

5. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с.
6. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк ; худож. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Поділ., 2000. – 305 с. : іл.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Поташнюк Р.З. Школа сприяння здоров'ю: організація фізичного виховання учнів : навч. посіб. / Поташнюк Р. З., Мишковець О. А., Волинець Ю. Й. – Луцьк : Надстир'я, 2012. – 292 с.
9. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. – 2004. – № 13. – С. 15–25.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – 272 с.
12. Dishman R.K. The determinants of physical activity and exercise / Dishman R. K., Salis R. F., Orenstein D. R. // Public Health Rep. 1985 Mar–Apr; 100(2): 158–171.
13. Maszczak T. Zdrowie jako wartość universalna // Rocznik i naukowe AWF w Poznaniu. – Zeszyt 54. – 2005. – S. 73–82.
14. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2<sup>th</sup> ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
15. Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. // Journal of Educational Psychology, Vol 95(1), Mar 2003, 97–110.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

**УДК 371.71**  
**ББК 74.580.055.51**

*Надія Земська*

### **СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ: СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК**

*У даній статті висвітлені показники та рівні соматичного здоров'я студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.*

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізичний розвиток, індекси та рівні соматичного здоров'я.

*В данной статье рассмотрены показатели и уровни соматического здоровья студентов Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника.*

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, физическое развитие, индексы и уровни соматического здоровья.

*This article highlights the parameters and levels of the somatic health of students of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.*

**Keywords:** health, students, physical development, indexes and levels of somatic health.

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

За останні десять років в Україні окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді [2, 5]. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я, нераціональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову активність, відсутність переконань щодо

потреби його збереження, нехтування найбільш дієвими засобами оздоровлення – фізичними вправами [3, 6, 8].

Узагальнюючи результати попередніх досліджень, слід відзначити парадоксальний характер ставлення студентів до власного здоров'я, тобто невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психічного благополуччя – з іншого [4, 9, 10].

Тому, моніторинг стану соматичного здоров'я є актуальним і необхідним у сучасних умовах для визначення шляхів корекції його рівня.

**Мета дослідження** – виявити рівень соматичного здоров'я студентської молоді.

**Методи дослідження.** Рівень соматичного здоров'я оцінювали за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л. Апанасенка [1], що дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками функціонування кардіо-респіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. У дослідженні брали участь 87 студентів I курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Послідовність процедури проведення тестування соматичного здоров'я студентів мала такий алгоритм:

- вимірювання антропометричних показників (довжина та маса тіла, кистьова динамометрія);
- визначення функціональних показників серцево-судинної та дихальної системи (ЖЄЛ, ЧСС у стані спокою, АТ);
- проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням (20 присідань за 30 с).

Вимірювання антропометричних показників проводили за загальноприйнятою методикою [7].

На підставі одержаних результатів оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР) та індекс соматичного здоров'я (ІСЗ). За величиною ІСЗ студентів встановлювали 5 рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Показники рівня соматичного здоров'я у студентів наведені у табл. 1.

Таблиця 1

**Показники рівня соматичного здоров'я студентів**

Показник	Юнаки, n=42	Дівчата, n=45
	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла, (кг/м <sup>2</sup> )	19,67±0,34	18,6±0,25
Життєвий індекс, (мл/кг)	54,87±1,26	42,13±0,98
Силовий індекс, (%)	68,95±1,2	48,92±1,07
Індекс Робінсона, (ум. од.)	88,09±1,89	93,12±2,15
Проба Мартіне, хв.	2,54±0,18	2,85±0,14
Індекс соматичного здоров'я	4,40±0,81	3,69±0,7

Оцінка визначеного рівня ІСЗ у студентів засвідчила, що середнє значення у юнаків становило  $4,40 \pm 0,81$  балів, а у дівчат –  $3,69 \pm 0,7$  балів, що не мало достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). За методикою оцінки рівня фізичного здоров'я, запропонованою Г. Апанасенком, встановлена величина ІСЗ у юнаків і дівчат свідчила про рівень соматичного здоров'я нижче середнього.

