

Максимова Катерина Володимирівна

*ст. викладач кафедри української та іноземних мов
Харківська державна академія фізичної культури*

Максимова Катерина Владимировна

*ст. преподаватель кафедры украинского и иностранных языков
Харьковская государственная академия физической культуры*

Maksymova Kateryna Volodymyrivna

*senior lecturer of Ukrainian and foreign languages department
Kharkiv state academy of physical culture*

МОНІТОРИНГ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК І КУРСІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ М. ХАРКОВА

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК І КУРСОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г.ХАРЬКОВА

MONITORING FIRST YEAR GIRL STUDENTS' HEALTH CONDITION OF KHARKIV HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Анотація. У статті розглянуто та проаналізовано сучасний стан соматичного здоров'я студенток І курсів вищих навчальних закладах м. Харкова різного профілю.

Ключові слова: Студентки перших курсів, соматичне здоров'я, вищі навчальні заклади.

Аннотация. В статье рассмотрено и проанализировано современное соматическое состояние здоровья I курсов высших учебных заведений г. Харькова разного профиля.

Ключевые слова: Студентки первых курсов, соматическое здоровье, высшие учебные заведения.

Abstract. The first year girl students' current somatic health condition of Kharkiv higher educational establishments of different types was examined and analyzed.

Key words: First year girl students, current condition, somatic health, higher educational establishments.

Постановка проблеми. В останні роки в багатьох країнах світу можна спостерігати погіршення стану здоров'я серед дітей, підлітків та сучасної молоді [16]. Особливо гостро постає питання стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів України, що пов'язано, по-перше, із самим процесом навчання, який є дуже відповідальним та напруженим етапом життя сучасної молоді, для успішної реалізації якого необхідно мати гарне соматичне (фізичне) здоров'я. По-друге, це пов'язано з умовами погіршення політичної, економічної та екологічної ситуації на Україні, а також через нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя сучасної молоді.

Окреме місце посідає низький рівень мотивації здорового способу життя та культури здоров'я сучас-

ної молоді, що пов'язано з неправильним батьківським вихованням, а саме, не прищепленням з раннього дитинства дитині здорового способу життя й формування стійкої мотивації до занять спортом. Погіршується ця ситуація своїм батьківським «неправильним» прикладом вести нездоровий спосіб життя з самого народження дитини. Важливе значення набуває оточення підростаючої молоді, яке має значний вплив на свідомість підлітка та формування в нього власного й своєрідного «здорового» чи «нездорового» світогляду. Ось чому погіршення здоров'я учнівської та студентської молоді на сьогодні є однією з актуальних проблем систем освіти й охорони здоров'я України.

Треба зазначити, що з кожним роком навчання зростає небезпека погіршення загального стану здо-

ров'я сучасної студентської молоді, зокрема, студенток I курсів вищих навчальних закладів різного профілю м. Харкова.

Відомо, що оздоровча фізична культура є невід'ємною частиною здорового існування молоді й активно впливає на рівень її соціалізації у суспільстві. Сучасним завданням фізичного виховання студентів, в рамках системи вищої освіти України, є досягнення всебічного та гармонійного розвитку особистості, досягнення високого рівня соматичного здоров'я, що є необхідним для забезпечення високої якості життя в процесі навчання у вищих навчальних закладах [13; 14].

Відомо, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає вирішення комплексу завдань, а саме: 1) оздоровчих (формування функціональних резервів і посилення опірності організму до впливу різних патогенних факторів); 2) освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок); 3) виховних (розвиток морально вольової сфери), зміцнення й збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку [10].

На сьогодні проблема покращення та зміцнення здоров'я студентів, особливо студенток I курсів, в яких закладено найголовнішу репродуктивну функцію людства і саме від яких залежить здорове майбутнє нашої держави, стає все більш актуальною.

