

нараховувались бали від 1 до 5. Слід зазначити, що не було таких показників, за які треба було ставити 1 бал.

Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів 1 курсів різних факультетів дозволили встановити, що найкраще фізично підготовлені студенти, які навчаються на факультеті прикладної математики, середній бал яких становить 4,1. На другому місці студенти філософського факультету з середнім балом 3,85. Дещо нижчі показники рівня фізичної підготовленості у студентів економічного факультету – 3,8 бала. І, відносно, найнижчий рівень фізичної підготовленості показують студенти, які навчаються на факультеті іноземних мов – 3,7 бала.

З вище наведених даних можна зазначити те, що причиною низького рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються на вищенаведених факультетах є недостатність практичних занять навчальному процесі, а також самостійних занять у поза навчальний час.

Аналіз впровадження Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів у вищих начальних закладах, дозволяє прийти до висновку, що ця система вигідно відрізняє її від усіх відомих аналогів, а також є важливим фактором, що сприяє покращенню фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Державно програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Затверджено Президентом України від 22 червня 1994р. № 334/94.
2. Нагорна А.М. здоров'я молоді України: проблеми та перспективи. К.: Школяр, 1998. 368с.
3. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: Апекс, 2002. 303с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., ФиС, 1997. 304с
5. Попов М.Д. Аспекти оптимального управління процесом фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали II Всеукр. студ. конф. Суми, 2002. С. 29-31.

Пеньковська Н.К., к.політ.н., викладач суспільних дисциплін,

Пеньковська А.В., студентка,

Коледж нафтогазових технологій, інженерії та інфраструктури сервісу Одеської національної академії харчових технологій

ВІДНОШЕННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ

***Анотація.** Метою дослідження є аналіз відношення неповнолітніх студентів до здоров'я збереження та виявлення факторів, що впливають на погіршення стану здоров'я студентів. Під час опитування студенти оцінювали стан власного здоров'я, спосіб життя, наявність шкідливих звичок та мали можливість запропонувати заходи що дозволять поліпшити стан здоров'я студентів. Виявлено основні фактори, які впливають на стан здоров'я студентів та якість навчання.*

Ключові слова: *студенти, стан здоров'я, здоров'я збереження, укріплення здоров'я, якість навчання, опитування.*

Стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх умов – соціальних і економічних факторів довкілля, а у першу чергу від його власного ставлення до свого здоров'я. Аналіз сучасного стану здоров'я населення України свідчить про реальну загрозу життю людей. Свідченням про це є загальна і демографічна ситуація в Україні, яка характеризується високим рівнем смертності. Особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді, майже 90% якої мають відхилення фізичних показників здоров'я.[1-3].

Сучасна молодь досить легковажно ставиться до стану свого здоров'я, не усвідомлює переваги ведіння здорового способу життя, нехтує багатьма загрозами, а деякі звички взагалі не вважає шкідливими [4,5].

Мета дослідження. Проаналізувати відношення неповнолітніх студентів коледжу до здоров'язбереження за наступними складовими: ставлення до здорового способу життя, наявність шкідливих звичок, обізнаність з питань дотримання здорового способу життя та виявити фактори та причини, які впливають на погіршення стану здоров'я студентів.

Методи дослідження. Студентам пропонувалось відповісти на питання анкети (7 питань) щодо оцінки стану здоров'я, оцінки власного способу життя та запропонувати заходи що необхідно впровадити для поліпшення стану здоров'я студентів.

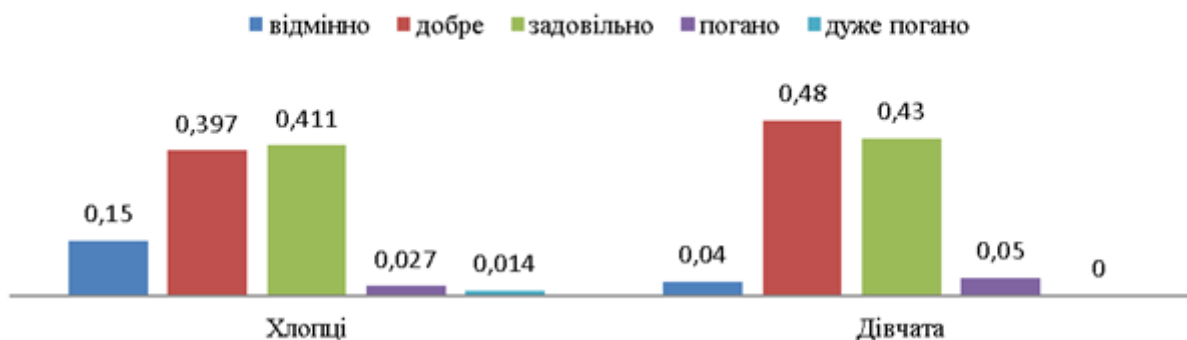
Анкетування проводилось з 8 по 22 люте 2019 року серед студентів I - III курсів коледжу нафтогазових технологій, інженерії та інфраструктури сервісу Одеської національної академії харчових технологій. Емпіричний масив даних склав 147 осіб до 18 років (74 дівчат та 73 хлопців). Опитування у формі анкетування було анонімним.

