

УДК 37.037

**О. В. Радченко** – старший викладач кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету

## Рівень соматичного здоров'я студенток ЛНТУ

*Роботу виконано на кафедрі фізичного виховання ЛНТУ*

У статті розглянуто рівень соматичного здоров'я студенток 1–4 курсів Луцького національного технічного університету.

**Ключові слова:** студентки, соматичне здоров'я, методика кількісної експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком.

**Радченко А. В. Уровень соматического здоровья студенток ЛНТУ.** В статье рассмотрен уровень соматического здоровья студенток 1–4 курсов Луцкого национального технического университета.

**Ключевые слова:** студентки, соматическое здоровье, методика количественной экспресс-оценки соматического здоровья за Г. Л. Апанасенком.

**Radchenko O. V. The Level of somatic Health of female Students of LNTU.** In the article the level of somatic health of female students of 1–4 courses of Lutsk National Technical University is examined.

**Key words:** female students, somatic health, the methodic of the numerals express- marked the level of the somatic health.

**Постановка наукової проблеми.** В останні десятиріччя в Україні та в багатьох країнах світу можна спостерігати погіршення здоров'я серед дітей, підлітків і молоді [8]. Аналізуючи статистичні дані за останні роки, можна простежити, що Україна перебуває в стадії демографічної кризи, з кожним роком населення зменшується на 190–220 тисяч у рік. У сучасних умовах постійно посилюється вплив навколишнього середовища на організм людини, що призводить до змін соматичного здоров'я. Соматичне здоров'я відображає поточний стан органів і систем людського організму.

Здоров'я не є постійною величиною, це стан організму людини, який динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, а й залежить від його способу життя й поведінки [4, 21; 5, 53; 7, 247].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Ефективність фізичного виховання студентської молоді значною мірою залежить від інформативності студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на організм та здоров'я.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це єдина дисципліна, яка передбачає залучення студентів до занять фізичною культурою й спортом та є ефективним засобом впливу на стан здоров'я молоді [6, 289].

Багато вчених наголошують, що зі зменшенням годин на дисципліну “Фізичне виховання” у ВНЗ та переходом на кредитно-модульну систему викладання відбудеться збільшення дефіциту рухової активності студентів, що негативно позначиться на здоров'ї та фізичній підготовленості [2; 3, 19–22].

**Мета дослідження** – вивчити стан соматичного здоров'я студенток 1–4 курсів ЛНТУ.

### **Завдання:**

- 1) вивчити рівень соматичного здоров'я студенток 1–4 курсів ЛНТУ;
- 2) проаналізувати динаміку рівня соматичного здоров'я студенток 1–4 курсів.

**Методи, організація дослідження.** Дослідження проводилось у Луцькому національному технічному університеті. Обстежено 208 студенток 1–4 курсів. Усі обстежені особи займалися в основній групі. Обстеження проводилося за методикою кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком [1, 123].

Методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком дає можливість комплексно визначити функціональні показники, виміряти антропометричні показники та провести функціональні проби. Провели чотири етапи тестування:

- 1) вимірюються ЧСС у стані спокою, артеріальний тиск, маса та довжина тіла;
- 2) вимірюється ЖЕЛ (спірометрія) і сила м'язів сильнішої кисті (динамометрія);
- 3) проводиться проба Мартіне-Крушелевського – 20 присідань за 30 секунд;
- 4) отримані дані вводилися в комп'ютер і визначалися індекси та рівень соматичного здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати тестування соматичного здоров'я студенток відображені в таблиці №1.

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студенток (за Г. Л. Апанасенком)

Рівень Курс	Кількість студентів	Низький, %	Нижче середнього, %	Середній, %	Вище середнього, %	Високий, %
1	55	47,3	32,7	20	0	0
2	51	54,9	25,5	19,6	0	0
3	49	44,9	26,5	26,5	2,1	0
4	53	39,6	24,5	34	1,9	0
<b>Всього</b>	208	46,6	27,4	25	1	0

Рівень соматичного здоров'я на 1 та 2 курсах не вище середнього і становить 80 %, що показує низький рівень здоров'я студенток. На старших курсах дещо краще, на 3 курсі становить 71,4 %, а на 4 – 64,1 % нижче середнього рівня, що вказує на покращення соматичного здоров'я студенток на старших курсах. Загалом ситуація з соматичним здоров'ям, можна сказати, – дуже проблематична. 74 % обстежених мають рівень соматичного здоров'я нижче середнього, середній рівень – 25 % і вище середнього рівня – 1 %, це повинно спонукати студенток займатися фізичною культурою для зміцнення здоров'я.

