

УДК 613.87 – 057.87

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ, ВТОМЛЮВАНІСТЬ І ЗАХВОРЮВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ

Олег РОМАНЧИШИН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Наведено дані про спосіб життя, частоту захворювань упродовж року та характер втомленості студентів педагогічних коледжів. У дослідженні використано дані анкетного опитування 1238 студентів 1–4 курсів трьох педагогічних коледжів. Встановлено подібні результати в різних педагогічних коледжах Західного регіону України. З'ясовано, що шкідливі звички в педагогічних вищих навчальних закладах поширеніші, ніж у технічних. Установлено, що близько половини студентів наприкінці дня відчувають значну втомленість. Виявлено, що кожен третій студент скаржиться на втомленість загального характеру.

Ключові слова: спосіб життя, втомленість, захворюваність, студенти, педагоги, коледжі.

Постановка проблеми. Узагальнюючи точку зору різних дослідників на зміст поняття «здоровий спосіб життя», можна зауважити, що суть його передбачає виконання профілактичних заходів науково обгрунтованої біомедичної та соціально-психологічної системи. Важливого значення в цій системі набули заходи оптимізації способу життя завдяки правильному фізичному вихованню, поєднанню праці й відпочинку, розвитку стійкості до психоемоційних навантажень, подолання труднощів, пов'язаних із складними екологічними умовами проживання і, що особливо вагомо, усуненню гіпокінезії [13].

Отже, здоровий спосіб життя – це індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю стосовно психічної активності, здорового харчування, дотримання рухового режиму, особистої гігієни, а також – відмова від куріння і зловживання алкоголем. Таке визначення є традиційним. Проте в сучасній спеціальній літературі трапляються тлумачення здорового способу життя, які містять ще й такі важливі елементи як активна участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню й розвитку особистості; гігієнічна поведінка з урахуванням вимог довкілля; свідомою участю в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; правильна поведінка стосовно заходів щодо охорони здоров'я при захворюванні тощо [8, 9, 10, 11, 12].

Аналіз публікацій. У спеціальній літературі можна знайти достатню кількість публікацій, присвячених вивченню способу життя студентів. Проте дотепер не встановлено усі дійові умови формування звички здорового способу життя студентів, їх активного ставлення до фізичної культури, до занять фізичними вправами і спортом [13].

Фахівці звертають увагу на те, що зі вступом до вищого навчального закладу звичний спосіб життєдіяльності юнаків та дівчат змінюється. Виникають нові психоемоційні чинники, які характерні тільки для цих соціальних умов, віку та особливостей перебування у виші [14]. Серед них фахівці виокремлюють такі, як: високий рівень інформаційного навантаження; психоемоційне напруження; соціальне оточення; відсутність уявлень про раціональне використання часу; поява та збільшення матеріальних труднощів; формування нової системи життєдіяльності [14].

Інші фахівці застерігають, що здоровий спосіб життя неможливо придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим тільки тоді, коли він розвивається, поновлюється різними новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здорового способу життя треба навчати постійно [13].

У педагогічних ВНЗ викладають велику кількість навчальних дисциплін валеологічного спрямування. Проте студентська молодь, що навчається, скажімо, у вишах технічного профілю не завжди має необхідні знання та переконання, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Отже, студенти педагогічних спеціальностей мають більше можливостей отримати

знання про способи збереження здоров'я, ніж студенти технічних, у яких заняття з фізичного виховання є єдиною можливістю валеологічної підготовки [13]. З другого боку, відомо, що не завжди володіння інформацією передбачає їх реалізацію на практиці. Тому, актуальними є дослідження способу життя студентів-педагогів, довірених осіб суспільства, яким воно ввіряє найдорожче і найцінніше – дітей, свою надію і своє майбутнє [44].

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дослідження виконується згідно з науковою темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – дослідити спосіб життя й рівень здоров'я студентів різних факультетів педагогічного коледжу.

Завдання:

1. Установити спільні для представників усіх факультетів і курсів складові студентського способу життя.

2. Виявити відмінні риси способу життя студентів різних факультетів і років навчання педагогічного коледжу.

3. Сформулювати практичні рекомендації для поліпшення способу життя студентів у педагогічному коледжі.

Ми провели опитування студентів педагогічних коледжів Західного регіону. Було опитано 1238 студентів різних факультетів 1-4 курсів Бродівського педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича, Самбірського державного педагогічного коледжу імені Івана Филипчика, Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка.

Аналізуючи відповіді на запитання анкети, ми дійшли до висновку, що менше ніж половина (лише 39,68%) студентів педагогічних коледжів вважають свій спосіб життя здоровим (табл. 1). 20,98% не вважають його здоровим, 39,34% вагаються при виборі відповіді.

