

Ці результати свідчать що у цих осіб відсутні маніфестовані форми соматичних захворювань, вони володіють високим функціональним резервом. Найбільша кількість досліджуваних студенток – 40%, 30% і 15% мають відповідно середній, нижче середнього і низький рівень фізичного здоров'я, що свідчить що у цих осіб зростає кількість маніфестованих форм захворювань та їх ускладнень, знижується толерантність до фізичного навантаження.

Тобто, на основі отриманих даних ми можемо зробити висновок, що лише 15% з усіх досліджуваних мають так званий “безпечний рівень соматичного здоров'я”, який гарантує відсутність клінічних проявів хвороби. Особи у яких виявився рівень фізичного здоров'я від середнього до низького повинні здійснити перехід від “пасивно-оборонних” форм профілактики до індивідуального конструювання здоров'я, через оптимізацію рухової активності з акцентом на фізичні вправи переважно аеробної спрямованості у відповідності з функціональними можливостями.

Отже, провівши наше дослідження, можемо зробити **висновки**:

1. Навчання у вищих навчальних закладах – тяжка напружена праця, яка характеризується значною емоційною і інтелектуальною напругою, стресовими ситуаціями.
2. Занепокоєння викликає стан здоров'я студенток, який погіршується під час навчання у вищих навчальних закладах.
3. Для покращення ситуації щодо здоров'я студенток необхідно впроваджувати в навчальний процес різноманітні засоби оздоровчого впливу.

1. Буржинов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов // Гигиена и санитария. – 1984. – №12. – С. 45-48.
2. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993. – 255 с.
3. Хоружев А. Г. Усков Г. В. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в вузе // Теор. и практ. физич. культ. – 1983. – №2. – С. 28.

УДК 796+372.8
ББК 75.8

Катерина Єрусалимець

ФІЗИЧНИЙ СТАТУС СТУДЕНТІВ

Стаття приурочена вивченню рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я у студентів ВНЗ та причини, які обумовлюють їх низький рівень.

Ключові слова: *соматичне здоров'я, рівень фізичного розвитку, формування здорового способу життя.*

The article is devoted to investigating the Higher School students' level of physical and somatic health and the reasons which course their low level.

Key words: *somatic health, physical health level.*

Постановка проблеми. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді в плані покращення стану їх здоров'я є надзвичайно актуальним завданням. В останні роки дослідженням стану здоров'я молоді займалося ряд вчених.[1, 2, 3, 5]. Нами встановлена помітна тенденція до зниження рівня здоров'я у більшості студентів ВНЗ України внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, негативних звичок. Погіршення здоров'я студентів – головного і

найбільш продуктивного носія генофонду нації може призвести до демографічної катастрофи.

Здоров'я студентів – основний показник стану фізичної культури у ВНЗ. Якісна перебудова вищої школи ставить підвищені вимоги до покращення фізичних можливостей і рівня здоров'я студентської молоді. Проблема здоров'я одна з провідних проблем не тільки в медичній, філософській, а й педагогічній науці. Специфіка навчання студентів у ВНЗ ставить до їх організму підвищені вимоги. Початковий період навчання (I-II курси) є дуже відповідальним як в соціальному так і в фізіологічному відношенні моментом в житті студента. Нові умови навчання, новизна і складність теоретичних і практичних дисциплін створюють передумови розвитку перевтоми і захворювань.

Аналіз наукових досліджень і публікації. Результати досліджень багатьох авторів (1,2,5) засвідчують чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом і організацією та методикою навчання.

Не дивлячись на те, що в літературі є достатня кількість наукових праць, які присвячені здоров'ю студентської молоді, проблема здоров'я студентів ВНЗ до сьогодення часу вивчена не достатньо.

Метою нашого дослідження було формування здорового способу життя студентів на основі результатів моніторингу рівня і динаміки соматичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Провести експериментальне дослідження стану здоров'я студентів та факторів, які на нього впливають.
2. На основі отриманих результатів розробити методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя студентів.

Методи дослідження:

Педагогічний експеримент, антропометрія, пульсометрія, тонометрія, методи індексів і математичної обробки результатів.

В експерименті прийняло участь 120 студентів I, II курсів спеціальності "Технічна і обслуговуюча праця."

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів вивчення фізичного розвитку студентів і порівняння їх з літературними нормативами, які встановлені для студентів ВНЗ, в цілому, можна оцінити, як задовільні. Позитивним є те, що у студентів II курсу рівень фізичного розвитку вищий ніж у студентів I курсу. (табл.1). Ці результати можна пояснити дwoяко: що в процесі навчання у ВУЗі, відбулося покращення функціонального стану організму студентів II курсу, або спостерігається з року в рік зниження рівня здоров'я і фізичного розвитку молоді, на що наголошують деякі літературні дані [1, 2, 3, 5, 6].

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів I-II курсів (X± m)

| Курс | Довжина тіла, см | Маса тіла, кг | ЖЕЛ, мл | Динамометрія кисті, кг |
|------|------------------|---------------|------------|------------------------|
| I | 171,1±2,4 | 72,4±2,2 | 3400±164,6 | 38,8±2,35 |
| II | 173,2±1,3 | 70,5±1,4 | 3650±170,4 | 40,33±2,2 |

За методом Г. Апанасенка [1], на основі експрес-оцінки індексів: масо-ростового, життєвого, силового та функціональних показників серця та дихання визначався рівень соматичного здоров'я студентів. За середніми показниками у студентів I курсу рівень соматичного здоров'я можна оцінити як "низький", у II курсу – як середній.

При оцінці індивідуальних даних виявлено, що у 37% студентів рівень соматичного здоров'я низький і нижче середнього, у 45% – середній і лише у 18% – вище середнього рівня. Важливо відмітити що у жодного студента не виявлено високого рівня здоров'я. У деяких студентів спостерігались відхилення від норми, а саме у 30% виявлено: міопію, гіпертензію, тахікардію, надлишок ваги тіла, хронічні захворювання серцево-судинної системи, органів дихання і травлення.

Порівняльний аналіз отриманих нами даних показав, що у студентів II курсу відбулась позитивна динаміка рівня здоров'я: у 19% – вище середнього, а у 10% студентів виявлено низький рівень здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень соматичного здоров'я студентів I-II курсів (%)

| Рівень соматичного здоров'я | I курс | II курс |
|-----------------------------|--------|---------|
| Низький | 20 | 15 |
| Нижче середнього | 17 | 18 |
| Середній | 45 | 48 |
| Вище середнього | 18 | 19 |
| Високий | - | - |

Висновок.

Якісна перебудова вищої школи ставить підвищені вимоги до покращення фізичного статусу студентської молоді.

Між здоров'ям студентів та організацією і методикою їх підготовки існує чітка залежність. У більшості студентів рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я не задовільний, у жодного студента не виявлено високого рівня здоров'я..

Серед основних чинників, що сприяють погіршенню здоров'я студентів є: низька рухова активність, низька ефективність традиційних методів фізичного виховання, низький рівень сформованості негативного ставлення до шкідливих звичок, не належна організація навчального-виховного процесу.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-Пб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Давиденко О. Ступінь реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я студентів // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали всеукраїнської наукової конференції. – Тернопіль 2003. – С.29-31.
3. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – №22. – С.23-28.
4. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С.209-211.
5. Єрмакова Н.В. Здоровье студентов – комплексная социально-медицинская проблема // Сб. тез Международной научно-практической конференции “Здоровье студентов”. – М., 1999. – С.13-14.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С.113-162.