У результаті проведених досліджень встановлено, що 27 юнаків (64,3%) мали низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, середній рівень фізичного здоров'я був зареєстрований у 9 обстежених (21,4%), рівень вище середнього у 6 осіб (14,3%), високого рівня фізичного здоров'я не було зафіксовано жодного студента (рис. 1)

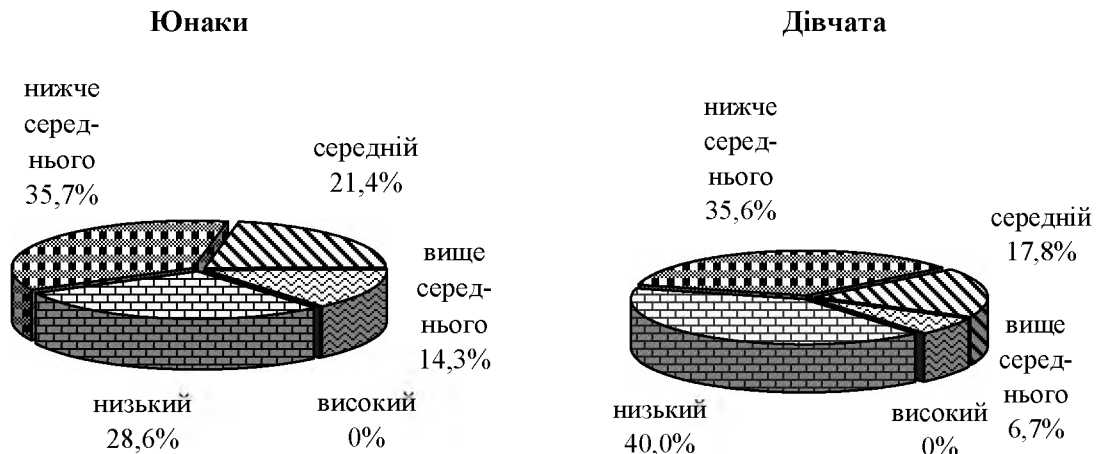


Рис. 1. Розподіл студентів за рівнями соматичного здоров'я

Серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 18 студенток (40,0%), рівень нижче середнього – 16 осіб (35,6%), середній рівень – у 8 дівчат (17,8%), вище середнього – у 3 осіб (6,7%), з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи респондентів тільки 14,3% юнаків мали безпечний рівень, а решта 85,7% обстежених знаходилися за його межами, а серед дівчат безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки трьом особам (6,7%).

Порівняння результатів суб'єктивної оцінки студентами рівня власного здоров'я з результатами оцінки за методикою Г.Л. Апанасенка, показано значні розбіжності отриманих значень фізичного здоров'я у однієї і тієї самої людини. Зокрема, відмінним свій стан здоров'я оцінювали 37,9% студентів, 50,6% – задовільним і 8,0% опитаних були не задоволені станом свого здоров'я, 3,4% – не змогли визначитися з відповіддю.

### Висновки

1. Аналіз результатів досліджень показав, що величина ІСЗ у юнаків становила  $4,40 \pm 0,81$  балів, а у дівчат –  $3,69 \pm 0,7$  балів, що свідчить про нижче середнього рівень соматичного здоров'я.

2. Оцінка рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, довела, що у 85,7% юнаків та 93,3% дівчат воно знаходилося за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього та середній рівні соматичного здоров'я). Такий стан диктує необхідність пошуку шляхів підвищення рівня соматичного здоров'я та оптимізації рухової активності студентів.

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Львів, 2004. – 224 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота: "Социс". – 2003. – № 4. – С. 8–11.
5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал / наук. конс. В. М. Платонов ; гол. ред. Ю. М. Шкретій ; НУФВСУ. – К. : Олімпійська література, 2006. – № 4. – С. 12–15.
6. Массовая физическая культура в вузе : учебн. пособие / [И. Г. Берди́ков, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.] ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 176 с.
7. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 32 с.
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебн. пособ. / Г. С. Никифоров. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 256 с.
9. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова ; под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
10. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота: "Социс". – 2004. – № 6. – С. 65–68.

*Рецензент:* канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

УДК 373.2  
ББК 51

*Роман Чопик, Світлана Демчук,  
Наталія Нікольська*

### **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ ЕТНОПЕДАГОГІКИ**

*У статті обґрунтовано можливості запровадження засобів етнопедагогіки у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Встановлено, що впровадження найбільш ефективних і доцільних засобів етнопедагогіки у сучасну практику навчально-виховної роботи з фізичного виховання сприятиме не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.*

**Ключові слова:** засоби, етнопедагогіка, фізичне виховання, школярі, фізична культура.

*В статье обоснованы возможности внедрения средств этнопедагогика в процесс физического воспитания детей школьного возраста. Установлено, что внедрение наиболее эффективных и целесообразных средств этнопедагогика в современную практику учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию будет способствовать не только национально-культурному возрождению, а и формированию адекватной национальной системы физического воспитания, повышению эффективности воспитательного процесса в целом.*