

**ДІАГНОСТИКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Безкоровайний Дмитро¹, Звягінцева Ірина¹, Мазуренко Ігор²

¹ Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова

² Харківська державна академія фізичної культури

Анотації:

Розглянуто загальні уявлення про здоровий спосіб життя людини, діагностовано наявність та повноту

The general ideas about the healthy way of life of a person are examined, the presence

Рассмотрены общие представления о здоровом образе жизни человека, диагностировано наличие и полноту

II. Науковий напрям

здорового способу життя у студентів 1-5 курсів технічних спеціальностей, наведено практичні рекомендації щодо способів і засобів набуття знань, умінь та стійких навичок з формування здорового способу життя. Надано практичні рекомендації, що дають змогу встановити медичну характеристику фактичного способу життя студента, скорегувати найгірші показники за параметрами формули здорового способу життя.

Ключові слова:

здоровий спосіб життя, харчування, загартування, здоров'я, захворювання

and completeness of a healthy lifestyle among students of 1-5 courses of technical specialties, practical recommendations on ways and means of acquiring knowledge, skills and habits for the formation of a healthy lifestyle are diagnosed. Practical recommendations are given that allow establishing medical characteristics of the student's actual lifestyle, to adjust the worst parameters of the formula for a healthy lifestyle.

healthy lifestyle, nutrition, tempering, health, disease

здорового образу жизни у студентов 1-5 курсов технических специальностей, приведены практические рекомендации о способах и средствах приобретения знаний, умений и навыков по формированию здорового образа жизни. Даны практические рекомендации, позволяющие установить медицинскую характеристику фактического образа жизни студента, скорректировать худшие показатели по параметрам формулы здорового образа жизни.

здоровый образ жизни, питание, закаливание, здоровье, заболевания

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 [2].

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 [5].

Спосіб життя є провідним узагальненим чинником, що визначає основні тенденції у зміні стану здоров'я. Він розглядається як вид активної життєдіяльності людини. Із способом життя пов'язують такі поняття, як рівень життя (структура доходів на одну людину), якість життя (вимірювані параметри, що характеризують ступінь матеріальної забезпеченості людини), стиль життя (психологічні індивідуальні особливості поведінки), устрій життя (національно-громадський порядок життя, побут, культура) [4, 7].

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. Безкоровайний, 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 [1, 6].

Деякі автори вважають, що для того щоб здійснювати саморегуляцію поведінки у побуті та на виробництві та вести здоровий спосіб життя, майбутній фахівець повинен володіти вміннями [4]:

1) застосовувати спеціальні методики корекції власного психічного стану у залежності від психофізичних навантажень, а також підбирати засоби попередження життєвих криз, з огляду на особливості професійної, соціально-виробничої та побутової діяльності;

2) користуватися прийомами психофізіологічної саморегуляції та самоконтролю, удосконалюючи свої вольові якості;

3) підтримувати сприятливий психологічний клімат у родині, беручи до уваги психологічні особливості її членів, зумовлені віком, статтю, політичними та релігійними інтересами, рівнем розвитку психічних функцій, можливими життєвими кризами тощо.

У Держстандарті вищої освіти зазначається, що забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я зможе той, хто в умовах виробничої або побутової діяльності вміє:

- 1) застосовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я, забезпечення професійної дієздатності;
- 2) використовувати різні види фізичних вправ і психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової та фізичної працездатності;
- 3) застосовувати засоби фізичної культури, спорту та рекреації для поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- 4) дотримуватися гігієнічних вимог у процесі навчально-тренувальних занять і оздоровчих заходів;
- 5) використовувати природні чинники та сили природи для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактики захворювань;
- 6) володіти простими прийомами масажу та самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень і запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній професійній і побутової діяльності;
- 7) застосовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, протистояння шкідливим звичкам і профілактики захворювань;
- 8) застосовувати методи самоконтролю за рівнем фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- 9) формувати та підтримувати оптимальний рівень своєї психофізичної надійності та стійкості, забезпечувати дієздатність за допомогою засобів фізичної культури, спорту та рекреації;
- 10) дотримуватися принципів здорового способу життя протягом всього життєвого циклу.

Не менш важливо враховувати, що для здійснення безпечної та ефективної діяльності майбутній фахівець повинен мати моральні переконання, смаки та схильності. Це можливо, якщо на основі аналізу результатів самоспостережень, використовуються знання з етико-естетичної теорії, він вміє знаходити компромісні рішення у ході здійснення спільної діяльності [4].

Для забезпечення збереження здоров'я майбутнього фахівця необхідно розуміння поняття про нормальне, повноцінне харчуванні здорової людини, що визначається терміном «раціональне харчування». Харчування – постійно діючий фактор зовнішнього середовища, за допомогою якого можна змінювати внутрішнє середовище організму. Встановлено, що характер їжі впливає на розумовий і фізичний розвиток людини. Харчування вважається раціональним, якщо воно здатне повністю забезпечити потребу в їжі у кількісному та якісному відношенні, якщо воно відшкодовує всі енергетичні витрати, сприяє правильному росту і розвитку організму, збільшує його опірність шкідливим впливам зовнішнього середовища, сприяє розвитку функціональних можливостей і підвищує продуктивність праці [3].