Таблиця 1

Спосіб життя студентів педагогічних коледжів Західного регіону України, %

Показники	Переконані, що дотримуються здорового способу життя	Не вважають свій спосіб життя здоровим	Вагаються
<i>порівняння за відділеннями</i>			
ФВ	40,43	29,79	29,79
ТН	39,82	17,70	42,48
ПН	33,33	19,00	47,67
ДВ	31,91	26,60	41,49
<i>порівняння за роками навчання</i>			
1	36,99	23,12	39,88
2	39,09	19,09	41,82
3	28,06	28,78	43,17
4	37,97	15,82	46,20

Лише студенти факультету фізичного виховання переконані в тому, що вони здебільшого (40,43%) дотримуються здорового способу життя. Студенти інших факультетів або не впевнені, чи їх спосіб життя можна вважати здоровим, або дотримуються його подеколи, тому більшій частині студентів із цих факультетів було важко відповісти на це запитання.

Порівнюючи відповіді студентів за роками навчання у ВНЗ, варто відзначити, що відносно найвищий показник серед усіх курсів недотримання здорового способу життя спостерігається на третьому курсі. Так, майже кожен третій студент третього курсу зізнався в тому, що не дотримується здорового способу життя; стільки ж студентів відповіло позитивно на це запитання. Можливо, варто переглянути, чи не спричиняє, або посилює цього негативного явища навчальне навантаження? Вважаємо, що з такими студентами варто проводити просвітницькі

цьку і пропагандистку роботу щодо необхідності дотримання здорового способу життя, оскільки усе ж таки значний відсоток майбутніх педагогів стверджують, що не дотримуються правил здорового способу життя.

Окремі складові способу життя дозволили нам виявити відповіді студентів-респондентів на наступні три запитання.

Аналіз анкет показав, що більшість студентів не курять (табл. 2). Проте представники чоловічих факультетів відрізняються сформованою звичкою тютюнопаління, адже більше ніж 10% із них звикли випалювати до 10 цигарок щодня. Ми вважаємо, що учитель фізичного виховання повинен бути прикладом для учнів у дотриманні здорового способу життя й утриманні від шкідливих звичок особисто, а не на словах. Тому вбачаємо шляхи боротьби з палінням серед студентів педагогічних коледжів у цілеспрямованому формуванні потреби у дотриманні здорового способу життя під час навчання у коледжі.

Таблиця 2

Кількість цигарок, викурених за день студентами різних відділень і років навчання, %

Показники	Не курю	До 10 сигарет	Півпачки	Пачку і більше
<i>порівняння за відділеннями</i>				
ФВ	74,47	19,15	6,38	0,00
ТН	72,57	10,62	9,73	7,08
ПН	97,54	2,11	0,35	0,00
ДВ	97,87	0,13	0,00	0,00
<i>порівняння за роками навчання</i>				
1	94,22	1,37	2,31	1,73
2	90,91	7,27	1,82	0,00
3	89,29	6,43	2,14	2,14
4	82,10	11,11	4,94	1,85

Починати проведення виховної, освітньої і пропагандистської роботи варто на першому курсі, оскільки з кожним роком зростає кількість студентів які палять до 10 сигарет (з 1,37% до 11,11%), і тих, які викурюють по півпачки (з 2,31% до 4,94%), при скороченні кількості тих, які утримуються від паління (з 94,22% на 1-му курсі до 82,10% на четвертому).

За даними табл. 3, більше ніж 75% респондентів споживали алкоголь. Щотижня вживають алкогольні чи слабоалкогольні напої у 2 рази більше студентів представників чоловічих факультетів, ніж жіночих – 20% студентів факультетів ФВ і ТН і близько 10% студентів факультетів ПН та ДВ. Більше на цих факультетах студентів, які вживають алкогольні чи слабоалкогольні напої щодня 5,32% і 3,04% (проти 1,06% і 1,08%). Хочемо зауважити, що відносно найменша кількість осіб, які зовсім не вживають алкоголь – на факультеті фізичного виховання. Тому саме ця категорія студентів потребує проведення відповідних виховних та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Таблиця 3

Частота вживання алкогольних чи слабоалкогольних напоїв (пиво, коктейлі тощо) студентами різних відділень і років навчання, %

Показники	Рідко	Не вживаю	Щотижня	Щомісяця	Щодня
<i>порівняння за відділеннями</i>					
ФВ	60,64	5,32	21,28	7,45	5,32
ТН	39,13	20,00	20,87	6,96	3,04
ПН	55,83	25,80	9,89	7,42	1,06
ДВ	47,31	33,33	9,68	8,60	1,08
<i>порівняння за роками навчання</i>					
1	43,35	39,31	8,09	5,20	4,05
2	60,00	20,91	11,82	0,91	6,36
3	56,20	6,52	20,29	1,45	15,22
4	52,47	19,75	16,05	5,56	6,14

З роками навчання спостерігається збільшення (приблизно з 60% до 80%) кількості студентів, у житті котрих присутній алкоголь. З роками навчання спочатку суттєво зменшується кількість студентів, які не вживають (з 39,31% до 6,52%), потім – на 4 курсі їх кількість знову незначно збільшується (до 19,75%).