Мета і завдання дослідження — вивчити сучасний стан соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів різного профілю.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури світового рівня, анкетування індекс самооцінки здоров'я за В. Войтенко, експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г. Апанасенком, методи математичної статистики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Покращення та підвищення рівня соматичного здоров'я студентської молоді, як одна з актуальних проблем суспільства, привертала увагу різних науковців світу. Багато вчених стверджують, що сучасний стан соматичного здоров'я студентів є дуже низьким [8]. У багатьох дослідженнях різних науковців спостерігається погіршення стану здоров'я студентів серед вищих навчальних закладів України протягом останнього десятиріччя [12;13]. Деякі науковці, а саме Г. Є. Іванова, 2000; О. О. Малімон, 1999; С. А. Савчук, 2002, вважають, що останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді.

Як свідчить останній аналіз наукової літератури світового рівня, багато вчених вважають вкрай важливим збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Проблема формування та збереження

здоров'я молоді в українському суспільстві висвітлена у працях таких науковців, як: М. Гончаренко, М. Гринькова, Г. Апанасенко, С. Волков, В. Грушко, В. Бобрицька, Л. Животовська, С. Кириленко, О. Міхільов, І. Муравов, Л. Попова, Е. Булич, В. Язловецький, В. Оржеховська, М. Гринькова, В. Шахненко та багато інших.

У пошуках вирішення проблеми низького рівня соматичного здоров'я студентської молоді різні науковці пропонують найрізноманітніші шляхи вирішення цього питання, а саме, впровадження у фізичне виховання інтегрованих авторських програм, розроблених модулів (комплексів) вправ із урахуванням їхньої енергетичної вартості, нетрадиційних форм організації занять, використання на заняттях таких видів рухової активності як шейпінг, різноманітних видів аеробіки [11]. Але досі ця проблема залишається недостатньо вивченою, оскільки не знайдено ефективного комплексного рішення цієї проблеми на національному рівні. Таким чином, проблема соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів різного є важливою, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Наукові дослідження авторів свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною працездатністю та здоров'ям студентів. Згідно з даними, діагностику рівня здоров'я індивідуума слід проводити з урахуванням здатності організму мобілізувати свої енергетичні ресурси; чим вищий енергетичний потенціал організму, тим вищим є рівень здоров'я [11]. Встановлено, що особи з високими потенційними можливостями до м'язової діяльності є стійкими до дуже різних несприятливих умов життєдіяльності.

Спираючись на вищезазначене, а саме, на дуже низький стан здоров'я та адаптаційний потенціал, а також на низькі показники рівня фізичного та функціонального стану розвитку організму студенток перших курсів різних спеціальностей, які вступають на I курс навчання до вищих навчальних закладів, нами було вирішено вивчити та проаналізувати загальний рівень стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю.

Виклад основного матеріалу. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо сучасної молоді, є одним з найбільш важливих завдань для України. Це підтверджують такі державно-нормативні документи, як Державна програма розвитку фізичної культури «Концепція фізичного виховання в системі освіти України», Закони України «Про освіту» і «Про фізичну культуру і спорт», Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації», Національної стратегія з оздоровчої

рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація», Концепція розвитку системи громадського здоров'я на 2017–2020 роки [8;10].

Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення України, особливо сучасної молоді, посідає дуже важливе значення на сучасному етапі розвитку нашої держави, оскільки саме від здорового молодого покоління залежить здорове майбутнє нашої держави. Як зазначають Булич Е. Г. та Муравов І. В., тільки точне знання сутності здоров'я і факторів, що формують його, може стати для людини порадиником на шляху до розвитку всіх потенціальних можливостей організму, до життя без хвороб, до активного, творчого довголіття [6].

Відомо, що людський організм є унікальним поєднанням біологічного, соціального, матеріального й духовного компонентів, вмиле керування якими створює оптимальні умови життєдіяльності особистості і складає саме поняття здоров'я, яке не є постійним, а динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, а й залежить від його способу життя й поведінки [1]. Науково доведено, що спосіб життя людини вдвічі перевищує сумарну роль спадково-біологічних чинників та медичне обслуговування, і відіграє найважливіше значення.

