

УДК 613.9-057.87:378.4(477.41)ПХДПУ

ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ

Товкун Л.П., Царьова М.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті представлені результати оцінки рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Встановлено, що у досліджуваних переважає середній і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. Лише незначний відсоток студентів мають високий і вище середнього рівні соматичного здоров'я. Отримані результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді, що вимагає розробки програми з фізичного виховання з акцентом на оздоровчу спрямованість.

Ключові слова: соматичне здоров'я, студент, спосіб життя, методика експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Постановка проблеми. Головними передумовами розвитку різних сторін людської життєдіяльності є здоров'я та здоровий спосіб життя. Саме ці критерії вирішують піднесення активної участі громадян у соціально-громадських заходах, повноцінного виконання своїх соціальних призначень, активної участі у таких формах життєдіяльності як громадській, соціально-побутовій і т.д. [6, с. 53].

Здоров'я – це основна цінність особистості і суспільства. В усіх цивілізованих країнах його збереженню приділяють пильну увагу. Здоров'я – це складний, системний за своєю функцією феномен, специфіка якого проявляється на фізичному, психологічному та соціальному рівнях розвитку [5, с. 7].

Проблема зміцнення, збереження й покращення здоров'я все більш стає актуальною у зв'язку зі зниженням показників соматичного здоров'я населення, збільшенням кількості патологічних і спадкових захворювань.

Особливо актуальним це питання постає перед студентством. Дотримання здорового способу життя відіграє важливу роль у житті студента, оскільки це гарантія майбутньої самореалізації і розвитку в усіх сферах життя, починаючи з духовної і завершаючи фізичною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Все частіше вчені наголошують про актуальність вивчення механізмів підтримання соматичного здоров'я людини та профілактику хвороб, а не їх лікування. Зокрема, С.В. Попов визначає соматичне здоров'я як поточний стан органів і систем організму, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку. Особливо гостро зазначає проблема стосується дівчат, на яких покладається місія материнства та народження здорових дітей (В.Ф. Новосельський, 1994; С.І. Присяжнюк, 1998).

Публікації О. Буліч, І. Муравова пов'язують здоров'я особистості з нетрадиційними науками. Це, насамперед, валеологія – комплексне вивчення здоров'я людини. Елементи рівня здоров'я, котрі можуть бути визначені, кількісно досліджуються А.Г. Щедриною, Г.Л. Апанасенком, С.А. Душаниним. Удосконалення фізичного стану людини висвітлені в працях Е.А. Пирого-

вої, І. Калиниченко. В.І. Бобрицька вважає, що абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем [6].

На думку Д.Є. Вороніна (2006), Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун (2011; 2013) фізичне здоров'я це рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, які забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів [3; 4; 7; 8; 9]. Як вказує В.М. Оржеховська, фізичне здоров'я це – правильне функціонування всіх систем фізичної досконалості й загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування (В.М. Оржеховська, 2004).

Значення фізичного розвитку для стану здоров'я студентів-педагогів описує у своїй роботі В. Волков «Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху» та навчальному посібнику «Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді» [1; 2].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На основі здійсненого аналізу встановлено, що необхідно детальніше дослідити чинники формування і порушення соматичного здоров'я студентської молоді; з'ясувати рівень соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, оскільки таке дослідження не було предметом наукових публікацій.

Формулювання цілей статті. Метою статті є визначення рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди за допомогою методики експрес-оцінки Г.Л. Апанасенка (1998 р.).

Виклад основного матеріалу. Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості. Це час пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, наукові, загальнокультурні, економічні і політичні питання, які відображаються в їх способі життя.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про його невпорядкованості і хаотичною організації. Це відбивається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну, паління та ін. Накопичуючись упродовж навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності збільшують кількість захворювань. А так як ці процеси спостерігаються впродовж 5-6 років навчання, то вони справляють істотний вплив на стан соматичного здоров'я студентів [5].

Для визначення рівня соматичного здоров'я студентів ми використали методику експрес-оцінки Г.Л. Апанасенка. Обрання цієї методики обумовлено тим, що вона дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані в кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Ця методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів. Вимірювання антропометричних показників проводиться за загальноприйнятою методикою. Довжина тіла вимірюється за допомогою ростоміра, вимірювання маси тіла проводиться на вагах, дотримуючись стандартних умов. Оцінка стану дихальної системи проводиться на підставі вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою спірометра. Після двох-трьох глибоких вдихів і видихів, обстежуваний робить максимальний видих у трубку спірометра. Проба проводиться двічі, ураховується кращий результат. Розвиток сили м'язів кисті вимірюється кистьовим динамометром, користуючись загальноприйнятою методикою.

