

Виконання програми «Молодь України» дасть змогу, зокрема, збільшити щороку на 4% чисельність молоді, залученої до популяризації та утвердження здорового і безпечного способу життя, культури здоров'я.

Висновки. Державні та місцеві органи влади мають сприяти популяризації в суспільстві переваг здорового способу життя, формуванню відповідальності за власне здоров'я та утвердженню національної ідеї щодо соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

Список використаних джерел:

1. Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні на тему: «Ціннісні орієнтації сучасної української молоді» / Схвалено постановою Верховної Ради України від 23 лютого 2017 року № 1908-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/1908-19>.

2. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.

3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року / Схвалено Указом Президента України від 25 червня 2013 року № 344/2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

4. Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 6 червня 2018 р. № 461) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF>.

5. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки / Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 18 лютого 2016 року № 148 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/148-2016-%D0%BF#n11>.

Фотинюк В.Г.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний авіаційний університет*

ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ВОЗ

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти повинно обґрунтовуватися в першу чергу реальним станом фізичного розвитку, станом здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Проте, як показують наукові дослідження [5], у абітурієнтів, що вступили на перший курс вищих навчальних закладів, спостерігається низька фізична підготовленість, не більш 7,3% мають сприятливий морфологічний статус, тільки 1-2% не мають хронічних соматичних захворювань, близько 80-90% мають відхилення в стані здоров'я [1].

Майбутні фахівці повинні набути в процесі навчання, окрім професійних знань та навичок, відмінного рівня фізичної підготовленості як складової

здоров'я. Результати досліджень вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю [2; 3; 5], а також про збільшення [4] контингенту, що належить до спеціальних медичних груп, сформованих у процесі навчання.

Відомо, що однією з умов, що перешкоджає майбутнім фахівцям займатися фізичним вихованням, є стан їхнього здоров'я. Нами виділені основні негативні фактори, які, на наш погляд, впливають на стан здоров'я молоді. Це, у першу чергу, незадовільна організація системи фізичного виховання у навчальному процесі школи та ВОЗ. Як свідчать дані досліджень, проведених С. Кириленком, серед загальної кількості підлітків до моменту здобуття середньої освіти здоровими залишаються менше 5%. Суттєві морфофункціональні відхилення мають 45-50% випускників, а 40-60% – хронічні захворювання. Від 20 до 80 відсотків підлітків набувають патологію, одночасно у двох – п'яти життєзабезпечуючих системах людини [6].

У роботі В. Романенка [7] подано такі результати досліджень стану здоров'я студентів. Відповідно до самооцінки, добрим вважають своє здоров'я лише 44,2% опитаних, 32,9% – не дуже добрим, 18,5% – оцінюють здоров'я як задовільне; майже кожний 20-й студент стверджує, що в нього погане здоров'я. Самооцінка стану свого здоров'я студентами значно відрізняється від даних, отриманих самим дослідником.

Щоб з'ясувати, як оцінюють свій стан здоров'я студенти, ми запропонували їм відповісти на ряд запитань, в тому числі і на запитання *«яке відношення, на вашу думку, має стан здоров'я до результату вашої професійної діяльності?»*, на що отримали такі відповіді: 98,0% студентів виявляють розуміння і важливість здоров'я для обраної майбутньої фахової діяльності; 1,0% респондентів вважають, що стан здоров'я ніякого впливу на професійну діяльність не має; 1,0% студентів дали таку відповідь: не знають, яке значення має стан здоров'я для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Опитування респондентів засвідчує, яку роль відіграє здоров'я в їхньому житті: здоров'я – це головне в житті 30,4%; здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності 58,0%; є і інші цінності, які так само важливі, як і здоров'я 6,0%; 2,0% опонентів прагнуть жити, не думаючи про здоров'я.

Студенти *«визначали стан свого здоров'я»*. Відповідно до самооцінки, добрим вважають своє здоров'я 47,0%; задовільним 47,0%; 6,0% стверджують, що в них незадовільне здоров'я.

У відповіді на запитання про можливість впливу *фізичного здоров'я на їхнє психічне самопочуття* 73,5% респондентів зазначили, що воно чинить вплив; 26,5% вважають, що здоров'я не впливає на їхнє психічне самопочуття.

У результаті проведеного анкетування було виявлено, що студентам для того, щоб *справитись із навчальним навантаженням в університеті* потрібні: незначні вольові зусилля 75,0% респондентів, 21,0% – необхідні значні вольові зусилля і лише 4,0% справляються з ним легко, без зусиль.

