

випадків на 100 тис. населення: https://dt.ua/UKRAINE/zahvoryuvanist-mozkovim-insultom-v-ukrayini-stanovit-280-290-vipadkiv-na-100-tis-naselennya-292336_.html

Анна Дернова

студентка 1 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **С. І. Книш**,

к.пед.н., доцент (БДПУ)

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ БЕРДЯНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я підростаючого покоління є досить актуальними. Відомо, що навчання у вищому навчальному закладі потребує великих зусиль, напруженої розумової праці. Навчання та побут студентів проходять в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, стресових ситуацій, незадовільних санітарногігієнічних умов проживання, неповноцінного харчування тощо. Це обумовлює швидку втому організму, зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб [1].

Ступінь досліджуваності. Ряд вчених (В. А. Грибков, А. І. Бурханов; М. О. Третьяков; Є. А. Хлистов; А. І. Драчук; Г. П. Грибан, Ф. П. Опанасюк, В. С. Кушнірука, К. П. Козлової) вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів. Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. Дана проблема потребує більш детального вивчення, тому виникає необхідність продовжити дослідження, беручи до уваги вікові, індивідуальні особливості та умови проживання студентської молоді [2].

Метою дослідження було вивчення стану здоров'я студентів БДПУ, порівняння захворюваності студентів I та IV курсів, які відрізняються організацією навчальної роботи з фізичного виховання і системою харчування студентів.

Сутність дослідження. Вивчення стану здоров'я студентів проводилось в Бердянському державному педагогічному університеті за даними анкетування. В дослідженнях брало участь відповідно 15 і 19 студентів 1 та 4 курсів, віком від 17 до 22 років.

Отримані результати дозволяють зробити ряд висновків щодо уявлень студентів про здоровий спосіб життя. Аналіз відкритих питань анкети дозволив встановити, що уявлення про здоровий спосіб життя у студентів 1 – 4 курсу зводяться до занять спортом, гігієни, відсутності шкідливих звичок, правильного харчування та доброго самопочуття. Певна частин студентів (20 %) не розуміють поняття “здоровий спосіб життя” взагалі і плутають його значення з категорією “здоров'я”.

Студенти вказували на такі ознаки здорового способу життя, як “заняття спортом”, “відсутність пристрасті до наркотиків”, “помірне вживання алкоголю”, “правильне харчування”, “відсутність звички до паління”, “гігієна”, “оптимістичне відношення до життя”, “діяльність на користь суспільству”, “дотримання режиму дня”. Сюди ж деякі випробувані відносили бадьорість, життєрадісність, гарний настрій, добробут. 70% анкетованих відповіли, що здоровий спосіб життя є необхідним і вони хотіли б вести більш здоровий спосіб життя, ніж на сьогоднішній день. Всі опитані вважають здоров’я засобом для досягнення певних цілей у житті. В системі ціннісних орієнтацій у 80 % студентів здоров’я займає 1 місце; у 10% – 2, 5% – 3 і 10% – 4; 5% опитуваних відводить здоров’ю лише 6 місце. Слід відмітити, що 20% студентів в ієрархії життєвих цінностей відводять перше місце родині, 10% – дружбі, 70% – здоров’ю.

Основні висновки. Таким чином, з отриманих результатів можна зробити висновки: 1. Відповіді респондентів про здоровий спосіб життя у відкритих запитання показали, що опитувані до найважливіших показників здорового способу життя віднесли “гармонійні відносини у родині”, “позитивне ставлення до себе”, “доброзичливі відносини з іншими”. Останнє місце серед ознак здорового способу життя – 60% студентів 1 і 4 курсу відвели “духовному життю”. 2. У системі ціннісних орієнтацій здоров’я студентів БДПУ займає першочергове місце у 60% опитуваних. 3. Дослідження відношення респондентів до власного здоров’я (Тест “Здоров’я”) дозволило зробити висновок про не відповідальне і не усвідомлене ставлення 30% опитуваних до власного здоров’я. 4. Аналіз результатів самооцінки здоров’я студентів дозволив встановити, що більшість з них скаржиться на головний біль, погіршення зору, вплив погоди на самопочуття. Рекомендується: проведення виховних годин кураторами, “бесіда за круглим столом” зі студентами БДПУ, тематика яких торкається здорового способу життя; щорічне опитування, анкетування студентів для вивчення динаміки змін їх уявлень про здоровий спосіб життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Шлях и поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді // Проблеми фізичного виховання студентів. Матер, всеукр. наук.-метод конф. Дніпропетровськ: ДНУ, 2003.-С . 25-26.
4. Кутек Т. Б. Оцінка фізичного стану студентів, які проживають в різних екологічних зонах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; зб, наук. ір. /За ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХХП1, 2001. -№ 5.-С.3-7 .