Експеримент проводився впродовж жовтня-листопада 2016 р. на базі Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». В експерименті взяли участь студенти денної форми навчання різних спеціальностей і курсів (сп. Фізичне виховання – 3 курс; сп. Історія – 2 курс; сп. Біологія – 4 курс; сп. Психологія – 1 курс; сп. Дошкільна освіта – 2 курс).

На основі визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів за вказаною методикою розглянемо отримані результати.

1. Ваго-ростовий індекс Кетле (співвідношення маси тіла з довжиною тіла) визначив, що у досліджуваних студентів переважає середній рівень цього показника (табл. 1).

Це означає, що у 69,32% досліджуваних приблизна відповідність маси тіла до зросту, а у решти – відмічено відхилення цього показника у бік збільшення чи зменшення ваги відповідно до норм згідно зросту.

Таблиця 1

Спеціальність	Рівень показника ваго-ростового індексу Кетле студентів, %				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Психологія	-	-	100	-	-
Дошкільна освіта	10	50	40	-	-
Історія	7,41	11,11	81,48	-	-
Фізичне виховання	3,44	13,79	82,76	-	-
Біологія	15,8	42,10	42,10	-	-

2. Життєвий індекс (співвідношення життєвої ємності легень до маси тіла) визначив, що у досліджуваних студентів сп. Психологія, сп. Історія і сп. Фізичне виховання переважає високий рівень цього показника; у студентів сп. Біологія – низький і вище середнього; у студентів сп. Дошкільна освіта – низький і середній (табл. 2).

Таблиця 2

Спеціальність	Рівень показника життєвого індексу студентів, %				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Психологія	-	-	33,33	-	66,67
Дошкільна освіта	30	20	30	-	20
Історія	-	-	14,82	22,22	62,96
Фізичне виховання	10,34	-	20,68	17,24	51,73
Біологія	31,58	5,26	25,31	31,58	5,26

Таким чином, високий рівень показника життєвого індексу визначено лише у 42,05% досліджуваних.

3. Силовий індекс (співвідношення абсолютного показника сили, що фіксуються на кистьовому динамометрі, до маси тіла) визначив, що лише у досліджуваних студентів сп. Історія переважає високий рівень цього показника, а у студентів сп. Фізичне виховання, сп. Біологія, сп. Дошкільна освіта – низький рівень (табл. 3).

Таблиця 3

Спеціальність	Рівень показника силового індексу студентів, %				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Психологія	33,33	-	33,33	-	33,33
Дошкільна освіта	70	20	10	-	-
Історія	29,62	14,81	11,11	7,41	37,04
Фізичне виховання	58,62	17,24	3,44	3,44	17,24
Біологія	47,37	10,52	1,52	-	-

Отже, серед усіх досліджуваних високий рівень показника силового індексу визначено лише у 21,59%, вище середнього – 6,82%, середній рівень – 9,09%, нижче середнього – 14,77%, низький рівень – 47,73%.

4. Індекс Робінсона (функціональний стан серцево-судинної системи) визначив, що у досліджуваних студентів переважає низький (сп. Дошкільна освіта, сп. Фізичне виховання) і нижче середнього (сп. Психологія, сп. Біологія) рівень цього показника (табл. 4).

Таблиця 4

Спеціальність	Рівень показника індексу Робінсона студентів, %				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Психологія	-	67,67	33,33	-	-
Дошкільна освіта	40	20	20	20	-
Історія	11,11	18,52	33,33	29,62	7,41
Фізичне виховання	27,59	13,79	20,69	21,13	13,79
Біологія	26,31	42,10	15,79	15,79	-

Таким чином, високий рівень показника індексу Робінсона виявлено лише у 6,82% досліджуваних студентів, вище середнього – 22,73%, середній – 23,86%, нижче середнього – 23,86%, низький – у 22,73% досліджуваних.

5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек. визначив, що у досліджуваних студентів відсутній низький рівень цього показника, а переважають середній і вище середнього рівні (табл. 5).

Таблиця 5

Спеціальність	Рівень показника часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек. студентів, %				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Психологія	-	100	-	-	-
Дошкільна освіта	-	-	100	-	-
Історія	-	-	33,33	55,56	11,11
Фізичне виховання	-	6,89	48,27	41,38	3,44
Біологія	-	1,52	31,58	57,89	-

Отже, нижче середнього рівень показника часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек. визначено у 7,95% досліджуваних, серед-

ній рівень – 44,32%, вище середнього – 43,18%, високий – у 4,55% досліджуваних.

