

задачі варіативним шляхом; корекцію негативних форм поведінки, зокрема невмотивованої агресії на тлі гіперактивності, відсутності уваги, збитого поведінкового та мовного темпоритму, надмірної імпульсивності.

Також вирішення означених проблем вбачаємо можливим, особливо, якщо впроваджувати нестандартні форми роботи. Наводимо перелік деяких з них: динамічний релакс; виконання фізичних вправ та фізкультхвилинок в приміщенні з одночасним сеансом сухої інгаляції (ароматерапевтичний прийом); використання прийомів сміхотерапії впродовж навчального процесу, під час виконання фізичних, танцювальних вправ (виняток становлять дихальні та амплітудні вправи, а також водні процедури); виконання фізичних вправ під час розігрування ролей персонажів комп'ютерних ігор.

Проблеми сучасної дошкільної освіти вміщують в собі не лише питання змісту та методики, а й пошук відповідей на питання: як уникнути техногенних, стресогенних чи то дидактогенних факторів, які можуть нашкодити здоров'ю дітей.

#### **Література**

1. Агаджанян Н. А. Эколого-физиологические и социальные подходы к оценке здоров'я [Текст] / Н. А. Агаджанян // Труды науч. семинара РАМН по экспериментальной и прикладной физиологии. Социальная физиология: оценка состояния человека. – М. – Т.4. – 1994. – С.5-20.
2. Кондрашова Л. В. Здоров'язберігаючий аспект навчання як актуальна проблема сучасної дидактики [Текст] / Л. В. Кондрашова // Зб. наук. праць : Оновлення змісту освіти, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – Р. : Рівненський держ. гуманітарний університету, 2014. – С.8-12.
3. Трошин В. Н. Болезни нервной системы. Профилактика и методы лечения / В.Н. Трошин. – М., 2005. – 360с.
4. Електронний ресурс // Режим доступу : [valeologija.ru / knigi/ posobie – ro-omz / 487 – opredelenie ponyatiya](http://valeologija.ru/knigi/posobie-ro-omz/487-opredelenie-ponyatiya). – Назва з екрану.

## **СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Сергєєва Т. П., Волкова Т. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто стан здоров'я студентської молоді. Вивчено самооцінку стану здоров'я студентів I курсу, визначено біологічний вік, а також вивчено мотивацію студентської молоді до здоров'язбереження.

**Постановка проблеми.** Україна знаходиться на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору. Цей процес потребує нових підходів до збереження та формування здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідність формування мотивації на здоров'язбереження обумовлена тим, що в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї. Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева та ін.) з'ясували, що 74% студентів не відчувають потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму. Біологічний вік (за В. П. Войтенко, 1982)–це показник рівня зносу структури і функції певного структурного елементу організму, групи елементів і організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвіднесення значень заміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середньопопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку. У сучасних джерелах проблемі співвідношення біологічного та паспортного віку у студентської молоді присвячено ряд робіт авторів (В. П. Войтенко, А. М. Полюхова, Л. Г. Барбарука, С. І. Присяжнюка та ін.). У роботах цих авторів вказується, що невідповідність між біологічним та паспортним віком студентів становить від 10 до 40 років, тоді як 15-20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4-5 років. Якщо біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця. Здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, доцільності здоров'язберегаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя. Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

**Метою дослідження** є вивчення самооцінки стану здоров'я студентів, визначення біологічного віку.

**Завдання дослідження:** вивчити стан питання за даними літературних джерел; провести соціологічне опитування студентів щодо самооцінки стану їхнього здоров'я; дослідити біологічний вік студентів I курсу за методикою В. П. Войтенко та порівняти його з паспортним; визначити мотивацію до здоров'язбереження для студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження, у якому взяли участь 378 студентів першого курсу ОНАХТ п'яти факультетів, із них 256 жінок і 122 чоловіки, проводилось у 2016 році. Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2% опитаних дівчат та 58,1% юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6% дівчат та 29,1% юнаків – як відмінний і лише 3% дівчат і 1,2% хлопців – як незадовільний. При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більше, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку ними свого стану здоров'я. Можна припустити, що однією з причин обрання більше, ніж половиною респондентів відповіді «добре», є фактична необізнаність студентів про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, вони можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі хвороби.

Аналіз результатів показує, що самооцінка здоров'я залежить від статі респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки. Методика визначення біологічного віку (БВ) дозволила розрахувати ступінь «вікового виснаження» чи «запасу» здоров'я.

Аналіз результатів дослідження показав, що у чоловіків всіх п'яти факультетів біологічний вік більш ніж 34 роки. При цьому середній календарний вік студентів складав приблизно 18,5 років. В середньому біологічний вік хлопців виявився 36,2 років. У дівчат спостерігався середній показник біологічного віку 35,8 років.

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету ТХППКЗЕ та Т на 105,4 % перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою (діаграма 1).

На жаль, методика оцінки біологічного віку не передбачає вивчення об'єму та змісту рухової активності, тому ми не маємо змоги провести аналіз її впливу на біологічний вік чи самооцінку.

Після проведення досліджень ми спостерігали підвищений інтерес студентів до цієї теми: зацікавленість результатами, запитання про можливі причини низьких показників фізичного здоров'я та високих показників БВ.

