

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц.; Петелкакі В. Ф., доц.;  
Багдасар'ян С. С., ст. викл.; Загурський О. М., ст. викл.  
*Одеський національний політехнічний університет*  
*irina.smolyakova@ukr.net*

**Вступ.** Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова всебічного, гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого благополуччя, сімейного щастя. І що також дуже суттєво – надійна гарантія інтелектуального майбутнього нашої країни. Це досить свідомо розуміють сьогодні всі, у тому числі і абсолютна більшість студентів.

На жаль, фізичне і психічне здоров'я студентської молоді у нашій країні бажає сьогодні набагато кращого, про це переконливо свідчать результати медичних оглядів і спеціальних обстежень студентів вузів.

Рівень більш ніж 60 % молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах у нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, який гарантує стабільне здоров'я.

Дуже інформативним показником здоров'я молодих людей є їхній біологічний (функціональний) вік, за яким можна судити про темп старіння обстеженого. Середній біологічний вік студентів наших вузів, за даними комп'ютерної діагностики, на 10–15 років випереджує календарний, при цьому у більшій частині студентів відмічається прискорений темп старіння. Особливе розповсюдження серед студентів, за даними охорони здоров'я студентів, мають захворювання опірно-рухового апарату, серцево-судинної системи, системи травлення, ендокринної та сечостатевої систем, захворювання очей.

За останній час відмічається помітне збільшення різноманітних психічних розладів, яким сприяє якість життя,

значні психоемоційні навантаження, стресові ситуації, котрими наповнена життєдіяльність і навчання студентів.

Критичний стан здоров'я студентів і причини, що його викликають, дають підстави зробити висновок про велику актуальність пошуку дієвих заходів зі зміцнення здоров'я студентської молоді нашої країни.

До таких заходів, як показують спеціальні дослідження і узагальнення передового досвіду забезпечення здоров'я у студентські роки, належать, перед усім, залучення студентів до здорового способу життя (ЗСЖ) і активних занять фізичною культурою і спортом. Від них залежить більш за все здоров'я молоді. При цьому особливе значення має раціоналізація студентської праці і відпочинку, харчування, оптимізація рухової активності, оволодіння навичками особистої гігієни, психогігієни, гігієни статевого життя, самооздоровлення, відмова від шкідливих звичок.

**Мета:** виявлення реального рівня дотримання студентами основних компонентів ЗСЖ, від яких залежить їхнє здоров'я та дієздатність у широкому розумінні цього слова.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити відсоток студентів, що реально використовують основні компоненти ЗСЖ завжди, іноді, дуже рідко.

2. Визначити рівень дієздатності студентів при їх сучасному реальному способі життя за показниками стану здоров'я, стійкості до захворювань, працездатності, виконанню державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, успішності, готовності до активної життєдіяльності.

3. Встановити основні фактори, що сприяють формуванню ЗСЖ студентської молоді в соціально-економічних умовах, що склалися.

Дослідження проводилось викладачами кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного політехнічного університету. Опитування студентів показало, що працюють в міру своїх можливостей завжди, регулярно – 50,51 %, іноді – 39,87 %, дуже рідко – 9,62 % студентів.

Харчуються регулярно 3–4 рази на добу завжди тільки 36,83 %, іноді – 39,86 %, дуже рідко – 23,31 % студентів.

Узагальнено, добовий режим виконують регулярно 20,90 %, іноді – 45,35 %, дуже рідко – більше третини студентів (33,75 %).

В цілому всі елементи особистої гігієни виконують регулярно 80,29 %, іноді – 11,19 %, дуже рідко – 8,52 % студентів.

Дослідження показали, що раціональна рухова активність (РРА) абсолютної більшості студентів дуже далека від оптимальних норм. Ранковою зарядкою регулярно займається тільки 10,29 % опитаних студентів, 45,69 % виконують її іноді, 44,03 % – дуже рідко. Займаються фізичним вихованням в обсязі 4-х годин на тиждень регулярно 42,85 %, іноді – 37,52 %, дуже рідко – 19,61 %. Спортивним чи оздоровчим тренуванням займається регулярно 27,17 %, іноді – 50,34 %, дуже рідко – 22,47 %. Тижневий обсяг раціональної рухової активності (РРА) доводять до норми (8-10 годин) 43,74 %, іноді – 40,44 %, дуже рідко – 15,80 % респондентів. У середньому всі елементи РРА використовують у своїй практиці більш-менш регулярно – 21,94 %, іноді – 39,85 %, дуже рідко – 38,21 % студентів.

Найважливішим компонентом здорового способу життя студентської молоді є відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Опитування виявило, що вживають алкогольні напої регулярно 18,31 % студентів, іноді – 46,79 %, дуже рідко – 34,90 %. Значна частина студентів палять, що також шкідливо для молодого організму: регулярно – 33,16%, іноді – 16,44%, рідко – 50,40 %.

Дієздатність студентів при їх сучасному способі життя оцінювалася за показниками здоров'я, захворюваності, працездатності, фізичної підготовленості та успішності.

У підсумку в процесі дослідження отримані такі дані. 49,68 % студентів вважають, що у них є окремі проблеми зі здоров'ям.

79,56% опитаних студентів хворіли протягом останнього року хоча б один раз, в тому числі 20,43 % три рази і більше.

Більше половини респондентів (64,82 %) оцінили свою працездатність тільки як середню і низьку.

40,08 % студентів виконують державні тести і нормативи фізичної підготовленості на три і нижче балів.

У підсумку, при дослідженні факторів, які сприяють ЗСЖ, отримані такі дані.

До переліку факторів, що найбільшою мірою сприяють підвищенню якості способу життя студентів, належать: матеріальний статок, життєвий уклад сім'ї, організацію навчально-виховної роботи у вузі, заняття фізичним вихованням і спортом, організацію побуту в гуртожитку, позитивні приклади.

### **Висновки.**

1. Здоров'я студентської молоді у нашій країні потребує суттєвих заходів щодо його зміцнення.

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

3. Низька якість здорового способу життя негативно позначається на дієздатності студентської молоді: стані здоров'я, стійкості до захворювань, працездатності, фізичної підготовленості.

4. На думку студентів сучасний рівень їхнього здорового способу життя залежить від багатьох факторів. Усі ці фактори носять соціальний характер.

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.