Проаналізувавши тестування соматичного здоров'я студенток (рис. 1), помічаємо, що низький рівень соматичного здоров'я на 1 курсі становить 47,3 %, на 2 найбільший – 54,9 %, на 3 – 39,6 %, а на 4 – найменший (39,6 %). Нижче середнього рівня показник соматичного здоров'я становить на першому році навчання 32,7 % (це найбільший показник), 25,5 % – на другому році навчання, 26,5 % – на третьому році навчання та 24,5 % – найбільший, на четвертому році навчання.

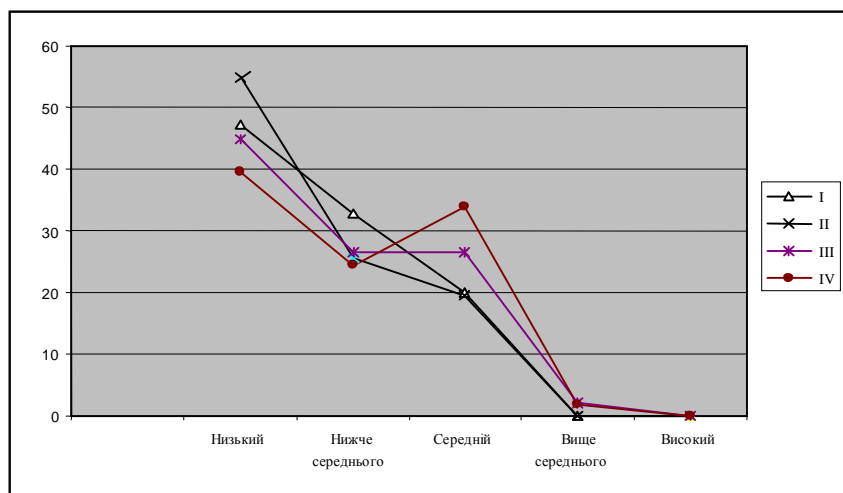


Рис.1. Динаміка соматичного здоров'я студенток

Середній рівень соматичного здоров'я має таке відображення: найкращий показник (34 %) у студенток 4 курсу, 26,5 % – у студенток 3 курсу, найменший показник (19,6 %) – на 2 курсі та 20 % – у студенток 1 курсу. Тільки двоє студенток третього та четвертого курсів мають середній рівень соматичного здоров'я. Високий рівень соматичного здоров'я не був визначений на жодному з курсів.

**Висновки.** Установлено, що в більшості студенток рівень соматичного здоров'я перебуває на рівні “нижче середнього”, або низькому. На старших курсах цей показник несуттєво, але покращується. Система фізичного виховання повинна враховувати стан здоров'я молоді та впливати на його зміцнення.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г. Л.. – СПб. : “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. канд. ... наук з фіз. виховання і спорту / Драчук А. І. – Л., 2001.
3. Ефремова И. В. Состояние здоровья и мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / Ефремова И. В. // Теор. и практ. физ. культуры. – 1996. – № 8. – С. 19–22.

4. Іванова А. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в ВНЗ шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Іванова А. Є. – Луцьк, 2000. – С. 21.
5. Лисицын Ю. П. Влияние образа жизни факторов риска на здоровье / Лисицын Ю. П. // Превентивная кардиология: руководство / под ред. Г. И. Косицкого. – М. : Медицина, 1987. – С. 53 – 67.
6. Магльований А. В. Законодавчо та програмно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти / А. В. Магльований, В. Г. Ойнічук // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Принт-пауз, 2001. – Вип. 2. – С. 289–291.
7. Соціально-гігієнічні дослідження здоров'я студентської молоді / [Р. З. Поташнюк, В. Ю. Панасюк та ін.] // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – К. ; Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 247 – 250.
8. Приходько А. Н. Методические материалы для проведения федеральной акции "Здоровье молодежи – богатство России / Приходько А. Н. // [http://edu.tomsk.ru/teacher\\_help/zdor.htm](http://edu.tomsk.ru/teacher_help/zdor.htm).
9. Романенко В. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю / В. Романенко, А. Драчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури і спорту. – Л. : НФВ “Українські технології”, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 310–312.

Адреса для листування:

43 000, Луцьк, вул. Суворова, 15, кв. 23.

Статтю подано до редколегії

12.09.2008 р.