

9. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо-функціональних особливостей: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Львів, 2002. – 24 с.
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».
11. Шупейко М.Н., Сысоев КВ. Динамика физической подготовленности студентов ЛПИ им. Калинина в связи со спортивной специализацией // Вop. физ. вoсп. студентoв: межвузoв. сб. – Л., 1982. – Вып. VII. – С. 47-54.

In the present article is investigated the state of physical training and healthy way of life of the up to day young people. It is studying the degree of physical students' qualification, their views on the physical culture in university and own life.

Key words: physical training, healthy way of life, physical development, physical preparedness, students.

Отримано 11.11.2009

УДК 613-057.87

Ю. В. Юрчишин

аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній праці висвітлюється одна з найактуальніших проблем студентської молоді – здоров'я та здоровий спосіб життя. Досліджується, наскільки діяльний у сучасних студентів ступінь практичного використання знань про здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, харчування, добовий режим, рухова активність, загартування, відмова від шкідливих звичок, працездатність.

Постановка проблеми. Важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я дослідники вважають здоровий спосіб життя (ЗСЖ) (М.М. Амосов, В.М. Платонов, М.В. Дутчак, А.М. Ізуткін, Б.М. Шиян, В.В. Колбанов, Ю.П. Лісичин та ін.), який визначають як діяльність, активність людей, направлений на збереження і зміцнення здоров'я, як умови і передумови здійснення і розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

П.Д. Плахтій у своїх дослідженнях трактує, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження і покращення здоров'я людей. ЗСЖ забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя.

На жаль, сьогодні рівень здоров'я студентської молоді в Україні викликає велике занепокоєння.

Медичні обстеження показують, що в середньому у дев'яти з десяти студентів є різні порушення нормальних функцій організму. До 50% студентів знаходяться на диспансерному обліку, від 13 до 40% щорічно відносяться до спеціальних медичних груп і звільняються за станом здоров'я від практичних занять фізичним вихованням. Біологічний вік більшості студентів на 10-15 років перевищує календарний, що свідчить про прискорений темп старіння студент-

ської молоді. Все це змушує шукати ефективні шляхи укріплення здоров'я студентської молоді [1; 2].

Неодноразово встановлено, що здоров'я людини, у тому числі молодих людей, на 50-60% залежить від здорового способу життя і, перед усім, від раціонального використання таких його компонентів, як праця, харчування, добовий режим, особиста гігієна, рухова активність, загартовування, психогігієна, а також відмови від шкідливих звичок [3; 4; 5].

Разом з тим вивчення літературних джерел показує, що сьогодні про здоровий спосіб життя студентів України є недостатньо інформації, спираючись на яку можна було б ефективно використовувати цей чинник для вирішення проблеми формування здоров'я студентської молоді нашої країни.

Мета нашого дослідження – встановити на прикладі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка потенційні можливості використання способу життя (ЗСЖ) для укріплення здоров'я студентів.

Завдання дослідження на даному етапі: 1 – виявити відсоток студентів, котрі реально використовують у своїй життєдіяльності практично-діяльнісні компоненти ЗСЖ, які сприяють здоров'ю; 2 – визначити рівень дієздатності студентів при їхньому способі життя; 3 – встановити основні чинники, від яких залежить використання ЗСЖ студентів.

Дослідження проводилось на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (КПНУ).

Для вирішення завдань дослідження використовувались такі **методи**: вивчення літературних джерел; масове анкетне опитування студентів; тестування рівня фізичної підготовленості; статистична обробка даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті опитування 825 студентів К-ПНУ було встановлено наступне: раціонально регулярно працюють 43,27%, іноді – 42,67, дуже рідко – 14,06% опитаних студентів (табл. 1).

Таблиця 1

*Використання студентами КПНУ дієвих компонентів ЗСЖ
(за даними опитування 825 студентів), у %*

Компоненті ЗСЖ	Кількість тих, хто відповів	Використовують		
		завжди, регулярно	іноді	дуже рідко, ніколи
1. Раціональна студентська праця	825	43,27	42,6	14,06
2. Раціональне харчування	825	38,01	46,81	15,18
3. Добовий режим	825	22,89	46,97	30,14
4. Особиста гігієна	825	86,97	11,5	1,46
5. Раціональна рухова активність	825	20,72	41,02	38,25
6. Загартовування	825	26,13	34,42	39,45
Загартовування повітрям	825	35,65	44,78	19,57
Загартовування сонцем	825	19,83	32,57	47,66
Загартовування водою	825	21,75	28,41	49,83
7. Психогігієна	825	16,51	36,78	46,71
8. Відмова від шкідливих звичок	825	70,99	19,99	9,02
Використання всіх компонентів	825	38,29	34,67	27,04

Харчуються раціонально (відповідно до енергетичних витрат, повноцінно в якісному відношенні, 3-4 рази на добу, з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом) завжди 38,01%, іноді – 46,8%, дуже рідко – 15,18% студентів.

