

УДК 57
ББК 28
С89

Рекомендовано до друку вченою радою Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького
(протокол № 4 від 11 жовтня 2018 року)

Редакційна колегія

Солоненко А.М., д.б.н., професор кафедри ботаніки і садово-паркового господарства МДПУ імені Богдана Хмельницького
Мальцева І.А., д.б.н., професор кафедри ботаніки і садово-паркового господарства МДПУ імені Богдана Хмельницького
Кошелєв О.І., д.б.н., професор кафедри екології та зоології МДПУ імені Богдана Хмельницького
Станішевська Т.І., д.б.н., професор кафедри анатомії та фізіології людини і тварин МДПУ імені Богдана Хмельницького
Аносов І.П., д.п.н., професор кафедри анатомії та фізіології людини і тварин МДПУ імені Богдана Хмельницького
Максимов О.С., д.п.н., професор кафедри неорганічної хімії та хімічної освіти МДПУ імені Богдана Хмельницького
Данченко О.О., д.с.-г.н., професор кафедри органічної і біологічної хімії МДПУ імені Богдана Хмельницького
Хромішев В.О., к.т.н., професор кафедри органічної і біологічної хімії МДПУ імені Богдана Хмельницького
Хромішева О.О., к.х.н., доцент кафедри неорганічної хімії та хімічної освіти МДПУ імені Богдана Хмельницького
Яковійчук О.В. – технічний редактор

Сучасний світ як результат антропогенної діяльності: збірник матеріалів II-ї Всеукраїнської наукової інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасний світ як результат антропогенної діяльності» присвяченої 95-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького конференції. *Видання друге, доповнене.* – Мелітополь: Видавництво МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2018. – 178 с. (українською, англійською, російською мовами).

У збірнику представлені нові результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень в галузі біології, екології, хімії, методики викладання та історії даних дисциплін. Видання адресоване науковцям, викладачам, студентам, вчителям, аспірантам та всім, хто цікавиться проблемами біології, екології, хімії.

Матеріали друкуються у авторській редакції. За достовірність поданої інформації, можливість її відкритого друку, достовірність власних імен та інші відомості несуть відповідальність автори матеріалів. Думка редакційної колегії може не співпадати з думкою авторів.

©Редакційна колегія, 2018
©Автори статей, 2018
©МДПУ імені Богдана Хмельницького

3. Козлов В.И. Индивидуально-типологические особенности микроциркуляции у человека / В.И. Козлов, Ф.Б. Литвин, М.В. Морозов // *Biomed. Biosoc. Antropology*. – 2007. - № 9. – С. 249-250.
4. Станишевская Т.И. Индивидуально-типологические особенности микроциркуляции крови у девушек-студенток с разным соматотипом: Дис. канд. биол. наук / Т.И. Станишевская. - М., 2005.-187 с.
5. Суточная динамика показателей микроциркуляции крови у девушек-студенток / Горна О.І., Станишевська Т.І., Горбань Д.Д., Бережнюк Г. С. // – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: Вид-во ХПІ, 2015. – №6. – С. 23-29.

СОМАТИЧНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ

*Т.І. Станишевська, О.І. Горна, О.В. Юсупова, А.Т. Мірзоєва, О.В. Хлистул,
К.О. Пахомова, Г.Ф. Тутова.*

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
вул. Гетьманська, 20, Мелітополь, 72312, Запорізька область, Україна
e-mail: gornaya-o@ ukr.net*

Стан здоров'я нації залежить від умов формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я молоді, що навчається, тому має особливе соціальне значення, оскільки від стану здоров'я цієї категорії залежить майбутнє країни. Особливості сучасних умов життя, швидкий темп розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, ріст потоку інформації й інтелектуалізації праці пред'являють до організму студентів високі вимоги. [3 с. 46]. Мінливість функціональних систем зростаючого організму сприяє швидкій адаптації до широкого кола найрізноманітніших впливів зовнішнього середовища. Адаптація студентів до навчання в університеті являє собою складний соціальний психофізіологічний процес, що супроводжується значним напруженням компенсаторно-приспосувальних механізмів організму. Напруга позначається на здоров'ї, працездатності і, є визначальним в успішності студента. Період гострої адаптації припадає на перший та другий курси навчання. Усе це зайвий раз підкреслює актуальність наших досліджень [4 с. 25].

