

РЕЗУЛЬТАТИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗВО

Герасименко Світлана, Марканич Іван

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, Дрогобич

Анотація. У статті визначено рівень соматичного здоров'я студенток 1-го курсу закладів вищої освіти. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем соматичного здоров'я дозволяють констатувати, що 14,14% студенток мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,31% – нижчий за середній, 44,37% – середній, 12,83% – вище середнього.

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.

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

Ключові слова: рівень, соматичне здоров'я, студентки, експрес-метод оцінки здоров'я.

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

За даними вибіркового досліджень 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я [7]. 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].

Тенденцію до погіршення стану здоров'я студентів підтверджують результати досліджень науковців Л. П. Товкун та М. П. Царьової [8]. Ними було вивчене питання рівня соматичного здоров'я студентів і встановлено, що лише 1,1% досліджуваних мали високий рівень соматичного здоров'я, а рівень вище середнього спостерігався у 10,2% досліджуваних.

Однак, більшість студентів мають середній (39,8%) і нижче середнього (25%) рівні соматичного здоров'я. Особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем соматичного здоров'я. Саме цей рівень є наслідком невідповідності адаптаційних резервів організму студентів до способу життя і потужності впливу шкідливих факторів довкілля, який спостерігається впродовж усіх років навчання в університеті.

Основною причиною порушень здоров'я, на думку Т. Ю. Круцевич та Н. В. Маскаленко, є недостатня рухова активність, яка знижується з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму молоді, та є негативним чинником виникнення різних захворювань.

Існує велика кількість показників, які характеризують фізичне здоров'я. Багато науковців з'ясували інформативне значення цих показників, їх взаємозв'язок і розробили комплексні системи оцінювання (експрес-системи), які є досить простими і доступними (С. М. Громбах, В. Белов, Г. Л. Апанасенко, та ін.). Однак, більшість робіт виконано з використанням методики експрес-оцінювання рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка [1].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДДПУ імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень соматичного здоров'я студенток 1-го курсу ЗВО.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилося на базі ЗВО Львівської області, у якому взяло участь 40 студенток 1-го курсу.

З метою визначення рівня соматичного здоров'я (РСЗ) 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 студенток
(за Г. Л. Апанасенко, 2011)**

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	Низький	Нижче 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

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

Результати дослідження та їх обговорення.

У (Табл. 2) подано показники рівня фізичного здоров'я студенток 1-го курсу у відсотковому відношенні.

Таблиця 2

Рівень соматичного здоров'я студенток 1-го курсу в, % [6]

Рівень фізичного здоров'я	Кількість студенток (1-го курсу),%
Низький	14,14
Нижче середнього	29,31
Середній	44,37
Вище середнього	12,83
Високий	0

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що:

- 14,14% студенток 1-го курсу мають низький рівень фізичного здоров'я;
- 29,31% – нижчий за середній;
- 44,37% – середній;
- 12,83% – вище середнього (Рис. 1).

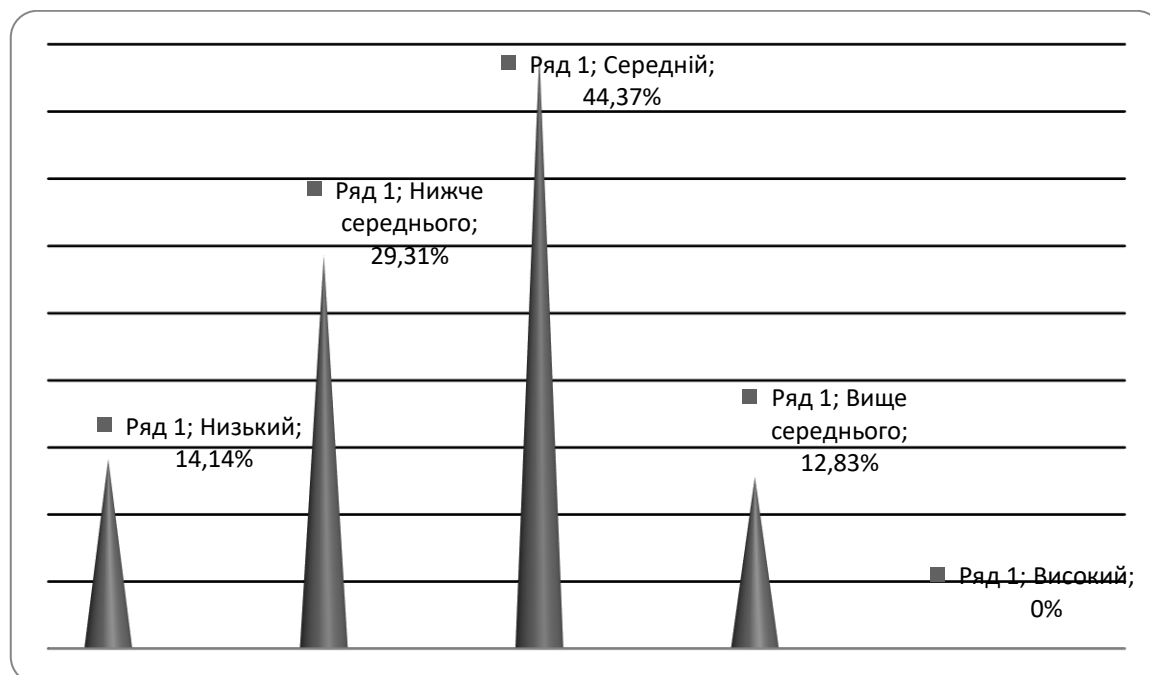


Рис. 1. Розподіл студенток 1-го курсу за рівнем фізичного здоров'я

Нажаль, серед студенток, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий РФЗ можна характеризувати як високий.

Висновки:

1. У ході дослідження було визначено рівень соматичного здоров'я студенток 1-го курсу ЗВО.

2. Дані розподілу обстежуваних за рівнем соматичного здоров'я дозволяють констатувати, що 14,14% студенток мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,31% – нижчий за середній, 44,37% – середній, 12,83% – вище середнього.

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 ЗВО.

Перспективами подальших досліджень на наш погляд є розроблення нових методик індивідуалізації диференційованих фізичних навантажень студенток у процесі фізичного виховання залежно від їхнього рівня здоров'я.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. П., Л. В. Попова. 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. Ю., Гурелич М. С. Визначення рівня соматичного здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019. С. 48–53.

4. Світлана Герасименко, Олександр Турко. Рівень соматичного здоров'я юнаків-студентів 1-го курсу ЗВО. Матеріали ХХІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії». Збірник наукових праць. Переяслав, 2020 р. С. 94–96.

5. Світлана Герасименко, Іван Попович. Рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів ЗВО. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 44–47.

6. Герасименко С. Ю. Рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів 1-го курсу закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 5К (165) 23. С. 48–52.

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

8. Товкун Л. П., Царьова М. П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. «Молодий вчений». 2017. № 9.1. (49.1) вересень. С.167–170.