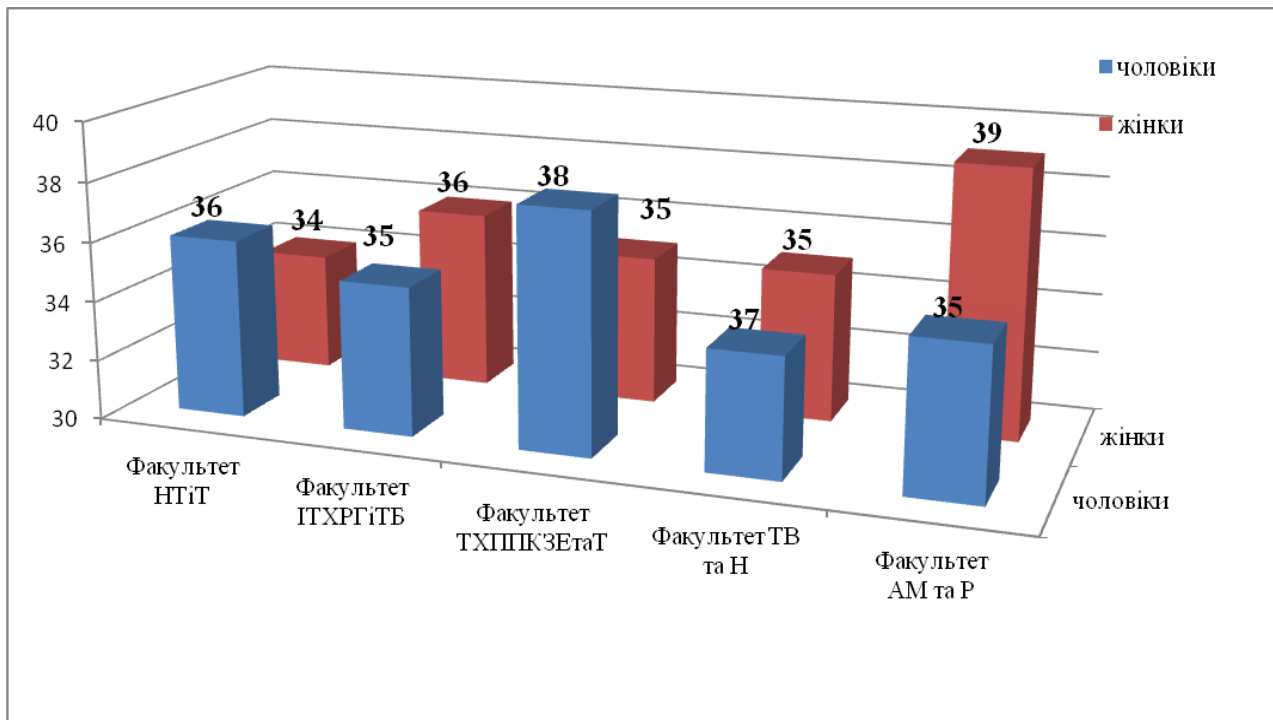


Рис.1. Біологічний вік студентів I курсу (в роках).

В окремих випадках були прохання про конфіденційність результатів, проведення повторних досліджень, бажання отримати формулу тощо. Але найбільша кількість запитань студентів була про можливі шляхи покращення визначених в дослідженні показників їхнього здоров'я. Тож, можемо стверджувати, що суб'єктивні показники стану здоров'я студентської молоді впливають на формування позитивної мотивації до здоров'язбереження.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Самооцінка стану здоров'я та визначення біологічного віку є суб'єктивними показниками. При цьому, вони ґрунтуються на об'єктивних кількісних показниках захворюваності студентів та різноманітності діагнозів цих захворювань. У нашому дослідженні ми не ставили завдання корелювати ці показники. Можливо, це буде завданням наших подальших досліджень. За результатами опитування із

самооцінки стану здоров'я можна зробити висновок, що і юнаки і дівчата значно переоцінюють свій стан здоров'я, про що свідчить достатньо маленька кількість тих, хто оцінив його як «незадовільний» (відповідно 1,2 % юнаків і 3 % дівчат). Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів підтримки і поліпшення здоров'я. Дослідження біологічного віку показало, що у всіх студентів, незалежно від статі, біологічний вік майже удвічі перевищує календарний (коливання від 83,8% до 105,4%), що є досить тривожним показником. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені. Однією з основних мотивацій до здоров'язбереження для студентів академії виявилися показники визначеного у результаті дослідження біологічного віку. Тому ми вважаємо, що надати студентові інформацію про суб'єктивні показники стану його здоров'я та навчити контролювати їх впродовж життя – актуальне завдання просвітницького характеру, яке може бути вирішене в процесі фізичного виховання.

У подальших дослідженнях планується провести факторний аналіз і на його основі програмувати раціональне співвідношення засобів та методів фізичного виховання з метою зниження біологічного віку студентів та покращення показників їхнього фізичного здоров'я.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-П. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Биологический возраст как ключевая проблема геронтологии /В.П. Войтенко, А. М. Полюхов, Л. Г. Барбарук и др. [В. П. Колодченко, А. Н. Ходзинский] // Геронтология и гериатрия : ежегодник : Биологическая наследственность и старение. Сб. статей. – К., 1984. – С. 5-7.
3. Войтенко В. П. Здоровье здоровых : введение в синологию / В.П. Войтенко // Здоровье. – К., 1991. – 246 с.
4. Лошицька Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 7. – С. 50-52.
5. Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская; Под ред.проф. В. Ю.Альбицкого. – М. : Литтерра, 2007. – 197с.