3. Герасименко Світлана. Рівень соматичного здоров'я школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. Вип. 2. С 243–247.

4. Герасименко С.Ю., Жигульова Е.О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Вип. 9. С. 98–108.

5. Круцевич Т.Ю, Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. література, 2011. 224 с.

6. Круцевич Т.Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №4. С. 20–27.

Reference

1. Apanasenko H.L. (2000). Ekspres-skryninh rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv: [metod. rekom.]. K.: KMAPO, 2000. 12 s. [in Ukraine].

2. Herasymenko S.Iu., Lukianchenko M I., Zhyhulova E.O. (2019). Riven somatychnoho zdorovia khloptsiv 16–17 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vypusk 5 K (113) 19. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P.Drahomanova, 2019. S. 68–72. [in Ukraine].

3. Herasymenko Svitlana. (2016). Riven somatychnoho zdorovia shkoliariv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O.O., 2016. Vyp. 2. S 243–247. [in Ukraine].

4. Herasymenko S.Iu., Zhyhulova E.O. (2016). Vyznachennia rivnia fizychnoho rozvytku i somatychnoho zdorovia shkoliariv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny [redkol.: M.S. Solopchuk (vidp. red.) ta in.]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohiienka, 2016. Vyp. 9. C. 98–108. [in Ukraine].

5. Krutsevych T.Iu, Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011) Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. posib. K.: Olimp. literatura, 2011. 224 s. [in Ukraine].

6. Krutsevych T.Iu. (2006). Osnovni napriamky vdoskonalennia prohram fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2006. №4. S. 20–27. [in Ukraine].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).10
УДК 796.012.1-057.875

Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО (СОМАТИЧНОГО) ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 1-ГО КУРСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів 1-го курсу закладу вищої освіти. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 14,14% студенток та 2,39% юнаків-студентів мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,31% та 21,18% – нижчий за середній, 44,37% та 45,56% – середній, 12,83% та 30,87% – вище середнього.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що у студентів 1-го курсу переважає середній рівень фізичного здоров'я. Нажаль, серед студентів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

Отримані результати доводять актуальність та доцільність розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я студентів 1-го курсу закладу вищої освіти.

Перспективою подальших наукових пошуків на наш погляд є розроблення нових методик індивідуалізації диференційованих фізичних навантажень студентів у процесі фізичного виховання залежно від їхнього рівня здоров'я.

Ключові слова: *рівень, соматичне здоров'я, студенти, експрес-метод оцінки здоров'я.*

Gerasymenko S.Y. The level of physical (somatic) health of 1st-year students of a higher education institution. *The article defines the level of physical (somatic) health of students of the 1st year of a higher education institution. It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.*

The data on the distribution of the examinees according to the level of physical health allow us to state that 14.14% of female students and 2.39% of male students have a low level of physical health, 29.31% and 21.18% - below average, 44, 37% and 45.56% are average, 12.83% and 30.87% are above average.

The results of our research indicate that the average level of physical health prevails among first-year students. Unfortunately, among the students who took part in the study, there were not those whose level of physical health can be characterized as high.

The obtained results prove the relevance and expediency of developing measures aimed at improving the level of physical health of students of the 1st year of a higher education institution.

In our opinion, the prospect of further scientific research is the development of new methods of individualization of differentiated physical loads of students in the process of physical education depending on their level of health.

Key words: *level, physical health, students, express-method of health evaluation.*

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

За даними вибіркових досліджень 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я [6]. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [1]. Тому, моніторинг стану соматичного здоров'я є актуальним і необхідним у сучасних умовах для визначення шляхів корекції його рівня [5].

Аналіз літературних джерел. Тенденцію до погіршення стану здоров'я студентів підтверджують результати досліджень науковців Товкун Л.П. та Царьової М.П. Ними було вивчене питання рівня соматичного здоров'я студентів і встановлено, що лише 1,1% досліджуваних мали високий рівень соматичного здоров'я, а рівень вище середнього спостерігався у 10,2% досліджуваних.

Однак, більшість студентів мають середній (39,8%) і нижче середнього (25%) рівні соматичного здоров'я. Особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем соматичного здоров'я. Саме цей рівень є наслідком невідповідності адаптаційних резервів організму студентів до способу життя і потужності впливу шкідливих факторів довкілля, який спостерігається впродовж усіх років навчання в університеті.