Кожного року різні науковці досліджують питання покращення стану здоров'я молодого покоління різними сучасними оздоровчим засобами фізичної культури. Особливе значення у розумінні поняття здоров'я набуває його визначення. Від того змісту, який ми бачимо в здоров'ї, залежать методи і сама спрямованість дисципліни, а також засоби, що використовуються для оздоровчих дій. Так, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я — це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних вад [12].

При розкритті поняття здоров'я необхідно використати концепцію цілісності, тобто розглядати здоров'я як цілісну одиницю, складові частини якої взаємозалежні і мають вплив одна на одну. Кожна частина має сприйматися в загальному контексті поняття «здоров'я», до якого можна віднести наступні складники: фізичне здоров'я, розумове здоров'я, емоційне здоров'я, соціальне здоров'я, особистісне здоров'я та духовне здоров'я. Ось чому є дуже важливим донести до свідомості сучасних студентів поняття цілісності концепції здоров'я.

У сучасних умовах життя людства 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. На сьогодні

в системі вищої освіти України актуальним постає питання зміцнення та покращення фізичного або соматичного компоненту здоров'я сучасної молоді вищих навчальних закладів різного профілю.

Відомо, що термін «соматичний» (від грец. *Σωματικός* — тіло) посилається на тіло, відрізняючи його від розуму, а також на частину нервової системи, яка керує рухом, відчуттями та пропріоцепцією (від лат. *proprius* — «власний, особливий» та *receptor* — «той що приймає»; від лат. *capio, capere* — «приймати, сприймати»), тобто це м'язове відчуття свого тіла відносно положень різних частин тіла та їх руху у просторі.

Соматична нервова система (від грецького *soma*, родовий відмінок *somatos* — тіло) — це частина нервової системи, що іннервує м'язи тіла, забезпечуючи сенсорні та моторні функції організму. Треба зазначити, що соматична система відіграє подвійну роль в організмі студента. По-перше, вона збирає інформацію від органів відчуттів і направляє її в ЦНС, а по-друге, вона передає сигнали від ЦНС скелетним м'язам у відповідь на одержану інформацію, чим обумовлює рух людини. Тому вивчення соматичного компоненту здоров'я дуже необхідно для вирішення питань зміцнення та покращення стану здоров'я сучасної молоді м. Харкова.

Як свідчать наукові дослідження, здоров'ям студентів можна керувати шляхом організації оздоровчої фізичної культури, яка спрямована саме на збереження та зміцнення передусім соматичного (фізичного) здоров'я [8]. Характеризуючи сутність поняття соматичного (фізичного здоров'я), більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи, як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у вищих навчальних закладах м. Харкова восени 2012 року. Було обстежено 290 студенток I курсів вищих навчальних закладів різного профілю, а саме, в Харківському національному педагогічному університеті ім. Г.С. Сковороди, Харківському національному медичному університеті та Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут».

На початку експерименту було проведено анкетування студенток, з метою визначення індексу самооцінки здоров'я за методикою опитування В.П. Войтенка (1991), в якому необхідно відповісти на 29 запитань. Індекс самооцінки здоров'я визначався в балах за нижчеподаною анкетною і являє собою число несприятливих відповідей. Відомо, що існує тісна взаємозалежність між життєдіяльністю організму та суб'єктивно-емоційним станом людини, яке саме

Таблиця 1

Опитування студенток I курсів вищих навчальних закладів різного профілю м. Харкова за Войтенко В. П., %

№	Стан соматичного здоров'я	ХНПУ (n=98)	ХНМУ (n=95)	НТУ «ХПІ» (n=93)
1.	Ідеальне здоров'я	0	0	0
2.	Добре здоров'я	7,1	9,4	9,6
2.	Середнє здоров'я	24,4	36,8	26,9
3.	Погане здоров'я	34,9	30,5	32,3
4.	Дуже погане здоров'я	33,6	33,3	31,2

і перетворює життєдіяльність на відчуття власного здоров'я [4]. Таким чином, суб'єктивне відчуття людиною свого організму може бути основою для оцінки власного здоров'я студенток 17–18 років вищих навчальних закладів різного профілю.

Як свідчать результати нашого опитування, самооцінка здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів різного профілю м. Харкова, знаходить на не належному рівні.

