

## ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*У дослідженні розглядається актуальна проблема фізичного здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу. В статті проведено аналіз та експрес-оцінку кількісних показників фізичного здоров'я студенток 1-4 курсів вищого педагогічного навчального закладу за методикою професора Г.Л. Апанасенко.*

**Ключові слова:** студентки, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Здоров'я як соціальний феномен являє собою безумовну універсальну найвищу цінність і є найважливішим особистісним ресурсом людини, що забезпечує як повноцінну життєдіяльність та самореалізацію індивіда в усіх сферах, так і фізичне, соціальне, духовне, психологічне здоров'я нації, людства в цілому. Відповідальне ставлення до власного здоров'я це обов'язок кожної людини перед собою, державою, суспільством. На сьогоднішній день стало очевидним, що традиційні уявлення про здоров'я як стан людини, що характеризується відсутністю хвороб і особисту справу кожного, не відображають сутності та реальної значущості здоров'я. Ми можемо констатувати, що здоров'я віддзеркалює соціально-економічне, екологічне, демографічне і санітарно-гігієнічне благополуччя країни, є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу. Усвідомлення цього світовою громадськістю зумовило висунення проблем здоров'я населення до числа пріоритетних, які мають суттєве значення серед напрямків державної політики більшості країн, де серйозна увага приділяється питанням удосконалення системи охорони здоров'я, розвитку інфраструктури зміцнення здоров'я, пропаганди здорового способу життя. Ці загальносвітові тенденції в Україні ускладнюються внутрішніми суперечливими соціально-економічними та політичними процесами, що вкрай негативно позначається на здоров'ї людей [2, 3]

Усвідомлення важливості "немедичних" складових здоров'я, а також різноманітних чинників (екологічних, соціальних, економічних, культурних та ін.), які суттєво впливають на нього, зумовило необхідність всебічного багатомірного дослідження здоров'я в різних аспектах, виявлення основних чинників, що визначають здоров'я населення, впливаючи на які можна переломити негативну динаміку зміни здоров'я людини. Саме тому здоров'я як феномен стало об'єктом дослідження та наукового інтересу різних наук.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В науково-методичній літературі можна зустріти дуже багато різноманітних підходів до визначення поняття "здоров'я". Вони зумовлені відсутністю чіткої класифікації його носіїв. Крім того, окремими авторами для визначення терміну "здоров'я" за основу беруться різні його аспекти. Дуже поширеною є думка, що сформувавши уніфіковане поняття здоров'я не можна шляхом механічного об'єднання різних понять. Професор Р. Сигериста подав визначення "здоров'я", яке можна сформулювати таким чином: здоровою можна назвати ту людину, в якій гармонійно відбувається фізичний і розумовий розвиток, ця людина добре адаптована до фізичного і соціального довкілля. Вона вичерпно реалізує усі свої фізичні і розумові здібності, може пристосовуватися до змін у природному довкіллі, якщо ці зміни не виходять за межі норм. Тому здоров'я не полягає у відсутності захворювань. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів, можна вважати правильним, але тільки з погляду методології, тому що воно має загальний характер. В різні роки проблему здоров'я вивчали та дали визначення терміну "здоров'я" знані науковці: Амосов Н. Ф., Апанасенко Г.Л., Баєвський Р.М., Казначеев В. П., Щедрина А.Г., Москаленко В. Ф. та інші [1, 2, 3, 5, 6].

"Здоров'я" – це такий стан організму людини, коли функції усіх його органів і систем гармонійно функціонують у взаємодії з природним довкіллям і в організмі відсутні будь-які хворобливі зміни. У термін здоров'я вкладають не тільки якісні, але й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про рівень здоров'я... До поняття "здоров'я" входить і соціальна повноцінність людини [2]. Як показують наукові дослідження [4,5], здоров'ям можна і необхідно управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення в першу чергу фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття "фізичне здоров'я", більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму людини, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [1, 2, 6].

