

**СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
І–ІІ РОКУВ НАВЧАННЯ**

Д.О. Дзензелюк, О.О. Пантус, К.Є. Захожа

E-mail: ddzenzeluk@gmail.com, katernazahozha@gmail.com

Житомирський медичний інститут

Житомирської обласної ради, м. Житомир

Поліський національний університет, м. Житомир

Питанням збереження та покращання здоров'я переймаються науковці всього світу змінюючи сучасні підходи до вирішення проблем з невиліковними хворобами так і удосконалюють сформовані

програми боротьби з найрозповсюдженими захворюваннями сучасності. Цим обумовлена різноманітність тлумачень терміну «здоров'я».

І.В. Давидовського наводить розуміння – як поняття норми і хвороби, яке добре розрізняють самі хворі [3, с.145–149]. Найуніверсальне визначення на думку вчених вказане в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [2].

Але незважаючи на позитивну динаміку розвитку науки і техніки даної галузі, проблеми здоров'я залишаються відкритими. Оцінка стану соматичного здоров'я студентської молоді за експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенка, є одним із шляхів сформуванню більше уявлення для розв'язання даної проблематики.

Для досягнення мети роботи було використано наступні методи при дослідженні студентів закладів вищої освіти І–ІІ років навчання Житомирської області, а саме: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; обробка даних функціонального стану та антропометричних даних, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

З часів незалежної України спостерігається негативна динаміка стану соматичного здоров'я молоді. Чисельна кількість у перше зареєстрованих випадків звернень до лікарів збільшується. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я екологічних, соціальних ризиків та економічний рівень, як медичної галузі так і недостатня соціалізація, гіпокінезія, епідемічні стани в країні, мала кількість і низька якість спортивних майданчиків, брак інформації з самооцінки соматичного здоров'я, функціонального стану, відсутність знань з харчування тощо. За період навчання у ЗВО, стан здоров'я студентів погіршується, прогресує рівень і кількість хронічних та «омолоджених» хвороб. З кожним роком збільшується чисельність груп фізичної реабілітації в закладах вищої освіти України.

Виходячи з власних досліджень, сумарний показник індексу маси тіла, життєвого індексу, силового індексу, індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с, рівень соматичного здоров'я у групі студентів–чоловіків І–го семестру

навчання становила 2,31 бала, а на 4-му – 2,73 бала; різниця становить 0,42 бала та є недостовірною ($P > 0,05$). У групі студенток 1-го семестру зафіксовано 3,08 бала, а у 4-му – 3,27 бала; різниця становить 0,19 бал та є також недостовірною ($P > 0,05$). Згідно з таблицею ранжування рівнів фізичного здоров'я і у студентів – чоловіків, і у жінок на всіх етапах дослідження стану соматичного здоров'я є незмінним та оцінюється як низький (таблиця 1) [5].

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного здоров'я студентів протягом навчання на I та II курсах ($X \pm m$)

Досліджувані показники	Семестри навчання				Достовір. різниці (P1-P4)
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Чоловіки (n=38)					
ІМТ, кг/м ²	23,2±0,23	23,1±0,21	23,2±0,20	23,4±0,21	>0,05
ЖІ, мл/кг	56,5±1,21	56,6±1,16	56,4±1,14	56,1±1,17	>0,05
СІ, %	54,1±1,17	54,5±1,14	55,3±1,12	55,5±1,09	>0,05
ІР, у. о.	88,5±1,29	88,7±1,25	88,7±1,21	89,1±1,23	>0,05
Час відновл. ЧСС, с	131,8±2,93	130,3±2,86	128,5±2,89	129,6±2,91	>0,05
РФЗ, бали	2,31±0,54	2,48±0,59	2,61±0,60	2,73±0,62	>0,05
Жінки (n=35)					
ІМТ, кг/м ²	21,8±0,29	22,2±0,26	22,6±0,27	22,6±0,25	>0,05
ЖІ, мл/кг	49,5±1,44	49,1±1,40	48,8±1,38	48,7±1,35	>0,05
СІ, %	37,9±1,23	38,7±1,20	39,1±1,18	38,2±1,22	>0,05
ІР, у. о.	80,9±1,35	81,7±1,32	81,5±1,28	81,8±1,30	>0,05
Час відновл. ЧСС, с	137,2±4,06	135,6±3,98	138,3±3,88	139,4±3,95	>0,05
РФЗ, бали	3,08±0,62	3,14±0,60	3,22±0,58	3,27±0,55	>0,05

Підтвердженням даної динаміки спостерігається і в роботах Кучиної М.Л., Білої А.А. в яких наводяться результати рівня соматичного здоров'я «нижче середнього» рівня у 44 % студентів різної статі і свідчить про зону ризику здоров'я молоді [7, с. 235-242]. За результатами досліджень Вальчак Н., Салук І. кількість студентів з станом здоров'я «нижче за середнє» становить 64,0 %, у студенток – 53,0 % і «низьким» у 23,0 % та 47,0 % [1, с. 23-28]. Гунько П.М.,

Палічук Ю.І. демонструють результати «низький» рівень – 25,0 %, «нижче середнього» – 42,0 %, у чоловіків та «низький» – 40%, «нижче середнього» – 45%, у жінок [4, с. 10-17]. Дослідження Іванова А.Є., Ковальчук Н.М. приводять наступну динаміку серед досліджуваних студентів 62,4 % мають «низький» рівень здоров'я, 24,7 % – «нижчий від середнього». [6, с. 57-59].

Враховуючи вище наведене можна стверджувати про низький рівень соматичного здоров'я студентської молоді, яке викликане гіпокінезією та низьким рівнем мотивації, інтересу та потреб щодо покращання стану здоров'я. Одним із шляхів впливу на дану динаміку це удосконалення системи фізичного виховання в навчальних закладах та збільшення кількості година для занять руховою активністю в урочний та позаурочний час.

Список використаних джерел

1. Вальчак Н. Визначення фізичного (соматичного) здоров'я студентів та його оцінювання. Молода спортивна наука України. 2013. С. 23-28.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Основні документи. Женева, 1988. С. 5.
3. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.–метод. журнал. № 2. Донецьк, Дон.НУ, 2004. С. 145-149.
4. Гулько П.М. Динаміка показників соматичного здоров'я студентської молоді у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення: матеріали IV Всеукр. наук.–практ. інтернет–конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, 2022. С. 10-17.
5. Дзензелюк Д.О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо: автореф. дис. к.пед.н: [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Дзензелюк Дмитро Олексійович; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 23 с.

6. Іванова А.Є. Вихідні рівні стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві., 2011. № 2. С. 57-59.

7. Кочина М.Л. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 235-242.