



Аналіз результатів дослідження рівня знань про здоровий спосіб життя у студентів медичної академії

Смирнова-Давлад Н. В.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», Дніпро, Україна

Анотація. В роботі представлені результати дослідження рівню знань про здоровий спосіб життя студентів медичного вузу.

Ключові слова: студентки, рухова активність, здоровий спосіб життя.

Вступ. Одним з важливих завдань навчання сучасної молоді є допомога в реалізації свого творчого потенціалу, який не можна розкрити, якщо людина не має гарного стану здоров'я. Від його стану залежать і фізичні можливості, і працездатність, і життєві та соціальні мотивації [4].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є одним із засобів, що дозволяє зберігати, зміцнювати здоров'я студентів, допомагає підготувати їх до активного життя і майбутньої успішної діяльності, слугує важливим чинником формування потреби у здоровому способі життя у молодих людей [3].

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання наряду зі збереженням та зміцненням здоров'я студентів належить до актуальних проблем сучасності [1].

Випускникам медичного вузу необхідно мати не тільки міцне здоров'я, належний рівень фізичної підготовленості, але і володіти необхідними знаннями з основ фізичної культури, що є одним з головних факторів оздоровлення організму [2].

В умовах прискореного соціально-економічного прогресу сучасного суспільства і зростаючої ролі людського фактора завдання збереження й зміцнення здоров'я мають першорядне значення. Важливу роль у вирішенні даних завдань виконують заходи із формування здорового способу життя кожного студента. Важливим компонентом у вихованні здорового способу життя прилучення студентів до фізичної активності. Вирішення даного завдання в першу чергу лежить на викладачах фізичного виховання вузів, тому що саме педагог бачить стан здоров'я студента на кожному занятті.



Фізичне виховання є унікальний показник здоров'я людини.

Мета дослідження. Вивчення загального рівня знань про здорового способу життя студенток 1-курсу.

Матеріали та методи дослідження. Нами було проведене анкетування 120 студентів першого курсу ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» віком від 17 до 20 років. Середній вік склав 17,8 років. Використовувались методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування для визначення загального рівня знань про здоровий спосіб життя.

Результати дослідження. Отримані результати анкетування були розподілені таким чином: середній рівень про знань мають 53,5% студентів, 38,3 % – низький та всього лише 8,2% студентів мають високий рівень знань. В самостійних заняттях у студентів головним факторами, які стимулюють до занять є: проживання біля спортивної бази (32%), добрий матеріальний стан (18%), можливість займатися у вільний час (10%), можливість самим обирати вправи для занять руховою активністю (18%). Також аналіз даних анкетування показав, що більшість студентів, а саме 67% не мають повного уявлення про здоровий спосіб життя. Студенти недооцінюють загартування 45%, активний відпочинок 34%, застосування засобів фізичної культури в повсякденності 23%.

Висновки.

1. Отримані дані свідчать про те, що студенти не мають достатніх знань про здоровий спосіб життя і недооцінюють необхідність їх використовувати.
2. Через низький рівень знань про здоровий засіб життя у студентів відбувається недооцінка корисності рухової активності, що визначає пасивне відношення деяких з них до занять руховою активністю.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно забезпечити якісну підготовку студентів, щодо отримання необхідних знань стосовно здоровому способу життя: знань про свій організм. Дослідити загальний рівень освіченості студенток в галузі самої фізичної культури, а також в галузі валеологічної освіти при застосуванні засобів й методів в різних видів фізичної активності.

Список використаної літератури.

1. Бакурідзе-Маніна В. Б., Шиян О. В. Особливості прояву гіпермобільності суглобів серед студентів медичного вузу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 9-12.
2. Григорович Е. С., Переверзев В. А *Физическая культура*. Минск, 2009. 245 с.



3. Пилипей Л., Шаповал М. Стан фізичної підготовленості студенток 1 курсу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 57-61.
4. Футорный С. М. *Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи*. К.: Саммит-книга, 2014. С. 257-295.