У відповідях на запитання *«чи існує, на вашу думку, залежність між якістю навчальної діяльності і вашим фізичним здоров'ям?»* студенти виявляють розуміння і важливість фізичного здоров'я 48,0% випадків, 42,0% – ним нехтують;

10,0% не змогли дати відповідь. Наслідком цього є те, що відповідаючи на наступне питання, «*яким видам відпочинку Ви надаєте перевагу*», 68,0% вказали, що надають перевагу пасивному відпочинку «перегляд телевізора, перебування в інтернеті». Різним фізичним вправам і спорту в якості активного відпочинку віддають перевагу 32,0% студентів. Слід зазначити, що багато студентів орієнтовані на пасивний відпочинок

Більше половини студентів «*займаються фізичним удосконаленням самотійно*», що, безсумнівно, є позитивним фактом. Регулярно ним займаються 28,0%, велика частина студентів – 46,0% займаються епізодично; 26,0% студентів не займаються ним взагалі.

Самостійні заняття фізичними вправами і спортом «5-6 годин на тиждень» схвалюють 34,0% респондентів. Велика частина студентів (44,0%) займаються фізичними вправами і спортом «3-4 години на тиждень», а 18,0% опитаних вважають, що достатньо «1-2 години на тиждень». Лише 4,0% опитаних приділяють заняттям фізичними вправами більше «7-8 годин на тиждень».

Відомо, що підвищення резервних можливостей організму можливе трьома способами: фізичним, гіпоксичним тренуванням і закалюванням. Тому цікавим видається ставлення студентів до закалювання у процесі поліпшення свого здоров'я. Постійно використовують закалювання 1,0% студентів, іноді – 25,0% студентів, не застосовують закалювання – 74,0% студентів.

Вивчення способу життя студентів та відповідь на запитання, «*наскільки тривалий Ваш сон (в добу)*» показало, що 50,0% сплять «5-6 годин на добу», а 4,0% студентів – менше 5 годин, тобто зазнає впливу стрес – фактора у зв'язку з недосипанням кожний другий студент. На тривалість сну у «7-8 годин» вказали 46,0% студентів.

Нормальний режим харчування «3-4 рази в день» мають 26,0% студентів, більша половина (54,0%) студентів відповіли, що харчуються «2-3 рази в день». А 20,0% студентів відчувають втому, стрес у зв'язку з неправильним харчуванням «1-2 рази в день».

З'ясовуючи причини, що обмежують студентів у відвідуванні занять, ми встановили, що зниження адаптації проявляється насамперед у захворюваності. Тому студенти з нормальними адаптаційними можливостями «хворіють дуже рідко, раз у декілька років» (володіють 24,0%), «1-2 рази в рік» 36,0% студентів; «1 раз в семестр» 26,0% студентів. Надзвичайно низький рівень адаптації («хворіють 1 раз в місяць») виявлено в 14,0% студентів.

Паління є головним етіологічним фактором багатьох важких і смертельних захворювань як серед чоловіків, так і серед жінок. На питання «Ви палите?», відповіли «так» 26,0% студентів; палять «інколи» ще 34,0% студентів. А відповідь «ні» була в 40,0% респондентів. Вважаємо, що активна пропаганда і боротьба з палінням може знизити число дорослих курців, оскільки саме вік 17-23 роки є «постачальником» курців серед дорослого населення.

Факт вживання алкогольних напоїв студентами досліджувався за наступними їхніми відповідями: «один раз у тиждень і частіше», «інколи», «ні». «Один раз у тиждень і частіше» вживають алкогольні напої 4,0% студентів; «інколи» – 62,0% студентів; «не вживають зовсім» – 34,0% опитаних.

Характерно, що, на думку більшості студентів, наявність шкідливих звичок не є основною причиною пасивності і індиферентного ставлення до занять фізичними вправами. Однак залежність студентів від шкідливих звичок – очевидна. І це ще раз підкреслює відмінності між вербальним і реальним ставленням до цінностей фізичної культури і здорового способу життя.

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що стан здоров'я студентів незадовільний. Дані суб'єктивних оцінок стану здоров'я студентів необхідно зіставляти з даними медичного огляду і результатами фізіологічного тестування. У роботі з формування здорового способу життя серед студентської молоді акцент потрібно робити на фізичне виховання як потужний засіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Л., 2004. – 165 с.
2. Гнинюк О. Зміст контролю за фізичною підготовленістю студентів інженерно-технічного фаху / О. Гнинюк // Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. професора С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ – 2006. – № 5. – 17 с.
3. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання, ДНУ. – № 3. – 2004. – С. 146-148.
4. Дубогай О. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті Європейської інтеграції України: матеріали наук.-практ. конференції – Тернопіль: 2004. – С. 370-374.
5. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец 13.00.04 / Наталія Назарівна Завидівська // Національний державний педагогічний університет. – К. 2002. – 20 с.
6. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна. – К., 2004. – 180 с.
7. Романенко В. В. Влияние разных режимов двигательной активности на физическое состояние студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля: дис. канд. наук с физ. воспитания и спорта: 24.00.02 / Романенко Виктор Васильевич. – Винница, 2003. – 165 с.