

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Наталія СОРОКОЛІТ, Мар'яна КУХАР

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, України, e-mail: zoryk1989@ukr.net*

Вступ. Проблема здоров'я студентської молоді загострюється. Серед першокурсників виявлено високий відсоток із порушеннями функціонального стану, недостатньою фізичною підготовленістю, захворюваннями серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, погіршуються функції органів зору, травлення тощо [5].

Мета – провести аналіз наукових публікацій щодо дослідження чинників впливу на морфофункціональний стан студентів.

Методи: аналіз та узагальнення наукових та методичних матеріалів.

Результати. Ефективність занять із фізичного виховання залежить від стану основних функціональних систем організму, фізичної підготовки, конституційних особливостей людини, проявами яких є антропометричні параметри та фізіометричні показники. Саме ці дані можуть бути критеріями для визначення оптимального обсягу фізичних навантажень.

Науковці розглядають функціональний стан як комплекс фізіологічних і психофізіологічних характеристик, від яких залежить активність систем організму, зокрема його працездатність [3].

На тлі функціонального стану організму формується певний рівень фізичної працездатності при різних видах діяльності. Функціональний стан організму є інтегральним показником мобілізації працездатності. Рівень мобілізації працездатності при здійсненні професійної (зокрема спортивної) діяльності виявляється у формуванні відповідних якісних функціональних станів організму: нормального, граничного, патологічного. Оцінювання цих станів базується на взаємодії різних функціональних систем як одиниць інтегративної діяльності мозку. Установлено, що під час діяльності активізуються три функціональні системи: основна, побічна і відновлювальна [2].

Особливістю нормального функціонального стану є те, що витрати функціональних ресурсів в організмі людини не виходять за межу працездатності. Патологічний функціональний стан організму характеризується крайнім загостренням нейрофізіологічного конфлікту між функціональними системами. Патологічний функціональний стан виявляється у вигляді різних функціональних порушень у показниках серцево-судинної системи, газообміну і діяльності інших внутрішніх органів, виникає дискоординація [2].

Виявлено, що ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану людини. На функціональний стан впливають багато факторів [1] (рис. 1).



Рис. 1. Фактори, що впливають на функціональний стан людини (за О. М. Кокуном)

Є такі підходи до визначення функціонального стану: фізіологічний стан організму і його систем (будь-який стан функціональний, тобто відбиває рівень функціонування організму в цілому чи окремих його систем, а також виконує функції адаптації до таких умов існування); фонову активність центральної нервової системи, що супроводжує ту чи іншу діяльність; водночас зміни функціонального стану залежать не тільки від збудливості головного мозку, а й від його реактивності, лабільності та інших властивостей [1].

За іншою класифікацією виокремлюють такі фактори, що впливають на формування функціонального стану людини [4]: фактори виробничого середовища (фізичні, психофізіологічні, соціально-психологічні, біологічні, естетичні); фактори соціального середовища в сукупності з метою певної діяльності; фактори процесу роботи (визначають рівень напруженості, важкості діяльності); індивідуальні особливості людини.

Висновки. Дослідження морфофункціонального стану студентів дає змогу виявляти резерви організму і своєчасно виокремлювати групи ризику для подальшої корекції і профілактики стану здоров'я як на заняттях із фізичного виховання, так і під час навчальної діяльності, а також передбачати заходи для нормалізації та регуляції морфофункціонального стану.

Ключові слова: здоров'я, захворюваність, функціональний стан, студенти.

Список використаних джерел

1. Коқун О. М. Психофізіологія : навч. посіб / О. М. Коқун. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
2. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: підручник / Я. В. Крушельницька. – Київ : КНЕУ, 2003. – 367 с
3. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – Москва : МГУ, 1984. – 200 с.
4. Лис Ю. С. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання / Ю. С. Лис // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. – Харків, 2016. – Вип. 3. – С. 208–211.
5. Сороколіт Н. Моніторинг стану здоров'я студентів I–II курсів / Наталія Сороколіт, Мар'яна Кухар // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – С. 533–538.