Позатим ситуація з дотриманням здорового способу життя й шкідливими звичками у студентів педагогічного коледжу є відносно кращою, ніж у студенток технічних спеціальностей Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Так, фахівець А.Л. Бойко (2005) встановив, що систематично курять близько половини студентів (56%), 61% споживають спиртні напої, серед них: 8% – щомісяця, 3% – щотижня [1 стаття].

Установлені дані обумовлюють необхідність забезпечення сприятливих умов для вибору й дотримання здорового способу життя студентам, які обрали педагогічні спеціальності. Подібні рекомендації дають й інші фахівці для студентів технічних спеціальностей [13, 15, 16]. Також слід внести відповідні доповнення в навчальні курси підготовки (з валеології, гігієни та безпеки життєдіяльності тощо) майбутніх педагогів стосовно формування в них умінь сприяння здоровому способу життя їхніх учнів.

Як бачимо (табл. 4), більше ніж половина студентів педагогічних спеціальностей (від 45,05 до 70,00%, у середньому – 60,34%), окрім занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, виконують фізичні вправи нерегулярно (приблизно раз на місяць). Оскільки важливою складовою здорового способу життя виступає участь у фізкультурній діяльності, тому реально можна вважати, що здорового способу життя дотримується лише кожен п'ятий студент. При цьому найбільша кількість студентів, які регулярно виконують фізичні вправи у вільний від навчання час, спостерігається на факультетах ФВ та ТН. Можливо це пояснюється більшим відсотком студентів чоловічої статі на цих факультетах, позаяк відомо, що рухова активність студентів чоловіків є вищою, ніж у жінок. З другого боку, регулярність занять фізичними вправами на зазначених факультетах може бути наслідком сформованої звички займатися улюбленим видом спорту в секції, адже не секрет, що на ці факультети вступають колишні спортсмени. Відносно найгіршими показниками регулярності занять спортом на дозвіллі вирізняються студентки факультетів ПН та ДВ. Відомо, що самостійні заняття спортом впливають на підготовленість педагогів до проведення фізкультурно-оздоровчих занять у школі та дошкільному закладі. Тому варто внести зміни в навчальні плани підготовки випускників цих фахівців, щоб сформувати готовність до фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячих закладах і залучати їх до участі в різних формах рухової активності для збільшення обсягу їх рухової активності на дозвіллі.

Таблиця 4

**Регулярність самостійного виконання фізичних вправ
(крім занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі)
студентами різних відділень і років навчання, %**

Показники	Регулярно (2 і більше разів на тиждень)	Зрідка (1 раз на місяць)	Не виконую
<i>порівняння за відділеннями</i>			
ФВ	32,98	56,38	10,64
ТН	36,04	45,05	18,92
ПН	22,38	54,90	22,73
ДВ	17,50	70,00	12,50
<i>порівняння за роками навчання</i>			
1	34,68	46,24	19,08
2	20,91	60,91	18,18
3	23,74	56,12	20,14
4	20,12	57,32	22,56

Варто звернути увагу на те, що з роками навчання в педагогічному коледжі спостерігається тенденція до зменшення кількості студентів які регулярно (з 34,68% до 20,12%) і нерегулярно (з 46,24% до 20,12%) займаються фізичними вправами, тим часом як кількість тих, які не виконують фізичних вправ на дозвіллі дещо зменшується (з 19,08% до 22,56%). Тому варто удосконалити зміст виховної роботи в педагогічному коледжі для максимального й регулярного залучення студентів усіх курсів до фізкультурно-оздоровчої роботи, формування позитивного ставлення до фізичного виховання.

За даними табл. 5 найчастіше хворіють із пропуском занять представники факультетів ПН та ДВ (47,54% і 61,70%). Серед студентів ФВ і ТН, у яких рухова активність є вищою, показник захворюваності є не таким високим (35,11% і 38,05% відповідно). Тому актуальними є рекомендації для студентів згаданих факультетів про підвищення в них стійкості до негативних чинників довкілля (зниження температури довкілля, віруси тощо). Тобто варто розширити навчальні дисципліни на цих факультетах, зокрема, інформацією про способи формування неспецифічного імунітету тощо.