Основною причиною порушень здоров'я, на думку Т.Ю. Круцевич та Н.В. Маскаленко, є недостатня рухова активність, яка знижується з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму молоді, та є негативним чинником виникнення різних захворювань.

Існує велика кількість показників, які характеризують фізичне здоров'я. Багато науковців з'ясовували інформативне значення цих показників, їх взаємозв'язок і розробили комплексні системи оцінювання (експрес-системи), які є досить простими і доступними (С.М. Громбах, В. Бєлов, Г.Л. Апанасенко, та ін.). Однак, більшість робіт виконано з використанням методики експрес-оцінювання рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1].

Мета дослідження – визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів 1-го курсу ЗВО.

Методи дослідження:

– аналіз науково-методичної літератури;

– експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я;

– методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Дослідження проводилося на базі ЗВО Львівської області, у якому взяло участь 60 студентів 1-го курсу.

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студентів 1-го курсу нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

– низький (≤3 балів);

– нижчий за середній (4-6 балів);

– середній (7-11 балів);

– вищий за середній (12-15 балів);

– високий (16-18 балів).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого» (Табл. 1), (Табл. 2).

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (жінки)
(за Г.Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
ІМТ, кг/м^2	≤16,9	17,0-18,0	18,1-23,8	23,9-26,0	≥26,1
Бали	**(-2)**	**(-1)**	**(0)**	**(1)**	**(-2)**
Життєвий індекс, мл/кг	≤40	41-45	46-50	51-56	56
Бали	**(-1)**	**(0)**	**(1)**	**(2)**	**(3)**
Силовий індекс, %	≤40	41-50	51-55	56-60	≥61
Бали	**(-1)**	**(0)**	**(1)**	**(2)**	**(3)**
Індекс Робінсона	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	**(-2)**	**(-1)**	**(0)**	**(3)**	**(5)**
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	≤59
Бали	**(-2)**	**(1)**	**(3)**	**(5)**	**(7)**

Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

Таблиця 2

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (чоловіки)
(за Г.Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
ІМТ, кг/м^2	≤18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	≥28,1
Бали	**(-2)**	**(-1)**	**(0)**	**(1)**	**(-2)**
Життєвий індекс, мл/кг	≤50	51-55	56-60	61-65	66
Бали	**(-1)**	**(0)**	**(1)**	**(2)**	**(3)**
Силовий індекс, %	≤60	61-65	66-70	71-80	≥81
Бали	**(-1)**	**(0)**	**(1)**	**(2)**	**(3)**
Індекс Робінсона	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	**(-2)**	**(-1)**	**(0)**	**(3)**	**(5)**
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	≤59
Бали	**(-2)**	**(1)**	**(3)**	**(5)**	**(7)**
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

Виклад основного матеріалу дослідження.

У (Табл. 3) подано показники рівня фізичного здоров'я студенток 1-го курсу у відсотковому відношенні.

Таблиця 3

Рівень соматичного здоров'я студенток 1-го курсу в, %

Рівень фізичного здоров'я	Кількість студенток (1-го курсу),%
Низький	14,14
Нижче середнього	29,31
Середній	44,37
Вище середнього	12,83
Високий	0

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що:
– 14,14% студенток 1-го курсу мають низький рівень фізичного здоров'я;
– 29,31% – нижчий за середній;
– 44,37% – середній;
– 12,83% – вище середнього (Рис. 1).