Результати дослідження

Було опитано 147 неповнолітніх студентів. У відсотковому відношенні 49% – юнаків та 51% – дівчат. Як свідчать відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте рівень свого здоров'я» (діагр.1) відмінно почувають себе 15% хлопців проти 4% дівчат, але добре почувають себе більшість дівча ніж хлопців. Поганим своє здоров'я вважає більше дівчат – 5,0% проти 2,7% юнаків. І тільки один юнак оцінює своє здоров'я як дуже погане. Тобто доволі великий загальний відсоток (40,8% загальний процент) відповідей «задовільно» свідчить, що у молоді переважають можливі хронічні захворювання або присутня хронічна перевтома.

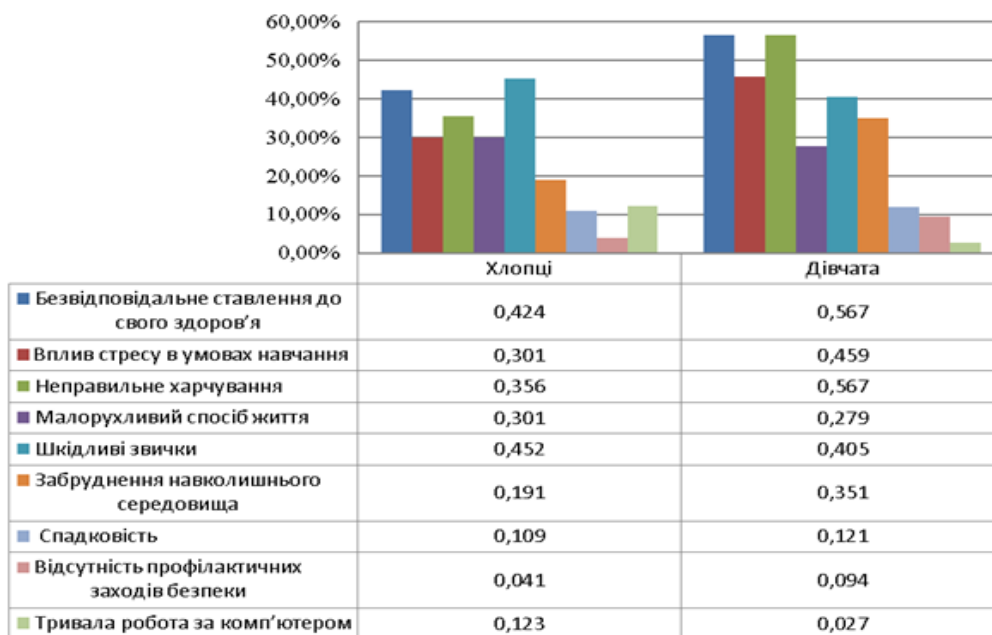
Основні причини погіршення свого здоров'я студенти вбачають (діогра.2): у неправильному харчуванні – 35,6% юнаків та 56,7% дівчат та шкідливому впливі стресу в умовах навчання – 30,1% юнаків та 45,9% дівчат.

