

АНОТАЦІЯ
ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кухнюк О.Л.

У магістерській роботі визначено рівень фактори ризику і ступінь сформованості окремих складових здорового способу життя (ЗСЖ) у студентів молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання (ФЗФВ) та окреслено заходи для корекції виявлених порушень. Методи дослідження: анкетне опитування на основі розробленого опитувальника для кількісної оцінки індексу ЗСЖ (ІЗСЖ) та опитувальника, складеного на основі анкети Brigham Young University (USA), антропометрія.

На основі проведеного анкетування встановлено, що у студентів молодших курсів ФЗФВ показник ІЗСЖ у юнаків та дівчат вірогідно не відрізняється, становить $44,0 \pm 1,48$ бали та $45,7 \pm 1,23$ балів (максимальний показник 80 балів), відповідно, може може розцінюватись як середній, та свідчить про наблизений до здорового спосіб життя. Найнижчі показники, як серед юнаків, так і серед дівчат, виявляються за шкалою «Режим дня», а найвищі - за шкалою «Відсутність шкідливих звичок». Факторами ризику для здоров'я опитаних студентів можна вважати: недотримання режиму харчування, схильність до вживання солодких газованих напоїв та невідповідність тривалості сну фізіологічній нормі (7-8 годин) щонайменше у 50% юнаків; надмірне проведення часу перед екранами комп'ютерів упродовж кількох годин у день у 46% юнаків та 20,3% дівчат, пристрасть до комп'ютерних ігор у 27% юнаків. Для корекції виявлених порушень запропоновані заходи щодо покращення раціону харчування, оптимізації режиму дня, нормалізації сну, запобігання формування комп'ютерної залежності.

Ключові слова: здоров'я, студенти, здоровий спосіб життя, фактори ризику, режим дня, дозвілля

ANNOTATION

RISK FACTORS AND MAIN FACTORS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

O. L. Kukhnyuk

The level of risk factors and the degree of formation of certain components of a healthy lifestyle in junior students of the Faculty of health and physical education (FHPPhE) has been defined and the measures for correction of revealed violations have been emphasized in a master's thesis. The methods of investigation are as follows: survey on the basis of a developed inquirer for quantitative evaluation of healthy lifestyle index (HLI), questionnaire based on the questionnaire Brigham Young University (USA), anthropometric measurements.

On the basis of the conducted questionnaire, it is established that in junior students FHPPhE the HLI in boys and girls probably does not differ, is $44,0 \pm 1,48$ points and $45,7 \pm 1,23$ points (maximum score of 80 points), respectively, can be regarded as average, indicating their approximation to healthy lifestyle. The lowest rates, both among boys and girls, are found on the scale "Daily routine", and the highest - on the scale "Absence of bad habits".

Risk factors for the health of the surveyed students include: non-compliance with the diet, tendency to drink sweet carbonated beverages and non-compliance of sleep duration with the physiological norm (7-8 hours) in at least 50% of young men; excessive spending time in front of computer screens for several hours a day in 46% of boys and 20,3% of girls, addiction to computer games in 27% of boys. To correct the identified disorders, measures are proposed to improve the diet, optimize the daily routine, normalize sleep, prevent the formation of computer addiction.

Key words: health, students, healthy lifestyle, risk factors, daily routine, leisure