Дотримуються добового режиму (працюють, відпочивають, вживають їжу, піднімаються вранці) регулярно 22,89%, іноді – 46,97%, дуже рідко – 30,14% респондентів.

Дотримуються правил особистої гігієни регулярно 86,97%, іноді – 11,57%, дуже рідко – 1,46% опитаних.

Проявляють раціональну рухову активність завжди, регулярно – 20,72%, іноді – 41,02%, дуже рідко – 38,25%. У тому числі регулярно займаються ранковою зарядкою всього 9,25%, фізичним вихованням: в обсязі 4-х годин на тиждень – 41,47%, спортом чи оздоровчим тренуванням – 25,24%, ранковою гімнастикою – 5,89%, фізкультурними паузами – 14,06%, відновлювальною гімнастикою – 12,79%, попутним тренуванням – 28,00%, мають тижневий раціональний обсяг рухової активності 8-10 годин – 37,50% студентів.

Загартуванням повітрям (у вигляді повітряних ванн, прогулянок, сну при відкритій квартирі, використання легкого одягу, тренувань на відкритому повітрі) займались регулярно – 35,65%, іноді – 44,78%, дуже рідко – 19,57%. Загартуванням сонцем (приймали сонячні ванни) регулярно – 19,83%, іноді – 32,51%, дуже рідко – 47,66% студентів. Загартування водою у вигляді обливань, обливань, купання, душу тощо, застосовують регулярно 21,75%, іноді – 28,41%, дуже рідко – 49,83%. В цілому загартуванням регулярно займається всього 26,13% студентів, при нагоді – 34,42%, дуже рідко – 39,45%.

Студентське життя повне стрес-факторів, що негативно впливають на психічну сферу. Може протидіяти попереднє психологічне тренування, спрямоване на формування витривалості до несприятливих впливів стрес-факторів, використання прийомів, які сприяють запобіганню і зняттю психічних напружень і психотерапія. Все це більш-менш регулярно використовують тільки 16,51% студентів, іноді – 36,78%, дуже рідко або взагалі не використовують 46,71%.

На пряме запитання: чи схильні вони до шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків) у середньому 70,99% студентів відповіли, що дуже рідко або ніколи, 19,99% – іноді, 9,02% – регулярно. У тому числі іноді курять 18,63%, вживають алкогольні напої – 41,35%, регулярно займаються курінням 16,35%, а вживають алкогольні напої – 10,69% опитаних. Тих, хто вживає наркотики, серед опитаних не виявилось.

В цілому, за нашими даними, використовують усі дієві компоненти ЗСЖ у середньому відносно регулярно 38,29%, іноді – 34,67%, дуже рідко – 27,04% наших респондентів. Здобута інформація говорить про значні потенційні можливості залучення до ЗСЖ студентів досліджуваного вузу.

Дієздатність студентів при їх сучасному способі життя оцінювалася за показниками здоров'я, захворюваності, працездатності, фізичної підготовленості та усвідомлення студентами своєї фізичної готовності до активної життєдіяльності і майбутньої професійної діяльності. У підсумку в процесі дослідження отримані такі дані. Із числа обстежених студентів 14,18% віднесені до спеціальної медичної групи, до групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять фізичним вихованням. Усі ці студенти за прийнятими медичними критеріями мають суттєві відхилення у стані здоров'я. 39,06% студентів вважають, що в них є окремі проблеми зі здоров'ям. 70,67% опитаних студентів хворіли протягом останнього року хоча б один раз, в тому числі 15,8% три рази і більше. Більше половини респондентів (61,06%) оцінили свою працездатність тільки як середню і низьку. 28,12% студентів виконують державні тести і нормативи фізичної підготовленості на три і нижче балів. Більше

шість опитаних студентів (63,1%) мають успішність 4 і менше балів, у тому числі 4,93% студентів, що мають оцінки 3 і 2.

При цьому більшість студентів (79,57%) вважає, що вони повністю або в основному фізично готові до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи. Очевидно, що тут має місце завищення своїх можливостей. Певно, з причини поганого уявлення про сучасні вимоги до фізичної надійності і готовності фахівців. Опитування великої групи керівників виробничих і творчих колективів показало, що більше половини випускників вузів України сьогодні фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які необхідні сучасному народному господарству [6].

У ході досліджень виявилась необхідність встановлення кореляційної залежності між ЗСЖ і його компонентами, а також окремими показниками дієздатності студентів, відомості про котру відсутні у доступних літературних джерелах.