6. Загальна оцінка рівня соматичного здоров'я виявила, що серед досліджуваних лише один студент сп. Історія має високий рівень соматичного здоров'я (табл. 6).

Таблиця 6

Спеціальність	Рівень оцінки соматичного здоров'я студентів, %				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Психологія	33,33	33,33	33,33	-	-
Дошкільна освіта	60	30	10	-	-
Історія	7,41	18,52	48,15	22,22	3,7
Фізичне виховання	17,24	27,59	44,82	1,34	-
Біологія	36,84	26,31	36,84	-	-

Так, із усіх досліджуваних студентів лише у 1,14% визначено високий рівень соматичного здоров'я, вище середнього – у 10,23%, середній – у 39,77%, нижче середнього – у 25%, низький – у 23,86% досліджуваних.

Висновки та перспективи дослідження. Дослідивши рівень соматичного здоров'я студентів ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» встановлено, що лише у 1,14% досліджуваних студентів визначено високий рівень соматичного здоров'я і у 10,23% досліджуваних – рівень вище середнього. У більшості студентів (39,77%) – середній і нижче середнього (25%) рівні соматичного здоров'я. Ці результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді, що вимагає розробки програми з фізичного виховання з акцентом на оздоровчу спрямованість. Особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем соматичного здоров'я. Саме цей рівень є наслідком невідповідності адаптаційних резервів організму щодо способу життя і потужності впливу шкідливих факторів довкілля, вплив яких на студентів спостерігається впродовж усіх років навчання в університеті.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні заходів щодо підвищення рівня соматичного здоров'я досліджуваних студентів.

Список літератури:

1. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 41-47.
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. / В. Волков. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Гармаш Л. Функціональний стан організму студентів першокурсників педагогічного вузу та шляхи його поліпшення / Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Збірник наукових праць XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 1. – С. 186-189.
4. Коцур Н.І. Валеологія: підручник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, І.О. Калиниченко, Л.П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.
5. Маруненко І.М. Медико-соціальні основи здоров'я: Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / І.М. Маруненко, О.В. Тимчик. – К.: Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2013. – 317 с.

6. Салатенко І.О. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей / О.І. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 53-56.
7. Товкун Л.П. Рівень здоров'я студентів-першокурсників: сучасний стан і проблеми розв'язання / Л.П. Товкун // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України; редкол.: О.Л. Онуфрієва [та ін.]. – К., 2005. – Вип. 8(21) / голов. ред. В.В. Олійник. – К.: АТОПОЛ, 2012. – С. 144-150.
8. Товкун Л.П. Рухова активність студентської молоді: сучасний стан проблеми / Л.П. Товкун // Науковий огляд. – 2013. – № 1. – С. 153-159.
9. Товкун Л.П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми / Л.П. Товкун // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1(36.1) вересень. – С. 157-161.

Товкун Л.П., Царева М.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імени Григорія Сковороди

ОЦЕНКА УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ГРИГОРИЯ СКОВОРОДЫ

Аннотация

В статье представлены результаты оценки уровня соматического здоровья студентов Переяслав-Хмельницкого государственного педагогического университета имени Григория Сковороды. Установлено, что у исследуемых студентов преобладает средний и ниже среднего уровни соматического здоровья. Лишь незначительный процент студентов имеют высокий и выше среднего уровни соматического здоровья. Полученные результаты подтверждают тенденцию к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи, которая требует разработки программы из физического воспитания с акцентом на оздоровительную направленность.

Ключевые слова: соматическое здоровье, студент, образ жизни, методика экспресс-оценки соматического здоровья Г.Л. Апанасенко.

Tovkun L.P., Tsarova M.P.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

VALUATION OF LEVEL THE SOMATIC HEALTH OF STUDENTS OF PEREIASLAV-KHMELNITSKYI STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER HRHORIY SKOVORODA

Summary

The results of valuation of level the somatic health of students State Higher Educational Establishment «Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda» are presented in the article. In the researches predominates of average and lower average levels of somatic health is determined. Only a small percentage of students have a higher and higher average level of somatic health. The obtained results confirm of the tendency to deteriorate the health of student youth, which requires the development of a program of physical education with an accent on health improvement.

Keywords: somatic health, student, means of life, methods of express- evaluation of level the somatic health by G.L. Apanasenko.