Аналіз усіх наведених понять терміну "здоров'я" нашої думки, що здоров'я є цілком багатомірним станом, що зумовлений такими основними чинниками [4]:

- ступінь фізичного, духовного і соціального благополуччя;
- рівень і гармонійність фізичного розвитку людини;
- функціональний стан організму (його резервні можливості);
- рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності;
- відсутність чи наявність у фізичному розвитку;
- рівень морально-вольових якостей і ціннісно-мотиваційного світосприйняття.

**Формулювання мети роботи.** Метою нашого дослідження було проведення аналізу та експрес-оцінки кількісних показників фізичного здоров'я студенток 1-4 курсів вищого педагогічного навчального закладу. Відповідно до мети нами були поставлені такі завдання:

1. Провести обстеження студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка та визначити кількісні показники їх фізичного здоров'я.

2. Зробити аналіз та експрес-оцінку отриманих в результаті обстеження даних, що характеризують кількісні показники фізичного здоров'я студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи досліджень**: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, визначення кількісних показників фізичного здоров'я за методикою професора Г. Л Апанасенко [2], методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оцінку рівня фізичного здоров'я студенток Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка ми проводили за методикою професора Г.Л. Апанасенко [2].

Для цього методом випадкового відбору було обстежено 182 студентки 1-4 курсів, результати якого подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Кількісні показники здоров'я студенток 1-4 курсів**

Показники		I курс n=47	II курс n=51	III курс n=45	IV курс n=39
Життєвий індекс (мл/кг)	M	59,40	59,61	67,11	62,82
	$\pm m$	0,16	0,34	0,51	0,45
	$\pm \sigma$	1,12	2,44	3,39	2,79
Силовий індекс (%)	M	31,11	33,10	33,80	30,90
	$\pm m$	0,26	0,37	0,37	0,37
	$\pm \sigma$	1,80	2,66	2,49	2,33
Ідекс Кетле (г/см)	M	326,51	326,30	335,69	317,90
	$\pm m$	1,64	1,86	3,03	3,73
	$\pm \sigma$	11,24	13,30	20,36	23,26
Ідекс Робінсона (ум. од.)	M	93,79	88,59	86,60	85,70
	$\pm m$	0,26	0,43	0,61	0,75
	$\pm \sigma$	1,80	3,10	4,07	4,65
Індекс Руф'є (ум. од.)	M	12,50	12,85	12,90	13,00
	$\pm m$	0,16	0,19	0,20	0,22
	$\pm \sigma$	1,12	1,33	1,36	1,40

Порівнюючи показники кількісного вираження здоров'я (табл. 1), виявлено, що між студентками молодших і старших курсів існують істотні відмінності в життєвому індексі ( $P < 0,05$ ). Так, студентки молодших курсів за рахунок меншої маси тіла мають статистично вірогідно гірші показники. Проте, й у студенток молодших курсів, й у старшокурсниць життєвий індекс відповідає нормативним вимогам (норма для жінок – 55-60 мл/кг).

У силовому індексі на перших трьох курсах встановлено приблизно однакові результати. Значні розбіжності спостерігаються тільки між студентками четвертого і третього курсу, де перші мають значно нижчі результати. Проте, необхідно зауважити, що для дорослих жінок у нормі силовий індекс знаходиться в діапазоні 55-70%. Результати наших досліджень свідчать про недостатній розвиток силових можливостей студенток 1-4 курсів, що нами було враховано при розробці експериментальної методики фізичної підготовки студенток з врахуванням їх потреб і яка буде сприяти покращенню показників саме фізичного здоров'я

Важливим показником фізичного здоров'я є співвідношення ваги і зросту тіла. За результатами дослідження індексу ваги-зросту Кетле в переважній більшості випадків суттєві розбіжності між студентками 1-4 курсів практично відсутні. Слід зазначити, що отримані результати тестування за індексом ваги-зросту Кетле відповідають віковим нормам: у вазі-зрості 325-375 г/см.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи в наших дослідженнях був індекс Робінсона. Аналіз даних табл. 1 показав, що відмінності в отриманих результатах серед студенток молодших курсів і четвертокурсниць відсутні. Значно вищі результати встановлені серед студенток першого курсу, які відзначалися також більш високими результатами і за індексом Руф'є.