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 2017 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:

- 1) настанова свідомості на здорове та тривале життя;
- 2) рух;
- 3) загартування;
- 4) раціональне харчування та підтримка ваги на нормальному рівні;

- 5) раціональний режим життєдіяльності та його відповідність біологічним ритмам;
- 6) психологічний (індивідуальний, сімейний, колективний) оптимум;
- 7) відсутність шкідливих звичок;
- 8) особиста гігієна;
- 9) гігієна житла;
- 10) гігієна одягу;
- 11) ефективний відпочинок;
- 12) здоровий нічний сон.

Згідно з нормативними вимогами, випускник вищого навчального закладу в умовах виробничої або побутової діяльності повинен володіти набором умінь, отриманих у результаті аналізу підсумків власних дій, а також спостережень за своїми емоціями, почуттями, станом і характером ходу пізнавальних процесів, що супроводжують професійну діяльність. Зокрема, майбутній фахівець повинен вміти [4]:

1) оцінювати із застосуванням відповідних методичних засобів та встановлених критеріїв рівень розвитку власних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, уяви, пам'яті, мислення, уваги);

2) оцінювати відповідні якісні та кількісні показники рівня розвитку власних пізнавальних процесів;

3) визначати характер впливу рівня розвитку власних пізнавальних процесів на ефективність виконання професійних та соціально-виробничих завдань різного рівня складності;

4) застосовувати спеціальні прийоми підвищення ефективності вищевказаних пізнавальних процесів;

5) оцінювати за характеристиками власних психологічних станів і почуттів рівень задоволення умовами, перебігом і результатами професійної та побутової діяльності;

6) визначати фактори, що порушують відчуття психологічного комфорту у процесі життєдіяльності, і зменшувати рівень їхнього впливу;

7) встановлювати рівень відповідності власних індивідуально-типологічних особливостей (рис характеру, інтересів, здібностей, переконань і цінностей) наявним умовам професійної та побутової діяльності;

8) здійснювати корегування власних індивідуально-типологічних особливостей у разі появи ознак фрустрації, депресії, психоемоційної напруги тощо.

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» [1]. 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 чотирима 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).

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).

Шкала оцінювання способу життя студента

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

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

Для корегування способу життя студентів за вищенаведеними параметрами формули ЗСЖ пропонуються наступні заходи щодо поліпшення умов ведення здорового способу життя та профілактики захворювань:

- 1) поліпшити здоров'я за рахунок залучення студентів до активних занять фізичною культурою та спортом;
- 2) збільшити обсяг і підвищити якість фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
- 3) впровадити нові форми організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
- 4) створити стійку сучасну науково-практичну систему з профілактики шкідливих звичок та формування ЗСЖ;
- 5) розробити цільову комплексну програму формування ЗСЖ.

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. Лікарсько-педагогічний висновок щодо наявного способу життя студента зручно робити на основі аналізу даних діагностики. Після цього можна надати рекомендації щодо його корегування, що формуються з урахуванням результатів оцінювання, а також виходячи зі змісту питань, спрямованих на визначення того чи іншого параметра формули ЗСЖ.

Здоров'я є найважливішою передумовою отримання якісної освіти у молодому віці та подальшого його вдосконалення. Встановлено зв'язок здоров'я зі здатністю до ефективної праці та підвищенням особистого та суспільного добробуту.

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.

Список використаних літературних джерел

1. Агарков В. І. Формування, оцінка та корекція способу життя студентів: методичні вказівки / В. І. Агарков, О. В. Швидкий, Г. К. Северин та ін. – Донецьк : ДДМУ, 2001. – 14 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 287 с.
3. Бескорвайный Д. А. Гуманитарные вопросы физического воспитания: методические указания к теоретическим и семинарским занятиям по дисциплине «Физическое воспитание» и «Физическая культура»

II. Науковий напрям

(для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету) / Д. А. Бескоровайний, Т. В. Бондаренко. – Харків : ХНУГХ ім. А. Н. Бекетова, 2015. – 48 с.

4. Бескоровайний Д. А. Питание как средство укрепления профессионального здоровья: методические указания для практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / Д. А. Бескоровайный. – Х. : ХНАГХ, 2012. – 60 с.

5. Дуднік Н. Ю. Уміння самоорганізації в системі формування активної професійної позиції у майбутніх педагогів / Н. Ю. Дуднік // Наукові записки: зб. наук. праць. Вип. XVII. – Х. : Основа, 2006. – С. 262–268.

6. Гігієна праці / за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворовського – Вінниця : Нова книга, 2005. – 528 с.

7. Кузнєцова О. Т. Діагностика когнітивного компоненту готовності студентів до використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності / О. Т. Кузнєцова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць / гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – Вип. 147. – С. 308–311.