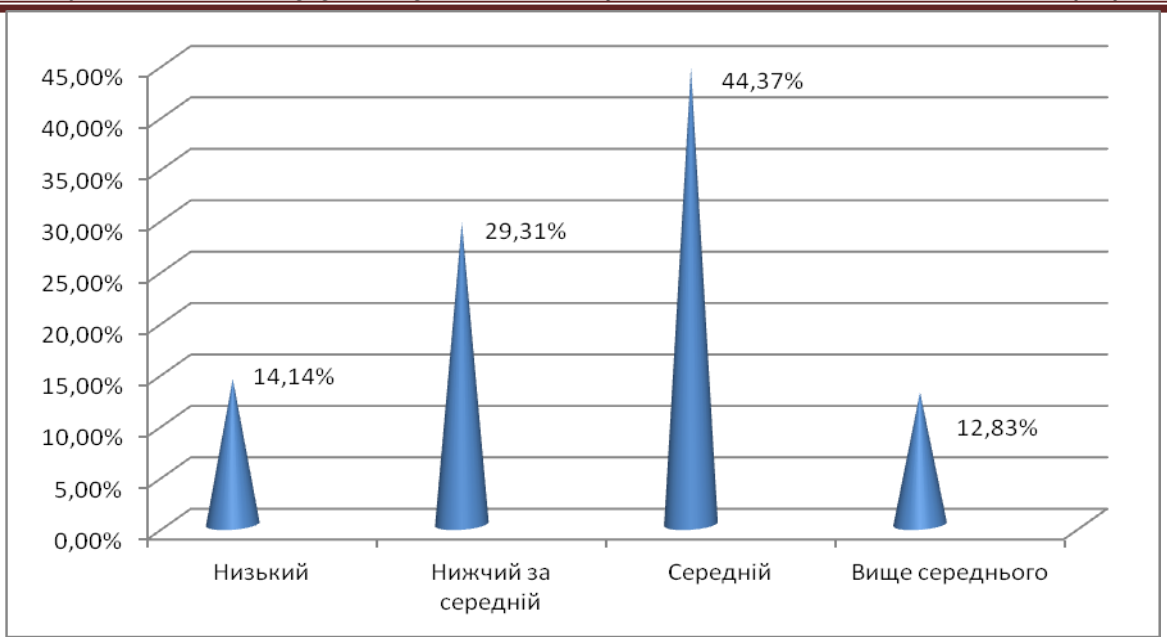

Рис. 1. Розподіл студенток 1-го курсу за рівнем фізичного здоров'я

Нажаль, серед студенток, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий РФЗ можна характеризувати як високий.

У (Табл. 4) подано показники рівня фізичного здоров'я юнаків-студентів 1-го курсу у відсотковому відношенні.

Таблиця 4

Рівень соматичного здоров'я юнаків-студентів 1-го курсу ЗВО в, %

Рівень фізичного здоров'я	Кількість студентів (1-го курсу),%
Низький	2,39
Нижче середнього	21,18
Середній	45,56
Вище середнього	30,87
Високий	0

Дані розподілу обстежуваних за рівнем соматичного здоров'я дозволяють констатувати, що:
– 2,39% юнаків-студентів мають низький рівень фізичного здоров'я;
– 21,18% – нижчий за середній;
– 45,56% – середній;
– 30,87% – вище середнього (Рис. 2).