Діаграма 1. Оцінювання рівня власного здоров'я



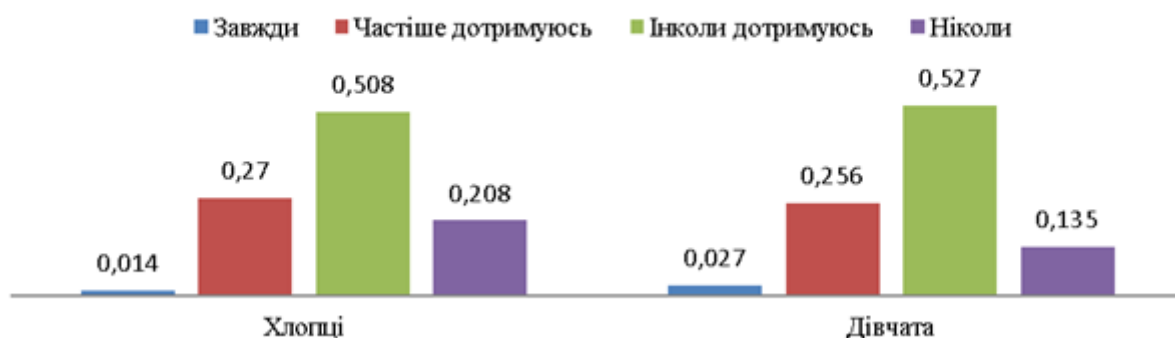
Шкідливі звички згідно опитуванню псують здоров'я більшості юнаків – 45,2% та 40,5% у дівчат, але серед шкідливих звичок таких, як паління більший відсоток дівчат палить (22%) ніж хлопців (13,7%) Алкоголь вживають також більше дівчата (рідко – 47,3%, часто – 1,3%), а хлопці: (рідко – 38,8%, часто – 4,1%). Тобто рідко вживають алкоголь 40,1% (загальний процент) опитаних, це трошки менші половини неповнолітніх респондентів.

Діаграма 2. Причини погіршення здоров'я



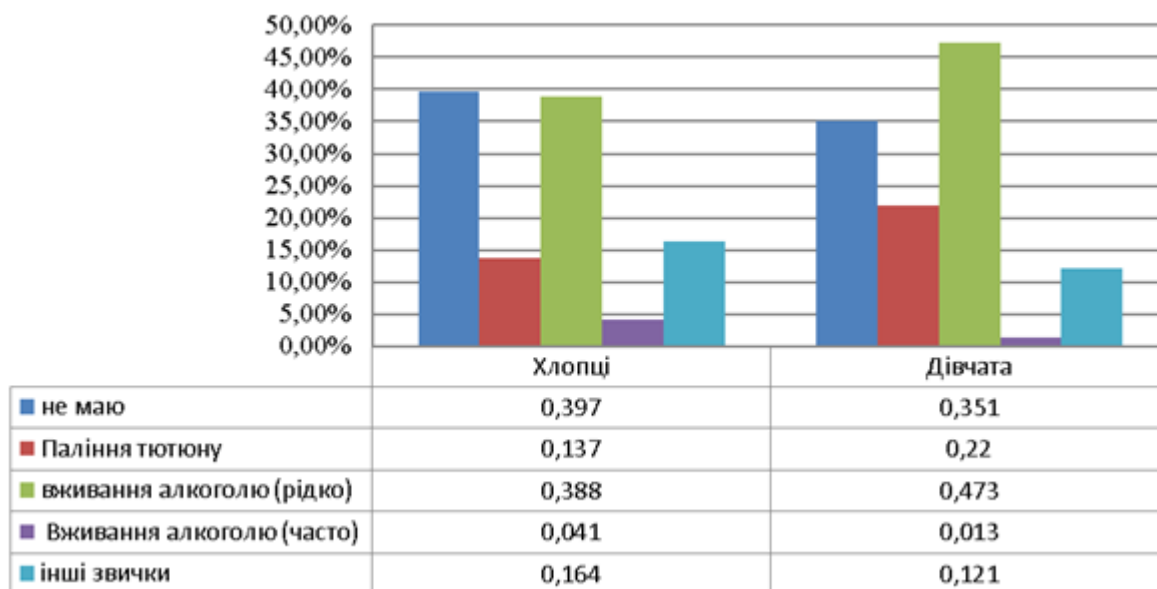
Загрозою здоров'ю вважають забруднення навколишнього середовища 19,1% юнаків та 35,1% дівчат, та безвідповідальне ставлення до свого здоров'я – 42,4% юнаки та 56,7% дівчата (49,6% – загальний процент). Також зазначили – тривалу роботу за комп'ютером – 7,5% (загальний відсоток), та відсутність профілактики – 6,8% (загальний процент). Тобто, на думку студентів, на погіршення стану їх здоров'я впливає саме ефективність процесу навчання та порушення режиму харчування (діагр. 2,3,4). Серед інших шкідливих звичок студенти зазначили, що гризуть нігті та рідко миють руки.

