

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСУ ДРОГОБИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Герасименко С. Ю., к.п.н., Гурелич М. С.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлені результати визначення рівня фізичного (соматичного) здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка.

Ключові слова: рівень, соматичне здоров'я, студентки.

Вступ. Погіршення стану здоров'я – одна з головних існуючих проблем суспільства, яка особливо гостро стосується студентської молоді [2].

За даними вибірових досліджень 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, більше половини (52,6%) з них мають морфо-функціональні відхилення різного характеру, а у 36–40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання [6]. Слід відмітити, що з кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [1]. Тому, моніторинг стану соматичного здоров'я є актуальним і необхідним у сучасних умовах для визначення шляхів корекції його рівня [5].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Матеріал і методи дослідження.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, у якому взяло участь 102 студентки 1-го курсу.

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студенток 1-го курсу нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

- «низький» (≤ 3 балів);
- «нижчий за середній» (4-6 балів);
- «середній» (7-11 балів);
- «вищий за середній» (12-15 балів);
- «високий» (16-18 балів).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого» (табл. 1).

Таблиця 1

**Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (жінки)
(за Г. Л. Апанасенком, 2011)**

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	Низький	Ниже середнього	Середній	Вище середнього	Високий
ІМТ, кг/м ²	$\leq 16,9$	17,0-18,0	18,1-23,8	23,9-26,0	$\geq 26,1$
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(1)	(-2)
Життєвий індекс, мл/кг	≤ 40	41-45	46-50	51-56	56
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤ 40	41-50	51-55	56-60	≥ 61
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона	≥ 111	95-110	85-94	70-84	≤ 69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥ 3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	≤ 59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤ 3	4-6	7-11	12-15	16-18

Результати дослідження та їх обговорення.

Розглядаючи отримані показники рівня фізичного здоров'я студенток 1-го курсу, нами було виявлено (табл. 2), що 43,75% студенток мають «середній» рівень фізичного здоров'я, 29,28% – «нижчий за середній», 14,16% – «низький» та 12,81% – «вище середнього» рівень фізичного здоров'я (рис. 1).

Таблиця 2

**Рівень соматичного здоров'я студенток 1-го курсу в, %
(за методикою Г. Л. Апанасенком, 2011)**

Рівень фізичного здоров'я	Кількість студенток (1-го курсу),%
Низький	14,16
Нижче середнього	29,28
Середній	43,75
Вище середнього	12,81
Високий	0

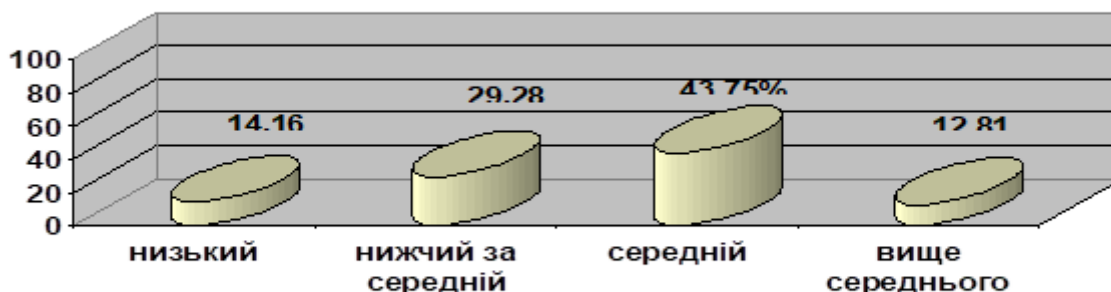


Рис. 1. Розподіл студенток 1-го курсу за рівнем фізичного здоров'я

Аналіз отриманих даних вказує на те, що серед студенток, які взяли участь у дослідженні, нами не було виявлено тих, чий рівень фізичного розвитку можна характеризувати як «високий». Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що більшість студенток мають рівень фізичного здоров'я «середній».

Висновки:

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

2. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що у студенток 1-го курсу переважає середній рівень фізичного здоров'я.

Нажаль, серед студенток, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

3. Отримані результати доводять актуальність та доцільність розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я студенток 1-го курсу.

Перспективи подальших досліджень У подальшому планується розробка заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичного виховання для задоволення запитів, потреб та уподобань студенток.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. П., Попова Л. В. Медицинская валеология. Київ: Здоров'я, 2000. 234 с.

2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: Кварт, 2011. 303 с.

3. Герасименко С. Рівень соматичного здоров'я школярів. Збірник наукових праць: «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. Вип. 2. С. 243–247.

4. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і

здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Вип. 9. С. 98–108.

5. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 21–24.

6. Малахова Ж. В. Методические аспекты занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. Спортивный вісник Придніпров'я. 2011. № 1. С. 16–17.