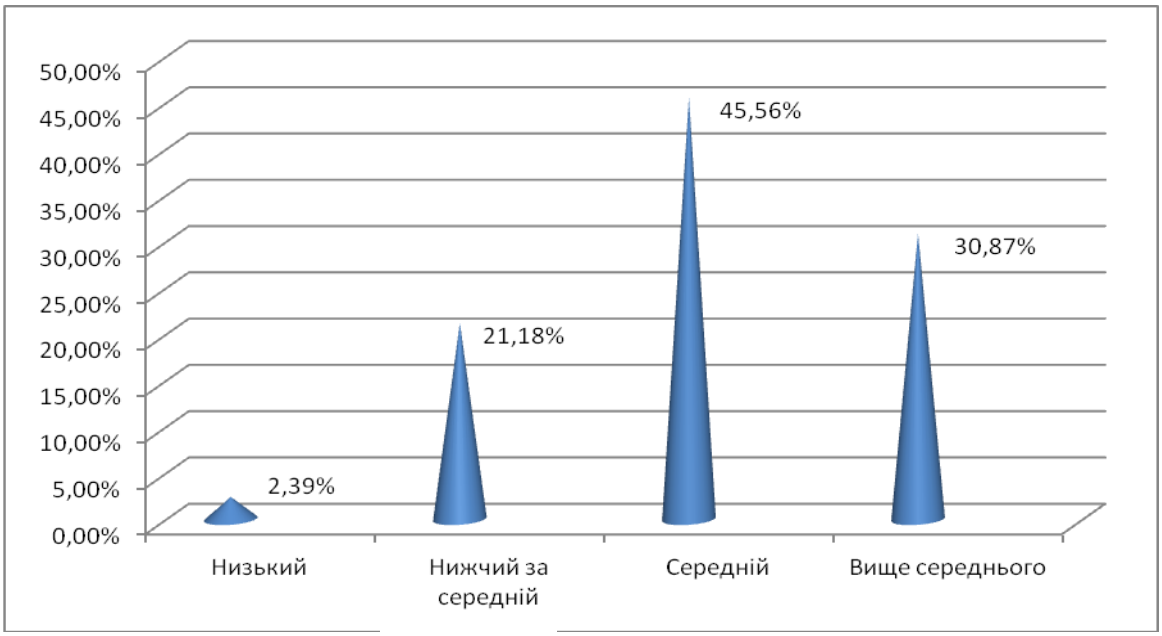

Рис. 2. Розподіл юнаків-студентів 1-го курсу за рівнем фізичного здоров'я

Нажаль, серед юнаків-студентів 1-го курсу, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень соматичного здоров'я можна характеризувати як високий.

Висновки.

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів 1-го курсу ЗВО.

2. Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 14,14% студенток та 2,39% юнаків-студентів мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,31% та 21,18% – нижчий за середній, 44,37% та 45,56% – середній, 12,83% та 30,87% – вище середнього.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що у студентів 1-го курсу переважає середній рівень фізичного здоров'я. Нажаль, серед студентів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

3. Отримані результати доводять актуальність та доцільність розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я студентів 1-го курсу ЗВО.

Перспектива подальших досліджень.

Перспективою подальших наукових пошуків на наш погляд є розроблення нових методик індивідуалізації диференційованих фізичних навантажень студентів у процесі фізичного виховання залежно від їхнього рівня здоров'я.

Література

1. Апанасенко Г.П., Л.В. Попова. Медицинская валеология. Київ.: Здоров'я. 2000. 234 с.

2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: Кварт, 2011. 303 с.

3. Герасименко С.Ю., Гурелич М.С. Визначення рівня соматичного здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019. С. 48–53.

4. Світлана Герасименко, Олександр Турко. Рівень соматичного здоров'я юнаків-студентів 1-го курсу ЗВО. Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії». Збірник наукових праць. – Переяслав, 2020 р. С. 94–96.

5. Світлана Герасименко, Іван Попович. Рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів ЗВО. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 44–47.

6. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 1. С. 21–24.

7. Товкун Л.П., Царьова М.П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. «Молодий вчений». 2017. No 9.1. (49.1) вересень. С.167 –170.

Reference

1. Apanasenko H.P., L.V. Popova. (2000). Medytsynskaia valeolohyia. Kyiv.: Zdorovia. 2000. 234 s. [in Ukraine].

2. Apanasenko H.L., Popova L.A., Mahlovanyi A.V. (2011). Sanolohiia (medychni aspekty valeolohii): pidruchn. dlia likariv-slukhachiv zakladiv (fakultetiv) pisliadyplomnoi osvity. Lviv: Kvart, 2011. 303 s. [in Ukraine].

3. Herasymenko S.Iu., Hurelych M.S. (2019). Vyznachennia rivnia somatychnoho zdorovia studentok 1-ho kursu Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Kharkiv: KhDAFK, 2019. C. 48–53. [in Ukraine].

4. Svitlana Herasymenko, Oleksandr Turko. (2020). Riven somatychnoho zdorovia yunakiv-studentiv 1-ho kursu ZVO. Materialy KhKhIKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky v krainakh Yevropy ta Azii». Zbirnyk naukovykh prats. – Pereiaslav, 2020 r. C. 94–96. [in Ukraine].

5. Svitlana Herasymenko, Ivan Popovych. (2020). Riven fizychnoho (somatychnoho) zdorovia studentiv ZVO. Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku»: Zb. nauk. prats. Pereiaslav, 2020. Vyp. 63. C. 44–47. [in Ukraine].

6. Dolzhenko L.P. (2004). Zakhvoriuvanist i rukhova aktyvnist studentiv z riznymy rivniamy somatychnoho zdorovia. Teoriia ta metodyka fiz. vykhovannia i sportu. 2004. № 1. S. 21–24. [in Ukraine].

7. Tovkun L.P., Tsarova M.P. Otsinka rivnia somatychnoho zdorovia studentiv Pereiaslav-Khmelnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Hryhoriia Skovorody. «Molodyi vchenyi». 2017. No 9.1. (49.1) veresen. S.167 –170. [in Ukraine].