психологічні перевантаження призводять до перенапруження ряду функціональних систем. Досліджені скаржилися на стан тривоги, порушення сну та відсутності відчуття відновлення.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що більшість респондентів мали негативний симптомокомплекс у анамнезі $13,44 \pm 3,23$ (56,3%) респондентів, особливо скаржилися на головний біль, втому, біль в очах, безсоння, тривогу, хвилювання та занепокоєння. Тривалість таких симптомів з боку нервової системи можуть неминуче призвести до зниження функціонального стану організму та різних передпатологічних станів.

Уже із перших тижнів навчання студентам було запропоновано програму, що включала систематичні оздоровчо-фізкультурні заняття у турклубі щодня, оздоровчо-туристичні походи тривалістю декілька годин. У програму практичного виконання було впроваджено кожні 14 діб проведення двуденних походів із дистанцією від 25 км із подальшим ускладненням маршрутів та підвищенням тривалості і відстані походів по заміській місцевості Сумської області (Україна). Тривалість програми оздоровлення студентів першого року становила 90 діб, тобто осінній триместр навчання.

Показники серцево-судинної системи (ССС) обстеженого контингенту відповідали наведеним в спеціальній літературі віковим нормам та не мали значних відмінностей, коефіцієнт варіації знаходився в межах значення.

У результаті проведеного дослідження було встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності (РА) та показниками функціонального стану ССС. Різниця величин систолічного артеріального тиску (САТ) у обстежених із низьким та високим рівнем РА становить 7,17% ($123,04 \pm 5,52$ мм рт. ст. та $114,21 \pm 4,17$ мм рт. ст. відповідно; $p < 0,05$). У дівчат з високим та низьким рівнем РА різниця САТ (13,09%) є більшою, ніж у юнаків із вказаними руховими режимами. Встановлено відсутність статевих відмінностей показників діастолічного артеріального тиску (ДАТ) у осіб із низьким та високим рівнем РА, що пов'язано зі стабілізацією ДАТ за рахунок нервової регуляції, та випрямляючого ефекту периферійного опору.

Після впровадження програми оздоровчого туризму у студентів першого року навчання виявлено позитивну динаміку змін показників функціонально-резервних можливостей. Так за допомогою аналізу показників функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи із застосуванням проби Руф'є встановлено, що до початку дослідження у 52,12% обстежених відновлення після фізичного навантаження тривало довше ніж $2,31 \pm 1,21$ хв., тоді як після завершення дослідження і повторного обстеження контингенту, було встановлено, що їх кількість скоротилася до 20,42% осіб ($p < 0,05$, відповідно).



Рис. 1 Динаміка змін функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи студентів (%)

Вказаний факт підтверджую думку попередніх досліджень про оптимальність застосування навантаження аеробно-циклічного характеру для підвищення адаптаційної здатності ССС організму до різних умов перебування (рис.1).

Встановлено, що серед юнаків та дівчат до початку впровадження оздоровчої програми із низьким рівнем РА переважав стан незадовільної адаптації до умов навколишнього середовища (3,10 у.о. та 3,4 у.о. відповідно). Стан напруження механізмів адаптації більше притаманний юнакам та дівчатам із середнім рівнем РА. Після завершення реалізації програми оздоровчих туристичних походів, представників із високим рівнем РА визначено у двічі більше ніж на початку і спостерігався прямий зв'язок із підвищенням адаптаційного потенціалу молоді, що у свою чергу є інтегральним показником пристосованості до умов адаптації. Підвищення рівня РА свідчить про тенденцію до підвищення пристосувальних можливостей організму, оскільки у юнаків та дівчат з відповідним рівнем РА визначено стан задовільної адаптації (1,9 у.о. та 2,2 у.о. відповідно).