Діаграма 3. Дотримання режиму дня

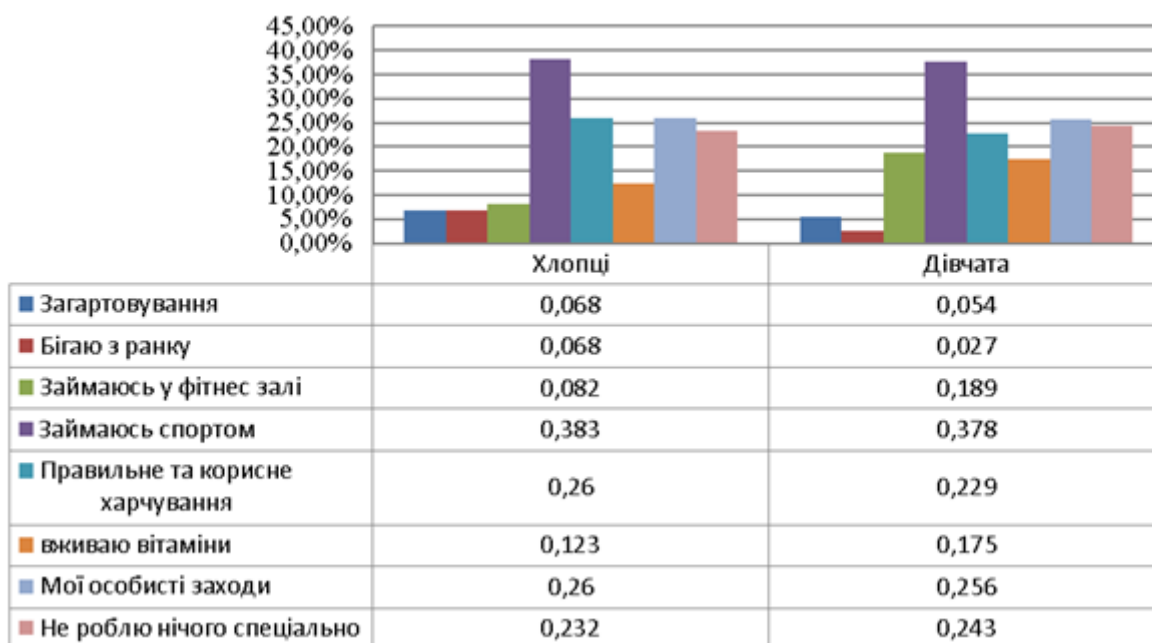


Для зміцнення свого здоров'я більшість неповнолітніх (51,6% – загальний процент) використовують заняття спортом та у фітнес залі: 46,5% юнаків та 56,7% дівчат, та на жаль не велику увагу приділяють корисному та своєчасному харчуванню: 26% юнаків та 22,9% дівчат (24,4% – загальний процент). Решта веде малоактивний спосіб життя та значна більшість опитаних неякісно та не своєчасно харчуються. Невеликий процент хлопців – 6,8% та ще менший дівчат – 5,4% віддають перевагу загартовуванню. Респонденти майже не застосовують імунопрофілактику, 23,7% опитаних взагалі нічого не роблять для поліпшення свого здоров'я (діагр. 5).