На сьогодні існує значна кількість методик для оцінювання рівня здоров'я студентів. Але одним із найбільш інформативних і прийнятних з погляду практичного використання серед вищих навчальних закладів України вважається метод експрес-оцінки Г. Апанасенко [2], який був нами використаний для визначення рівня соматичного здоров'я студенток I курсів на другому етапі нашого дослідження.

Відомо, що ця методика ґрунтується на концепції оцінки соматичного (фізичного) здоров'я за показниками біоенергетики, які можуть бути виражені якісними характеристиками рухових здібностей. Оцінюються показники, які мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною працездатністю, а саме: життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона й показник відповідності маси довжині тіла.

Перевага цієї методики полягає в тому, що вона дає можливість комплексно виміряти антропоме-

тричні показники, визначити функціональні показники, та провести функціональні проби серед студенток I курсів. Треба зазначити, що ця методика заснована на індексах – інтегральних показниках із формалізованою оцінкою в балах, придатного до всіх вікових періодів [7].

В процесі дослідження вимірювались такі показники: маса тіла (кг), зріст (см), життєва ємність легень (мл), сила кисті (кг), частота серцевих скорочень (ударів за хвилину), систолічний та діастолічний тиск (мм рт. ст.), пульсовий тиск (мм рт. ст.) студенток.

Отримані бали соматичного здоров'я студенток I курсів навчання у вищих навчальних закладів різного профілю були середніми та нижче за середнє, що підтверджувало погіршення сучасного стану здоров'я сучасної молоді м. Харкова (табл. 2).

Висновки. За результатами нашого експерименту встановлено, що в більшості студенток I курсів вищих навчальних закладів різного профілю м. Харкова рівень соматичного здоров'я перебуває на середньому, нижче середнього або низькому рівнях, що свідчить про необхідність негайного зміцнення та покращення рівня соматичним здоров'ям студенток шляхом застосування сучасних інноваційних методів викладання фізкультурно-оздоровчих занять, які планується розробити у подальшій нашій роботі.

Таблиця 2

Комплексний показник рівня соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю за Апанасенком Г. Л., %

№	Рівень соматичного здоров'я	ХНПУ (n=98)	ХНМУ (n=95)	НТУ «ХПІ» (n=93)
1.	Високий	0	0	0
2.	Вищий від середнього	3,9±2,3	2,4±1,3	2,6±2,0
3.	Середній	26,0±5,1	25,1±4,0	13,5±4,0
4.	Нижчий від середнього	34,8±5,5	23,9±4,0	31,1±5,6
5.	Низький	35,3±5,5	48,6±4,6	52,8±6,0

Література

1. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антікова // Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». — Київ; Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. — С. 209–213.
2. Апанасенко Г. П. Медицинская валеология / Г. П. Апанасенко, Л. В. Попова. — К.: Здоров'я, 2000. — 234 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г. Л. — СПб.: Петрополис, 1992. — 138 с.
4. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. — Л.: ЛДІФК, 1997. — С. 5–8.
5. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. — Киев, 2003, — 423 с.
6. Введенская И. И. Самооценка здоровья как показатель самоохранительного поведения. / И. И. Введенская, Е. С. Введенская, Л. С. Шилова. // Пробл. соц. гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 1999. — №5. — С. 12–15.
7. Закон України «Про вищу освіту» від 17 січня 2002 р., № 2984 // 1. Офіційний вісник України. — 2002. — № 8. — С. 1–43.
8. Канищева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості [Електронний ресурс] / О. П. Канищева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — № 12. — 73–76.
9. 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.
10. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. — Л.: Медична газета України. — 1998. — 250 с.
11. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. — К.: СПД Чалчинська Н. В., 2014. — 300 с.
12. 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.
13. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу / Сергій Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. — Луцьк, 2011. — № 3. — С. 79–82.
14. Саналогія. Основы управления здоровьем: монографія / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. — LAMBERT (Германия), 2012. — 404 с.: рис., табл.
15. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України 2015 рік./ за ред. Шафранського В. В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». — Київ, 2016. — 452 с.