

**МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
ПЕРШОГО КУРСУ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**MONITORING OF PHYSICAL AND MENTAL FIRST-YEAR STUDENTS' HEALTH
OF CLASSICAL UNIVERSITY**

Т.М. Куйдіна (SSL – В), О.В. Кабацька (SSL – В)

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Анотація Охорона здоров'я студентів традиційно належить до найважливіших соціальних завдань суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів міцно пов'язана зі здоров'ям.

У статті висвітлено питання моніторингу фізичного та психічного здоров'я студентів першого курсу класичного університету.

Ключові слова: фізичне та психічне здоров'я, студенти, моніторинг, університет.

Аннотация. Охрана здоровья студентов традиционно относится к важнейшим социальным заданиям общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров взаимосвязана со здоровьем.

В статье освещены вопросы мониторинга физического и психического здоровья студентов первого курса классического университета.

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье, студенты, мониторинг, университет.

Abstract. Health care of students traditionally belongs to one of the most important social problems of society. Successful training of highly qualified personnel is closely related to health.

The article highlights the issue of monitoring of physical and mental health of first-year students of classical university.

Key words: physical and mental health of students, monitoring, university.

Вступ. Згідно з існуючим на сьогодні сучасним науковим уявленням в характеристиці здоров'я людини виділяють фізичну, психічну, духовну і соціальну складові. Всі складові тісно взаємопов'язані, виявляючи прямі та зворотні залежності. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, що включають вивчення проблем здоров'я людини та приділяють значну увагу до педагогічному аспекту цього напрямку, загальний рівень здоров'я населення України продовжує погіршуватися [2].

Всім відомо, що на стан здоров'я підростаючого покоління впливає складний комплекс різноманітних факторів, серед яких особливе місце належить навчальному навантаженню, пов'язаному з інтенсивною розумовою діяльністю, порушенням режиму праці та відпочинку, гіподинамією, психоемоційним напруженням, стресовими ситуаціями. У цьому зв'язку в багатьох країнах світу студентство виділено в окрему групу ризику, як соціальна група, підвладна небезпеки розвитку багатьох хвороб. У

таких умовах моніторинг дозволяє провести динамічну оцінку здоров'я студентів та забезпечити молодь валеологічними заходами.

Актуальність. Аналіз стану здоров'я школярів, що вступають до вишів, свідчить про те, що мало хто починає своє студентське життя практично здоровим. Рівень здоров'я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до розвитку своєї особистості взагалі та до культури здоров'я зокрема.

Охорона власного здоров'я – це безпосередня зобов'язаність кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватись правил особистої гігієни та інше.

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та населення.

Важлива умова успішного розвитку особистості – усвідомлення самим студентом неповторності своєї людської індивідуальності. У цей період людина визначає майбутній життєвий шлях, набуває професії та починає випробовувати себе в різноманітних галузях життя; самостійно планує діяльність та поведінку, активно обстоює самостійність суджень та дій. У цьому віці складаються світогляд, етичні та естетичні погляди на основі синтезу багатьох знань, життєвого досвіду, самостійних міркувань і дій [3].

Для повноцінного розвитку особистості у суспільстві необхідно ведення нею здорового способу життя. Здоровий спосіб життя створює для особистості таку соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення.

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість у відповідності з власними уявленнями про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя студентів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами здорового способу життя, виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування та поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, змістовне дозвілля, яке надає розвиваючий вплив на особу [1, 4, 5].

М. Гончаренко відмічає, що здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтації студента, світогляду, соціального та морального досвіду [1]. Для формування здорового способу життя студентів, необхідно мати результати стану їхнього здоров'я, щоб розробити та впровадити відповідні валеологічні заходи.

Фізичне та психічне здоров'я студентів. Нами було проведено дослідження у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна, мета якого полягала в проведенні моніторингу здоров'я студентів першого курсу таких факультетів: соціологічний, філологічний, механіко-математичний. Середній вік обстежуваних складав – 17-20 років. Дослідження було складовою частиною в системі викладання навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності».

Одним із завдань дослідження було – оцінка рівня фізичного, психічного здоров'я й адаптаційних можливостей організму студентів. Для цього було необхідно провести виміри основних показників й адаптаційних можливостей досліджуваних студентів з урахуванням їх вікових особливостей.

Висновок. Порівняльний аналіз показників фізичного здоров'я студентів (адаптаційний потенціал за методикою Баєвського), отриманих на протязі п'яти років показав, що студенти соціологічного факультету в 2010 році мали більш вищий показник задовільної адаптації на 15% ніж студенти в 2014 році; на механіко-математичному факультеті на 2014 рік студенти мали кращий рівень задовільної адаптації на 5% ніж студенти в 2011 року; на філологічному факультеті в 2013 році студенти мали кращий рівень задовільної адаптації на 37% ніж студенти 2011 року.

Проведений порівняльний аналіз показників експрес оцінки фізичного здоров'я студентів отриманих за допомогою п'яти індексів (Кетле, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є) показав, що студенти соціологічного факультету мали кращу оцінку індексів фізичної надійності в 2014 році ніж студенти у 2011 році, а у студентів

механіко-математичного та філологічного факультетів стан фізичного здоров'я, згідно проведеному моніторингу погіршився.

Порівняльний аналіз результатів психічного здоров'я студентів першого курсу показав, що найкращі результати оцінки нервово-психічної стійкості мають обстежувані студенти, які вступили до навчання у 2010 році, ніж студенти, які стали першокурсниками вишу у 2014 році.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навчальний посібник / М. С. Гончаренко. Х. : Бурун Книга, 2005. – 208 с.
2. Гончаренко М.С., Кабацкая Е.В., Куйдина Т.М. Уровень развития духовности социума как показатель и регулятор безопасности жизнедеятельности человека / М.С. Гончаренко, Е.В. Кабацкая, Т.М. Куйдина // Безпека людини у сучасних умовах : VI Міжнар. наук.-метод. конф., 4 — 5 грудня 2014 р. : матер. конф. — Х. : НТУ «ХП», 2014. —С. 65—67
3. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: Учеб. посібник: У 2 кн. – 2-е вид., перераб. і доп. – М. : Гуманит. вид. Центр ВЛАДОС. – Кн. 2: Робота психолога з дорослими, 2000. – 380 с.
4. Татарникова Л. Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. / Л. Г. Татарникова. – СПб.: СПб , 2009. – 184 с.
5. Шахненко І. В. Основи фізичного здоров'я. Практичні роботи : навчально-методичний посібник. / В. І. Шахненко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. –160 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН В НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТАХ ДИСЦИПЛІНИ
"УПРАВЛІННЯ ОХОРОНОЮ ПРАЦІ" ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПРОФІЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ
FEATURES CHANGES IN THE REGULATIONS DISCIPLINE "WORK
ENVIRONMENT" FOR STUDENTS PROFILE TRAINING**

В.В. Макаренко

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. Зміни в нормативних документах по управлінню охороною праці, згідно міжнародним стандартам, введення їх в учбовий процес.

Ключові слова: OHSAS 18001 "Системи менеджменту охорони професійного здоров'я та безпеки праці"

Аннотация. Изменения в нормативных документах по управлению охраной труда, согласно международным стандартам, введение их в учебный процесс

Ключевые слова: OHSAS 18001 "Системы менеджмента охраны профессионального здоровья и безопасности труда"