Як свідчать дані табл. 1, показник індексу Руф'є у студенток другого, третього і четвертого курсів після 30 присідань за 45 с практично однаковий. Виняток складають студентки першого курсу, у яких показник індексу Руф'є виявився значно меншим, ніж у студенток інших курсів ( $P < 0,05$ ). І це не випадково, так як у них під час тестування виявлено більш високі показники витривалості. Відомо, що між показником індексу Руф'є і витривалістю існують високі коефіцієнти кореляції.

Таким чином, у визначенні показників соматичного здоров'я студенток не встановлено певних тенденцій: за одними показниками кількісних величин мають певну перевагу студентки молодших курсів, за іншими – старшокурсниці.

## Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студенток (за методикою Г.Л. Апанасенка)

Показник, одиниця виміру	Рівень фізичного здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
Індекс Кетле, г/см	≤16,9 (-2)	17,0-18,0 (0)	18,1-23,8 (0)	23,9-26,0 (-1)	≥26,1 (-2)
Життєвий індекс, мл/кг	<40 (-1)	41-45 (0)	46-50 (1)	51-56 (2)	>56 (3)
Силовий індекс, %	≤40 (-1)	41-50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	≥61 (3)
Індекс Робінсона, ум. од.	≥111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	≤69 (5)
Індекс Руф'є, ум. од.	>15 (-2)	11-15 (1)	7-10 (3)	4-6 (5)	<3 (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

Аналізуючи фізичне здоров'я студенток за табл. 2 встановлено, що з високим рівнем фізичного здоров'я у нашому дослідженні студенток не виявлено. Вищий за середній рівень кількісних показників стану фізичного здоров'я мають 12,77% студенток 1 курсу, середній 17,02%, нижче середнього – 51,06%, а низький – 19,15%, 2-го курсу – 11,76% вище середнього, середнього – 43,14%, нижче середнього – 27,45%, низького 17,65%; 3-го курсу – відповідно 6,67%, 20,0%, 40,0%, 33,3%; 4-го курсу – вищий за середній рівень становить 5,13%, середній рівень – 38,46%, нижче середнього – 25,64%; низький рівень – 30,77%.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Результати експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка на жаль дозволяють констатувати, що з високим рівнем кількісних показників фізичного здоров'я у нашому дослідженні студенток не виявлено. Вищий за середній рівень розвитку показників фізичного здоров'я мають тільки 9,34% студенток 1-4 курсів, середній – 29,67%, нижчий за середній – 36,26%, низький – 24,73%. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та впровадженні технологій, що передбачають проведення занять з фізичного виховання з врахуванням потреб студенток, їх інтересів, пов'язаних з покращенням саме показників фізичного здоров'я під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

## Використані джерела

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. – 1988. – №4. – С. 29-31.
2. Москаленко В.Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст / В.Ф. Москаленко // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. – 2008. – №3. – С. 55-56.
3. Москаленко В.Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я (огляд літератури) / В.Ф. Москаленко // Журнал Академії медичних наук України. – 2009. – Т. 15, №3. – С. 516-542.
4. Оксьом П.М. Самооцінка стану здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков, Ю.М. Кондратенко, Л.І. Бережна [і ін.] // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт". – 2011. – Випуск 13. – С. 435-438.
5. Платонов В.М. Бережи здоров'я змолodu / В.М. Платонов // Дзеркало тижня. – 2006. – №47(626). – С. 15.
6. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука. – 1989. – С.108-109.

*Oksiom P., Berezhna L., Azarenkov V.*

## ASSESSMENT PHYSICAL HEALTH LEVEL OF THE 1-4 COURSES STUDENT'S HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

*In the research the important physical health problem of the 1-4 courses student's in higher pedagogical educational establishment is being described. In the article the analyses and express assessment of quantity indexes of physical health level of the 1-4 courses student's of higher pedagogical educational establishment is being conducted according to the methodics of professor Opanasenko G.L.*

**Key words:** *students, physical health, physical health competence, physical education.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2014 р.*