

УДК 371.71

ББК 74.580.055.51

Надія Земська

СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ: СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

Резюме. В даній статті висвітлені показники та рівні соматичного здоров'я студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізичний розвиток, індекси та рівні соматичного здоров'я.

Резюме. *Надежда Земская. Уровень здоровья студенческой молодежи.* В данной статье рассмотрены показатели и уровни соматического здоровья студентов Прикарпатского национального университета имени Василя Стефаника.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое развитие, индексы и уровни соматического здоровья.

***Summary.* Nadiya Zemska. The Health Level of Students.**

This article highlights the parameters and levels of the somatic health of students of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.

Key words: health, students, physical development, indexes and levels of somatic health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

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

За останні десять років в Україні окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді [2, 5]. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я, нерациональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову

активність, відсутність переконань щодо потреби його збереження, нехтування найбільш дієвими засобами оздоровлення – фізичними вправами [3, 6, 8].

Узагальнюючи результати попередніх досліджень, слід відзначити парадоксальний характер ставлення студентів до власного здоров'я, тобто невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психічного благополуччя – з іншого [4, 9, 10].

Тому, моніторинг стану соматичного здоров'я є актуальним і необхідним у сучасних умовах для визначення шляхів корекції його рівня.

Мета даної статті полягає у дослідженні соматичного здоров'я студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Завдання:

1. Визначення показників соматичного здоров'я студентської молоді.
2. Оцінити рівні соматичного здоров'я студентів.

Методи дослідження.

Рівень соматичного здоров'я оцінювали за допомогою діагностичної експрес-системи Г. Л. Апанасенка [1], що дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками функціонування кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. У дослідженні брали участь 87 студентів I курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Послідовність процедури проведення тестування соматичного здоров'я студентів мала такий алгоритм:

- вимірювання антропометричних показників (довжина та маса тіла, кистьова динамометрія);

- визначення функціональних показників серцево-судинної та дихальної системи (ЖЄЛ, ЧСС у стані спокою, АТ);
- проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням (20 присідань за 30 с).

Вимірювання антропометричних показників проводили за загальноприйнятою методикою [7].

На підставі одержаних результатів оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР) та індекс соматичного здоров'я (ІСЗ). За величиною ІСЗ студентів встановлювали 5 рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий.

Результати дослідження.

Показники рівня соматичного здоров'я у студентів наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники рівня соматичного здоров'я студентів

Показник	Юнаки, n=42	Дівчата, n=45
	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла, (кг/м ²)	19,67±0,34	18,6±0,25
Життєвий індекс, (мл/кг)	54,87±1,26	42,13±0,98
Силовий індекс, (%)	68,95±1,2	48,92±1,07
Індекс Робінсона, (ум. од.)	88,09±1,89	93,12±2,15
Проба Мартіне, хв.	2,54±0,18	2,85±0,14
Індекс соматичного здоров'я	4,40±0,81	3,69±0,7

Оцінка визначеного рівня ІСЗ у студентів засвідчила, що середнє значення у юнаків становило 4,40±0,81 балів, а у дівчат – 3,69±0,7 балів, що не

мало достовірної різниці ($p>0,05$). За методикою оцінки рівня фізичного здоров'я, запропонованою Г. Апанасенком, встановлена величина ІСЗ у юнаків і дівчат свідчила про рівень соматичного здоров'я нижче середнього.

У результаті проведених досліджень встановлено, що 27 юнаків (64,3%) мали низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, середній рівень фізичного здоров'я був зареєстрований у 9 обстежених (21,4%), рівень вище середнього у 6 осіб (14,3%), високого рівня фізичного здоров'я не було зафіксовано жодного студента (рис. 1)

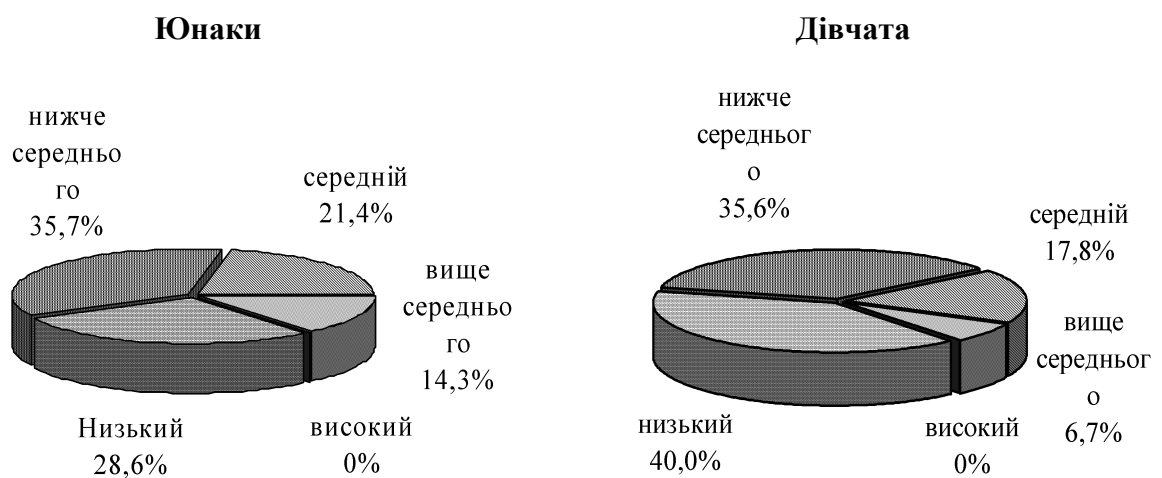


Рис. 1. Розподіл студентів за рівнями фізичного здоров'я.

Серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 18 студенток (40,0%), рівень нижче середнього – 16 осіб (35,6%), середній рівень – у 8 дівчат (17,8%), вище середнього – у 3 осіб (6,7%), з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи респондентів тільки 14,3% юнаків мали безпечний рівень, а решта 85,7% обстежених знаходилися за його межами,

а серед дівчат безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки трьом особам (6,7%).

Порівняння результатів суб'єктивної оцінки студентами рівня власного здоров'я з результатами оцінки за методикою Г. Л. Апанасенка, показано значні розбіжності отриманих значень фізичного здоров'я у однієї і тієї самої людини. Зокрема, відмінним свій стан здоров'я оцінювали 37,9% студентів, 50,6% – задовільним і 8,0% опитаних були не задоволені станом свого здоров'я, 3,4% - не змогли визначитися з відповіддю.

Висновки.

1. Аналіз результатів досліджень показав, що величина ІСЗ у юнаків становила $4,40 \pm 0,81$ балів, а у дівчат – $3,69 \pm 0,7$ балів, що свідчить про нижче середнього рівень соматичного здоров'я.

2. Оцінка рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, довела, що у 85,7% юнаків та 93,3% дівчат воно знаходилося за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього та середній рівні соматичного здоров'я).

3. Отримані результати доводять необхідність пошуку шляхів підвищення рівня соматичного здоров'я та оптимізації рухової активності у студентів I курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд.

- наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Львів, 2004. – 224 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота: «Социс». – 2003. – № 4. – С. 8–11.
 5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал / наук. конс. В. М. Платонов ; гол. ред. Ю. М. Шкретій ; НУФВСУ. – К. : Олімпійська література, 2006. – № 4. – С. 12–15.
 6. Массовая физическая культура в вузе : учебн. пособие / [И. Г. Бердииков, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.] ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 176 с.
 7. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 32 с.
 8. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебн. пособ. / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с.
 9. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова ; под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
 10. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота: «Социс». – 2004. – № 6. – С. 65–68.