Таким чином, метою нашого дослідження було визначення рівня соматичного здоров'я у студенток 17-18 років за методикою Г.Л. Апанасенка.

В дослідженнях взяли участь студентки I курсу віком 17-18 років філологічного та хіміко-біологічного факультетів МДПУ ім. Богдана Хмельницького (n=32).

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка покладені показники антропометрії, стан серцево-судинної системи, а також розрахунок індексів (індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, проба Мартіне). [1 с. 55, 2 с. 29].

Результати дослідження антропометричних вимірювань, свідчать, що показники фізичного розвитку у студенток першого курсу у середньому вищі за середні. Досліджуючи гармонійність фізичного розвитку обстежуваних студенток визначили, що гармонійний фізичний розвиток мали 79 % студенток і дисгармонійний 21% студенток. Так, фізичний розвиток дуже низький і гармонійний визначено у 3,1%, низький гармонійний у 9,2%, нижче середнього гармонійний у 8,7%, середній гармонійний у 24,3%, вище за середній гармонійний у 19%, високий гармонійний у 8,4% і дуже високий гармонійний у 6,3% студенток. Фізичний розвиток нижче за середній дисгармонійний визначено у 4,1%, ще у 7,2% середній дисгармонійний і у 9,8% фізичний розвиток високий дисгармонійний.

Показники рівня здоров'я студенток визначалися нами за допомогою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. Отримані результати показали, що середня кількість набраних балів, за якими проводять оцінку рівня здоров'я дорівнює 2 балам, що відповідає низькому рівню здоров'я.

Ваго-ростовий індекс в середньому у обстежених студенток виявився в межах середніх фізіологічних величин.

Життєвий індекс і індекс Робінсона відповідав середнім нормальним показникам для здорових дівчат, які не займаються спортом.

Найгірші результати виявилися під час тестування сили кисті і визначенні реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.

Силовий індекс склав $29,5 \pm 1,3\%$, в той час як рекомендована норма для дівчат які не займаються спортом 51-55%. Відновлення частоти серцевих скорочень відбувалося довше нормативних 3 хвилин.

Проаналізувавши більш детально рівні здоров'я студенток за методикою професора Г.Л. Апанасенка. Зазначимо, що з 32 обстежених студенток 25 осіб мали рівень здоров'я низький, 5 осіб нижче за середній і у 2 студенток рівень здоров'я визначено як середній. Так 78,2% обстежених студенток мали низький рівень здоров'я, 15,6% рівень нижче за середній і тільки у 6,2% рівень фізичного здоров'я визначений як середній.

Аналізуючи типи реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження ми визначили, що нормотонічний тип реакції було зафіксовано у 18,8%, гіпертонічний у 16,4%, дістонічний теж 16,4% і гіпотонічний у 48,4% решти студенток реакції серцево-судинної системи були незадовільні.

Таким чином, отримані показники комплексної характеристики здоров'я широко використовуються для оцінки загального стану організму та його адаптивних можливостей. Низький стан здоров'я організму студенток I курсу, свідчить про погіршення адаптивних і функціональних можливостей організму студентів в процесі навчання. Цілком очевидно, що наявність стрессогенних чинників в студентському середовищі (ситуації іспитів, модульний контроль ін.) сприяє погіршенню не тільки емоціонального стану, а і функціонального стану серцево-судинної системи та здоров'я в цілому. Тому ВНЗ повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої і ефективної роботи по збереженню та примноженню здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С. 55-58.
2. Апанасенко Г.Л., Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, М.С. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 29-31.
3. Бусловская Л.К. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе / Л.К. Бусловская, Ю.П. Рыжкова // Научные ведомости Серия Естественные науки. 2011. № 21 (116). Выпуск 17 С.46-52.
4. Глазков Е.О. Адаптивні можливості серцево-судинної системи організму студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі / Е.О. Глазков // Буковинський медичний вісник Том 17, № 2 (66), 2013. С. 25 - 28.