

ДІАГНОСТИКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

Козієва А.С.

Науковий керівник – Звягінцева І.М., ст. викладач

Постановка проблеми. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

З часом малорухливий спосіб життя все більше руйнує організм, що призводить до збільшення кількості ослаблених чоловіків і жінок, у результаті чого мають місце захворювання, зниження трудової активності та життєвих ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз праць вітчизняних науковців з проблем здоров'я (В. І. Агарков, О. В. Швидкий, Г. К. Северин, О. Т. Кузнєцова, Д. О. Безкорвайний, Т. В. Бондаренко, О. Є. Вашев та ін.) свідчить про значні напрацювання й творчі здобутки у сфері здоров'язбереження, формування культури здоров'я, ціннісного ставлення до здоров'я, валеологічного виховання, підготовки фахівців до оздоровчої діяльності. За В. І. Агарковим та ін., здоровий спосіб життя (ЗСЖ) людини – це штучно сформований вид життєдіяльності, що забезпечує збереження її здоров'я та профілактику захворювань. ЗСЖ є різновидом сучасного способу життя.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи дослідження.

Мета роботи: діагностувати наявність та повноту здорового способу життя у студентів 1-5 курсів технічних спеціальностей ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.

Завдання роботи:

- 1) вивчити, проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з визначеного питання;
- 2) провести анкетування серед студентів 1-5 курсів технічних спеціальностей ХНУМГ ім. О. М. Бекетова;
- 3) визначити наявність та повноту здорового способу життя у студентів;
- 4) запропонувати заходи щодо поліпшення умов для ведення здорового способу життя у студентів і профілактики захворювань.

Матеріал і методи дослідження. Протягом 2 місяців (вересень – жовтень 2020 року) було проведено анкетування 417 студентів 1-5

курсів ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, результати оброблено методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За В. І. Агарковим та ін. [1], ЗСЖ описується з високим ступенем вірогідності (97 %) за допомогою 12 параметрів, а саме: настанова свідомості на здорове та тривале життя, рух, загартування, раціональне харчування та підтримка ваги на нормальному рівні, раціональний режим життєдіяльності та його відповідність біологічним ритмам, психологічний (індивідуальний, сімейний, колективний) оптимум, відсутність шкідливих звичок, особиста гігієна, гігієна житла, гігієна одягу, ефективний відпочинок, здоровий нічний сон.

Для встановлення медичної повноцінності способу життя, діагностики наявності та повноти здорового способу життя інформацію зручно збирати за допомогою соціологічного опитування з використанням «Медичної опитувальної анкети способу життя студента». Вона містить питання, що дають змогу повною мірою розкрити ключову суть кожного параметра формули ЗСЖ. Це дозволяє дати медичну характеристику фактичного способу життя. Анкета містить 47 запитань, що охоплюють усі 12 параметрів ЗСЖ.

Респондентові пропонується відповісти на усі питання щиро, де наведено кілька варіантів відповідей, оцінити у балах обраний (постійно (4), майже постійно (3), іноді (2), ні (0)).

Кожний варіант відповіді на питання в анкеті відбиває ступінь виразності конкретної характеристики ЗСЖ студента. Виразність характеристик визначається за чотирма ступенями: висока, середня, задовільна й нульова.

Кожний ступінь оцінюється за чотирьохбальною шкалою: високий – 4 бали, середній – 3 бали, задовільний – 2 бали, нульовий – 0 балів. Кожний параметр оцінюється балами, що наведені у дужках біля кожної відповіді. За набраною сумою балів встановлюється тип способу життя студента (табл. 1).

Таблиця 1 – Шкала оцінювання способу життя студента

Медичний тип способу життя	Сума набраних балів за анкетною
Здоровий (ЗСЖ)	48 – 42
Медично задовільний (МЗСЖ)	41 – 30
Медично несприятливий (МНСЖ)	29 – 24
Нездоровий (НСЖ)	Менше 24

Аналіз анкетування 417 студентів 1-5 курсів ХНУМГ ім. О. М. Бекетова показав, що здорового способу життя дотримуються лише 7 % студентів, медично задовільний спосіб життя у більшості студентів

– 53 %, медично несприятливий спосіб життя у 30% студентів та нездоровий спосіб життя мають 10 % студентів (табл. 2).

Головними негативними показниками здоров'я за результатами анкетування є: недостатня рухова активність – 22 % студентів, відсутність загартування – 28 %, нераціональне харчування та підтримка ваги на нормальному рівні – 26 %, шкідливі звички – 16 %, неефективний відпочинок – 8 %.

Таблиця 2 – Результати оцінювання способу життя студента

Медичний тип способу життя	Середній бал	Кількість опитаних	
		студентів	%
Здоровий (ЗСЖ)	45,17±2,83	29	7
Медично задовільний (МЗСЖ)	36,59±4,41	221	53
Медично несприятливий (МНСЖ)	26,87±3,87	125	30
Нездоровий (НСЖ)	17,46±4,62	42	10

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене нами дослідження дає підставу стверджувати, що зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності є невід'ємною частиною загальної професійної підготовки майбутніх фахівців до трудової діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Подальші дослідження будуть направлені на пошук методик покращення здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Гаряча В.В.

Науковий керівник – Звягінцева І.М., ст. викладач

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямів реформування та розвитку вищої школи є збереження та укріплення здоров'я студентів. Проте результати наукових досліджень свідчать про значне його погіршення. Одним із показників здоров'я та працездатності молоді є загальна витривалість. За визначенням, витривалість – це важлива фізична якість, необхідна для професійної, спортивної та повсякденної діяльності людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Витривалість є основою працездатності в будь-якому виді рухової й професійної діяльності. Дослідження цієї фізичної якості мають місце в працях багатьох науковців. Як підкреслює кандидат педагогічних наук О.С.