

# ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Петренко О.П. асистент

*Сумський державний університет,*  
o.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

**Вступ.** Останнім часом модернізація навчального процесу призводить до зниження рухової активності, що в свою чергу призводить до погіршення стану здоров'я студентської молоді. Збільшення програмного матеріалу навчальних дисциплін в закладах вищої освіти (ЗВО) призводить до погіршення функціонування всіх систем організму. В студентському віці відбувається завершальний етап фізичного формування організму, тому необхідно якомога ширше приділяти увагу фізичному розвитку студентів, від цього залежить майбутнє нашої нації.

**Мета.** Провести порівняльний аналіз стану здоров'я студенток першого та другого курсів економічних спеціальностей Сумського державного університету.

**Виклад матеріалу дослідження.** В сучасних умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Відбувається загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, спостерігається порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

Покращенню стану здоров'я студенток певною мірою сприяє фізичне виховання. Відомо, що одним з важливих завдань фізичного виховання у (ЗВО) є забезпечення формування високого рівня фізичної підготовленості студентів, сприяння зростанню рівня здоров'я студентської молоді, їх фізичної і соціальної дієздатності [2].

Головним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти – є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя, а також вчить студенток зберігати та зміцнювати своє

здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, а також розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Бо саме від стану здоров'я студенток залежить майбутнє нашої держави.

Досліджуючи стан фізичного здоров'я студенток, з метою якісного та всебічного оцінювання, дослідження проводилось за методикою Г.Л. Апанасенка. На думку автора, ця система оцінювання дає змогу зробити розподіл студентів за п'ятьма рівнями їх фізичного здоров'я: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий [1].

В дослідженні прийняли участь студентки економічних спеціальностей першого та другого курсу (n=315), з них 161 студентка – перший курс, 154 – другий курс.

Встановлено, що до групи безпечного рівня здоров'я студенток першого курсу: високий – 0,6%, та вищий за середній 3,1%, інші – 96,3% студенток першого курсу перебувають за межами безпечного рівня (середній – 32,9%, нижче за середній – 36,7% та низький – 26,7%) (табл. 1)

**Таблиця № 1 – Характеристика рівня соматичного здоров'я студенток першого курсу**

Дівчата (I курс)					
Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий	Сума
43	59	53	5	1	161
26,7%	36,7%	32,9%	3,1%	0,6%	100%

На другому курсі (табл.2), ми спостерігаємо погіршення у стані здоров'я студенток: групи безпечного рівня здоров'я – 0,6% з них високий рівень здоров'я немає жодної студентки, вище за середній мають 0,6%, що на 3,1% відрізняється від першого курсу, та 99,4% – знаходяться за межами безпечного рівня (середній – 28,6%, нижче за середній – 42,2% та низький – 28,6%), що на 3,1% відрізняється від першого курсу.

**Таблиця № 2 – Характеристика рівня соматичного здоров'я студенток другого курсу**

Дівчата (II курс)					
Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий	Сума
44	65	44	1	0	154
28,6%	42,2%	28,6%	0,6%	0,0%	100%

Це вказує на те, що з кожним роком стан здоров'я студенток економічних спеціальностей погіршується, знижується стресостійкість до нервових напружень, що необхідно для майбутньої професійної діяльності.

Виправити таку критичну ситуацію зі здоров'ям студенток можна шляхом залучення їх до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, які будуть сприятливо впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та нервову системи.

**Висновки.** Результати проведених досліджень свідчать про те, що значна кількість студенток економічних спеціальностей Сумського державного університету мають відхилення у стані здоров'я, та низький рівень рухової активності. Тому необхідною умовою фізичного виховання в закладах вищої освіти є покращення фізичної та розумової працездатності майбутнього покоління.

#### **Література.**

1. Круцевич, Т. Ю. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, – 2011. – 224 с.
2. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Л. П. Пилипей; НУФВСУ. — К., 2011. — 40 с.

Петренко О.П. Характеристика стану здоров'я студенток Сумського державного університету / О.П. Петренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей V Міжнародної науково-методичної конференції (Суми, 12–13 квітня 2018 р.). – Суми: СумДУ, 2018. – С. 228–230.