Отже, ґрунтуючись на аналізі отриманих даних, що свідчать про ефективність систематичного впровадження здоров'язбережувальних заходів у формі оздоровчого туризму, можна підтвердити, що наші висновки збігаються із результатами сучасних науковців (Прізвища вказати) про необхідність систематичного підвищення рухової активності та дотримання режиму життєдіяльності серед студентської молоді першого року навчання.

Висновки. Режимність елементів добового розподілу часу серед студентів побудована таким чином, що більшість справ які виконують протягом доби є характерними для гіпокінетичного стилю життя, тобто відповідають низькому рівню рухової активності.

Навчання та вивчення нормативних дисциплін проводяться на тлі хронічної втоми та емоційного виснаження. На фоні початкового етапу навчання було визначено ряд скарг на фізіолого-психологічному рівні.

Для підвищення функціональної адаптації студентів до нових умов перебування, була розроблена здоров'язбережувальна програма із використання форм і засобів оздоровчого туризму. Внаслідок чого спостерігалися ряд функціональних змін серед лімітуючих систем організму. У результаті проведеного дослідження було встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та показниками функціонального стану серцево-судинної системи (обернено пропорційна залежність між ієрархією рівня та проявами гіпертонії).

Після впровадження здоров'язбережувальної програми оздоровчого туризму у студентів першого року навчання виявлено позитивну динаміку змін показників функціонально-резервних можливостей на фоні підвищення рівня рухової активності та зниження напруженості механізмів адаптації оптимальність застосування навантаження аеробно-циклічного характеру для підвищення адаптаційної здатності серцево-судинної системи організму до різних умов перебування (рис.1).

ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких М. М. Здоровьезберегающая образовательная среда и факторы, препятствующие ее созданию // Человек и образование, 2012. № 2 (31), С. 10–16.
2. Кудря О.Н., Белова Л. Е., Капилевич Л. В. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности // Вестник Томского государственного университета, 2012. № 3 (56), С. 162–166.
3. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2010. Випуск 2, С. 17–20.
4. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць – Харків: ХДАФК, 2016. – 358 с. – URL: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>.
5. Чалій Л., Кіндрат В. Місце спортивно-оздоровчого туризму в системі фізичної активності студентів закладів вищої освіти // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018, № 2 (42), С.43 – 50
6. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія/К. В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А. В., 2015. – 418 с

REFERENCES

1. Bezrukykh M. M. Health-saving educational environment and factors hindering its creation // Chelovek y obrazovanye, 2012. № 2 (31), P. 10–16.
2. Kudria O. N., Belova L. E., Kapylevych L. V. Adaptation of the cardiovascular system of athletes to loads of different directions // Vestnyk Tomskoho hosudarstvennoho unyversyteta, 2012. № 3 (56), P. 162–166.
3. Tomenko O. A., Lazorenko S. A. The level of physical health and physical activity of students in higher education // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2010. Vipusk 2, P. 17–20.
4. Basics of sports tourism in recreational activity: a collection of scientific works – Kharkiv: KDAFK, 2016. – 358 p. – URL: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>.
5. Chaliy L., Kindrat V. The Place of Sports and Health Tourism in the System of Physical Activity of Students of Higher Education Institutions // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2018, № 2 (42), P.43 – 50
6. Mulyk K.V. Sport-improving tourism in the system of physical education of schoolchildren and students: monograph/K. V. Mulyk. – H.: FOP Brovin A. V., 2015. – 418 p.

The impact of health tourism on the functional state of the first year students 'organism

J. L. Tonkopei, L. M. Maksymenko, N. B. Chhaylo, V. O. Udovichenko

Summary. Today there is a tendency to decrease the physical health of students. In order to increase students' adaptation to the new conditions of education, a wellness program was introduced by means of wellness tourism, which gave a positive dynamics of functional physiological changes in the state of the organism. The relationship between the level of motor activity and the indicators of the functional state of the cardiovascular system was established. Improvement of indicators of functional reserve capacity and reduction of tension of adaptation mechanisms have been revealed.

Keywords: students, wellness tourism, physical activity, functional reserve capacity.