Діаграма 4. Шкідливі звички

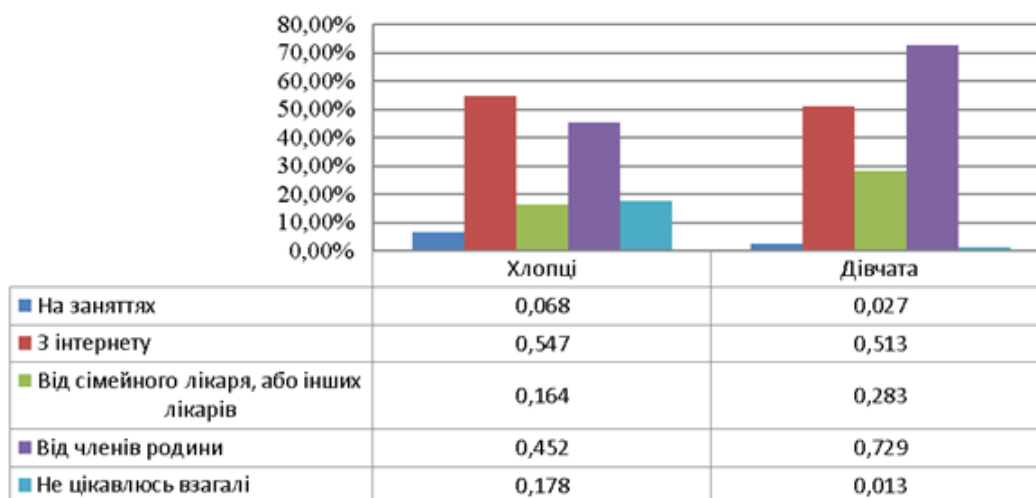


Діаграма 5. Заходи щодо укріплення здоров'я



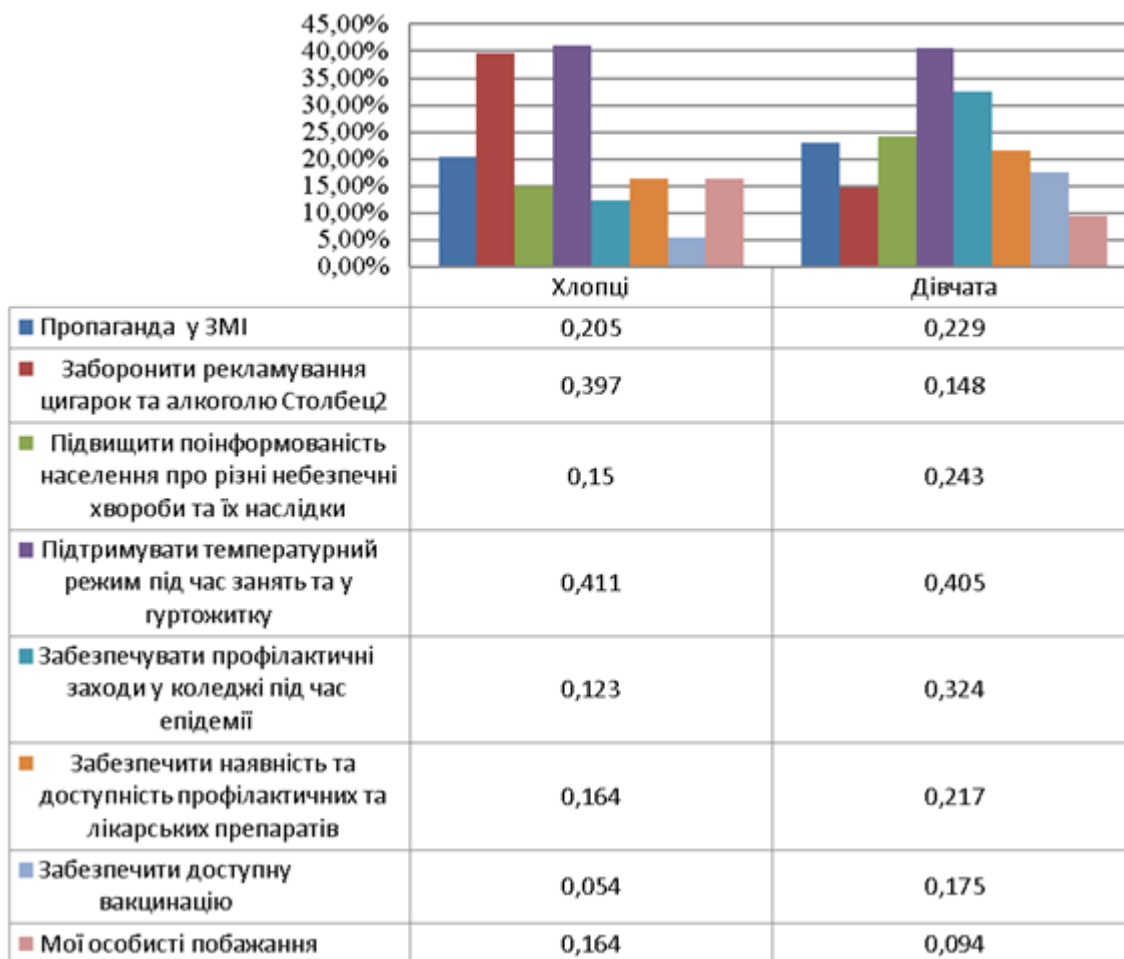
На питання «Якими джерелами користуєтесь для отримання інформації щодо збереження та зміцнення здоров'я?» респонденти майже однотайно виділяють засоби масової інформації (інтернет): 54,7% юнаків та 51,6% дівчат (53,2% – загальний процент). На другому місці у хлопців – вплив родини: 45,6%, та на першому у дівчат 72,9 % (59% – загальний процент). Це свідчить, що загалом дівчата більш прислухаються до порад батьків та лікарів ніж хлопці. Від лікарів дізнається про оздоровлення тільки 22,3% (загальний процент) опитаних і 17,8% хлопців не цікавляться проблемою зміцнення здоров'я зовсім (діагр. 6).

