

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ОДАБА

Бошняк В.І., старший викладач; Залізко Л.В., старший викладач
(*кафедра фізичного виховання і спорту*)

Стан здоров'я підростаючого покоління - найважливіший показник благополуччя суспільства і держави, який не тільки відображає справжню ситуацію, а й дає точний прогноз на майбутнє.

Дослідження особливостей способу життя показало, що з кількості опитаних, студенти, що палять, склали 27%, з них 9% - дівчата. Займаються фізичними вправами, роблять зарядку лише 6,96% опитаних, відвідують спортивні секції – 19,72%, загартовують свій організм – 2,32%. Встановлено, що близько 30% студентів мало бувають на свіжому повітрі, 83% добового часу студенти перебувають у стані відносної нерухомості. Більш уважні до власного здоров'я 74,9% студентів – коли погіршується самопочуття, 3,61% – коли нагадують рідні, 20,23% – завжди. Бажанню займатися своїм здоров'ям студентам перешкоджає нестача часу – 7,8%, слабка сила волі – 28,98%, відсутність необхідних умов – 22,68%, фінансові труднощі – 10,54%.

Суб'єктивна оцінка фізичного здоров'я студентів 1 курсу оцінюється досить високо – 72%. Оцінка власного здоров'я молодими людьми показують, що здебільшого вони швидше не думають про своє здоров'я, ніж справді володіють ним. Цей момент знаходить підтвердження в тому обставині, що майже половина студентів зізнаються в тому, що вони не мають будь-якої інформації про своє фізичне здоров'я. З іншого боку, самооцінка здоров'я відбиває суб'єктивну характеристику людини, її задоволеність умовами життя.

Таким чином, результати нашого дослідження показали, що 50,8% студентів мають низький рівень фізичного розвитку, 27,8% нижче середнього, 20,2% середній, 1,2% вище середнього. Хоча суб'єктивна оцінка рівня фізичного здоров'я була набагато вищою, ніж об'єктивна, що пояснюється не знанням студентами свого фізичного розвитку.

Перспектива визначити рівень свого фізичного розвитку у студентів завжди викликає пожвавлення, оскільки вона співзвучна з їхніми інтересами (цікаво знати, наскільки розвинений фізично, як виглядають порівняно з іншими). У цьому студенти з великим інтересом освоюють запропоновані методики. Виконуючи цю роботу, студенти переконалися, що їх показники рівня фізичного розвитку перебувають у основному межах низького показника.