Встановлення цієї залежності дозволить великою мірою обґрунтувати ефективні способи укріплення здоров'я, зниження захворюваності, підвищення працездатності, успішності, фізичної підготовленості студентів, забезпечення рівня їхньої фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і майбутньої високопродуктивної роботи в умовах високої конкуренції, яка характерна для сучасних ринкових відносин.

При дослідженні чинників, що сприяють ЗСЖ, отримані такі дані.

До переліку найдійовіших факторів, що найбільшою мірою сприяють підвищенню якості способу життя студентів, відносять:

- матеріальний стабок, життєвий стан сім'ї (43,97% тих, хто відповів);
- організацію навчально-виховної роботи у вузі (11,01%);
- заняття фізичним вихованням і спортом (16,16%);
- теоретичну і методичну підготовку з питань ЗСЖ (2,65%);
- організацію побуту в гуртожитку (для тих, хто мешкає в гуртожитку) (14,15%);
- позитивні приклади (12,06%).

З отриманих даних випливає, що на спосіб життя студентів у сучасних умовах найбільшою мірою впливає матеріальний стабок і стан сім'ї. Важливе значення для формування ЗСЖ, очевидно, можуть мати заняття фізичним вихованням і спортом, що підтверджує ціла низка літературних джерел.

Для тих, хто мешкає у гуртожитку, – дотримання чи не дотримання ЗСЖ багато в чому залежить від організації роботи в цьому місці. Можна також стверджувати, що використання цілого ряду дієвих компонентів ЗСЖ (раціональної праці, дотримання добового режиму, рухової активності) значною мірою обумовлюється організацією навчально-виховної роботи у вузі. Усі ці фактори треба обов'язково враховувати при розробці системи заходів спрямованого формування ЗСЖ студентів.

Отримані нами дані багато в чому співпадають з аналогічними даними, одержаними іншими дослідниками в Україні та країнах СНД у різний час [7], що зайвий раз підтверджує їхню об'єктивність.

На основі проведених досліджень можна зробити такі **висновки**:

1. Здоровий спосіб життя не став нормою для більшості студентів нашої країни. Значна частина студентів не навчилася або не має можливості завжди раціонально працювати, харчуватися, дотримуватись добового режиму дня, проявляти у необхідному обсязі рухову активність, загартовуватися, протистояти стрес-факторам і шкідливим звичкам.

2. Низька якість здорового способу життя негативно позначається на дієздатності студентської молоді.
3. На думку студентів, сучасний рівень їхнього ЗСЖ залежить від багатьох факторів. Усі ці фактори, в принципі, носять соціальний характер і можуть повною мірою використовуватися для формування дієвого рівня здорового способу життя всього контингенту студентської молоді.
4. Подальші дослідження в галузі здорового способу життя студентської молоді України повинні бути спрямовані на розробку практичних заходів корекції всіх його основних компонентів для підвищення їх соціальної дієвості з урахуванням індивідуально-особистісних інтересів і практичного досвіду усіх груп студентів і сучасних соціально-економічних реалій.

На нашу думку, логічним продовженням виконаної роботи повинна бути розробка моделі ЗСЖ студентів у сучасних соціально-економічних умовах, основу якої буде складати узагальнений особистий досвід студентів, що можна отримати в процесі спеціального анкетного опитування студентів.

Список використаних джерел:

1. Черныш В.И., Мелитценко А.М. Современные пути формирования здоровья студенческой молодежи // 36. наук. статей та матеріалів Всеукр. конф. «Молодь і суспільство». – Одеса: Техносервіс, 2001. – Том 3: Проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства. – С. 118-132.
2. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.Ф. Попичко, В.Г. Лапко // Матеріали III Всеукраїнської науково-практ. конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк: ДонУ, 2004. – С. 351-357.
3. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М.: Моск. рабочий, 1989. – 221 с.
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 192 с.
5. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста. – Одесса: ОНПУ, 2000. – 53 с.
6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке // Теория и практика физического воспитания. – М., 2004. – С. 37-42.
7. Фурманов А.Г., Соколов В.А., Волчанина Е.И. Комплексный подход к изучению состояния здоровья и здорового образа жизни студентов вузов различного профиля // Сборник статей междунар. научно-практ. конф. «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе». – Минск, 1999. – С. 135-144.

In the present article is represented one of the most actual students' problem – it is health and healthy way of life. Now it is investigated how much is effective the degree of practical usage of knowledge of healthy way of life between up to day students.

Key words: health, healthy way of life, students, nourishment, daily regime, motion activity, to harden, denial from harmful custom, efficiency.

Отримано 11.11.2009