Діаграма 6. Джерела інформації щодо збереження та зміцнення здоров'я



Заслуговують на увагу, на наш погляд, відповіді на запитання «Які заходи, на Вашу думку, необхідно впровадити для поліпшення здоров'я студентів?» (діагр. 7).

Діаграма 7.Заходи щодо поліпшення здоров'я студентів



Студенти дуже активно висловили свої пропозиції та побажання що до заходів з поліпшення здоров'я студентів. Значна кількість респондентів (41%), як юнаки так і дівчата, зауважили необхідність підтримання температурного режиму під час занять та у гуртожитках та пропонують заборонити рекламування цигарок та алкоголю. Забезпечити профілактичні заходи у періоди епідемій та наявність, а головне цінову доступність профілактичних та лікарських препаратів рекомендують 34,1% юнаків та 71,6% дівчат.

Із особистих пропозицій: 16,4% юнаків та 9,4% дівчат висловили думку про заборону шкідливої продукції взагалі або про значне підвищення цін на неї (особливо хлопці – 39,7%); надавати можливість безкоштовно займатися спортом та організувати повноцінний медичний огляд студентів у навчальному закладі; пропонували організувати душові у роздягальні спортивного залу коледжу (діагр.7).

Висновки та пропозиції

Проведене дослідження дало змогу з'ясувати загальну картину усвідомлення неповнолітніми студентами ставлення до свого здоров'я та

значення здов'язбереження в їх соціумі. Встановлено, що складові способу життя є майже спільними як у юнаків, так і у дівчат. Незважаючи на усталений стереотип про більш високу активності хлопців, згідно результатів опитування дівчата займаються спортом і відвідують фітнес зал на 9,8% чаще. Також у дівчат спостерігається підвищений рівень тривожності з приводу стану здоров'я і способів його зміцнення. Однак слід зазначити, що вживання тютюнових виробів і алкоголю вище у дівчат.

Звертає увагу той факт, щовелика кількість студентів (майже 51%) скаржаться на шкідливий вплив стресу в умовах навчання та порушення режиму харчування. Тобто студентам «бракує часу» на відпочинок, повноцінний сон та раціональне харчування. Таким чином, виснаженість та «синдром хронічної втоми» – це основні причини, які за даними опитування впливають на якість навчання студентів.

Але оптимістичним є той факт, що молодь розуміє діючий ефект зазначених чинників та усвідомлено обирають шляхи подолання наслідків їх негативного впливу на якість життя і здоров'я. Про це свідчать надані студентами пропозиції щодо досягнення здорового способу життя. Таким чином, ми вважаємо проведене дослідження ефективним, бо воно дає змогу повернути увагу до проблем здорового способу життя та знайти шляхи покращення успішності навчання і зміцнення здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Шекера О.Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О.Г. Шекера, Н.В. Медведовська, Д.В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. – № 2. – С. 10–14.
2. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. – Geneva : WHO, 2013. – 72 p.
3. Лисак В.П. Характеристика медико-демографічної ситуації в Полтавській області / В.П. Лисак; Головне упр. охорони здоров'я Полтавської ОДА // Вісник проблем біолог. і мед. – 2011. – Вип. 2, т. 1. – С. 89–93.
4. Лукьяненко В.Б. Формирование культуры здоровья нации / В.Б. Лукьяненко, Н.В. Цветкова, А.Н. Давиденко // Рос. стоматол. журнал. – 2012. – № 3. – С. 54–55.
5. Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукр. наук.-практичн. конференції студентів, магістрантів та аспірантів / заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видав. Центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – 493 с.
6. Янченко С.М. Нормативно-правові аспекти формування здорового способу життя населення України / С.М. Янченко// Правові аспекти. – 2005. – № 1. – С. 83–86.

Петровський О.М., кандидат історичних наук,
доцент, директор Тернопільського обласного
комунального інституту післядипломної
педагогічної освіти,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти