

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Самохвалова Ірина Юріївна, доктор філософії
доцент кафедри фізичного виховання
Сумський національний аграрний університет
orcid.org/0000-0001-7017-6915

Чмут Анастасія Василівна
студентка
Сумський національний аграрний університет

Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. Дефініція здоров'я містить в собі засоби збереження та розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних можливостей людини.

Фізичне здоров'я дослідники визначають, як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [3;4].

Г. Грибан зазначає, що “здоров'ям студентів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення, насамперед, фізичного здоров'я” [2].

Для ефективного управління процесом фізичного виховання, збереження здоров'я та забезпечення високої працездатності студентської молоді необхідні певні знання та якісне оперативне й доступне оцінювання стану власного здоров'я. Для цього повинні бути розроблені досить прості у використанні методики оцінювання стану здоров'я, які не потребують тривалих обстежень і мають бути доступними як для викладачів, так і студентів. Одним і з таких шляхів є самооцінка студентів стану власного здоров'я [1].

Мета дослідження – провести аналіз показників оцінювання стану власного

здоров'я студентів.

Дослідження проводилися в Сумському національному аграрному університеті. Було обстежено 78 студентів факультетів харчових технологій та біолого - технологічного факультету. Для оцінювання стану здоров'я студентів використовувалися критерії, які оцінювалися за 5-бальною системою:

- рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості;
- відсутність спадкових, хронічних та інших захворювань;
- відсутність головного болю, болю в суглобах, спині, внутрішніх органах;
- робота аналізаторів (слух, зір, координація тощо);
- апетит, сон, настрій, самопочуття, задоволення життям;
- відсутність захворювань під час обстеження лікарем[2]

Студенти, які отримали середній бал 5 мали, згідно з опитувальником ідеальний стан здоров'я, менше ніж п'ять до 4 – добрий, менше ніж чотири до 3 - задовільний, менше ніж три до 2- поганий, менше ніж два до 1 - дуже поганий.

Отримані результати дослідження показують, що відповідно до визначених критеріїв 5,45% студентів - технологів визначають стан свого здоров'я, як “ідеальний”; 33,86% оцінюють його, як “добрий”; 41,98% здобувачів освіти вважають, що стан їх здоров'я “задовільний”; 16,05% - вказують на “поганий” стан здоров'я, а 2,66% - на “дуже поганий”(Рис.1)

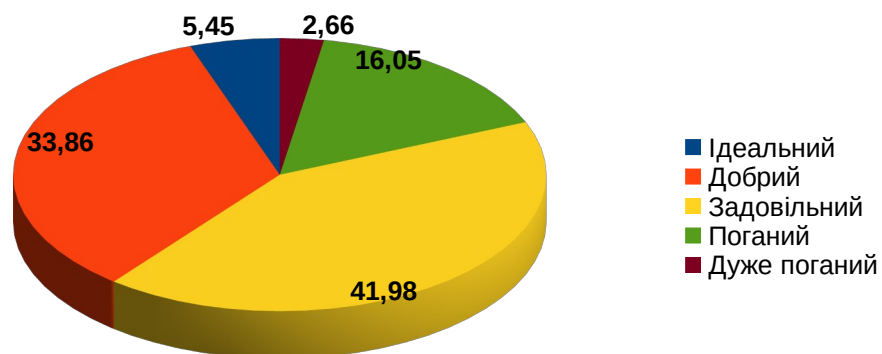


Рис.1. Оцінка стану власного здоров'я студентів аграрного університету

Отже, дане дослідження демонструє, що переважна більшість студентів аграрного університету оцінюють стан свого здоров'я, як “добрий” та “задовільний”; 18,71%, з опитаних студентів визначають його, як “поганий” та

“дуже поганий”. На нашу думку, результати самооцінки стану здоров’я здобувачів вищої освіти потрібно враховувати під час розробки сучасних здоров’язбережувальних технологій у фізичному вихованні.

Список використаних джерел

1. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука і здоров’я людини*. 2021. №2(6). С. 87 - 98.
2. Грибан Г. Оцінка стану здоров’я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т.4. С.25 - 29.
3. Поташнюк Р., Поташнюк І., Іванова Г. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді. *Вісник Технологічного університету Поділля*. Хмельницький, 2002. № 5. Ч. 3 (48). С. 27–30.
4. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Оптимізація показників фізичного здоров’я студенток аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. 198 - 202.