Таблиця 5

Захворюваність студентів різних відділень і років навчання упродовж року, %

Показники	Не хворіли	Хворіли без пропуску занять	Хворіли з пропуском занять
<i>порівняння за відділеннями</i>			
ФВ	35,11	29,79	35,11
ТН	19,47	42,48	38,05
ПН	22,89	29,58	47,54
ДВ	18,09	20,21	61,70
<i>порівняння за роками навчання</i>			
1	22,54	32,37	45,09
2	22,73	30,00	47,27
3	18,57	30,71	50,71
4	29,01	29,01	41,98

Упродовж усіх років навчання (див. табл. 5) кількість студентів, які хворіли з оформленням лікарняного листка (41,25%), приблизно у 1,5–2,5 разу більша, ніж тих, які протягом року не хворіли ні разу. Така тенденція спостерігається на усіх курсах без суттєвих відмінностей, що підтверджує важливість боротьби з захворюваністю впродовж усього періоду навчання в педагогічному коледжі.

З відповіді на запитання анкети «Чи відчуваєте Ви втомленість наприкінці навчального дня?» (табл. 6) стає очевидним, що ті студенти, які продовжують займатися спортом (відділення ФВ), здебільшого (34,69%) відчувають себе бадьорими, не звертаючи уваги на відносно більші фізичні навантаження. Ще у 30,61% студентів цього факультету звичний режим навчання викликає приємну втомленість. Це, очевидно, пояснюється фізичною підготовленістю до значних фізичних навантажень. На дуже сильну втомленість нарікають лише 24,79% студентів цього факультету. Тоді як значно втомлюється внаслідок навчального навантаження значна частина студентів інших факультетів педагогічного коледжу (від 40,18% до 63,44%). Очевидно, що допомогти витримати значну втомленість унаслідок психоемоційного перенапруження, необхідності сприйняття великого обсягу інформації, інших негативних чинників, притаманних студентському способу життєдіяльності, допоможуть регулярні оптимальні фізичні навантаження. Варто допомогти студентам цих факультетів зрозуміти і переконатися у цьому за час навчання в коледжі.

Ще 19,70% молодих людей відчувають приємну втомленість. Можна припустити, що до цих категорій потрапили фізично добре підготовлені студенти з високим рівнем фізичної підготовленості і працездатності, студенти-спортсмени. 19,80% студентів заявили, що не втомлюються. Як бачимо, з роками навчання ситуація із втомлюваністю студентів педагогічного коледжу не змінюється. Тобто змінювати начальню-виховний процес варто для студентів усіх років навчання.

Таблиця 6

**Втомлюваність студентів різних відділень та років навчання
наприкінці навчального дня, %**

Показники	Відчувають дуже велику втомленість	Відчувають значну втомленість	Відчувають приємну втомленість	Не відчувають втомленості
<i>порівняння за відділеннями</i>				
ФВ	10,20	24,76	30,61	34,69
ТН	10,71	40,18	23,21	25,00
ПН	13,78	61,48	14,13	10,60
ДВ	17,20	63,44	12,90	6,45
<i>порівняння за роками навчання</i>				
1	15,79	49,71	15,79	18,71
2	20,35	53,10	11,50	15,04
3	6,52	57,25	22,46	13,77
4	11,59	47,56	22,56	18,29

Наступне запитання анкети мало на меті виявити місце локалізації втомленості у студентів-педагогів (табл. 7). Відносно найчастіше студенти усіх факультетів скаржаться на втомленість загального характеру (від 27,42% до 46,84%). При цьому на факультеті ПН таких студентів найбільше, що, імовірно, пояснюється відносно низьким рівнем працездатності, який тісно пов'язаний з регулярними заняттями спортом, у даному випадку – їх відсутністю. Скарги на втомленість очей і м'язів шії свідчать про надмірне навантаження під час писання й читання, а також про невміння правильно організувати режим навчання та активного відпочинку і відсутність відповідних знань.

Таблиця 7

Локалізація втомленості у студентів різних відділень та років навчання, %

	Загальна втомл.	Втома очей	М'язи ніг	М'язи спини	М'язи ший	М'язи рук	Інше
<i>порівняння за відділеннями</i>							
ФВ	29,73	18,92	28,83	9,91	5,41	1,80	5,41
ТН	25,40	20,63	18,25	15,08	13,19	3,97	3,17
ПН	46,84	16,32	9,74	9,21	11,58	3,42	2,89
ДВ	27,43	27,43	15,04	10,62	4,42	9,73	5,31
<i>порівняння за роками навчання</i>							
1	33,00	24,50	12,50	10,57	11,00	7,50	1,00
2	41,04	14,93	16,42	13,43	3,73	3,73	6,72
3	36,55	22,04	18,27	10,75	6,45	2,69	3,32
4	40,28	14,69	13,27	8,53	15,64	2,84	4,74

Відповіді студентів факультетів ДВ та ТН, які відчувають втомленість практично усіх м'язових груп, а також і очей, свідчать про необхідність проведення цілеспрямованої фізичної підготовки.

Важливо зазначити, що студенти-спортсмени (ФВ) відносно рідше (третє за рейтингом місце) нарікають на втомленість очей. Це може бути пов'язано або дійсно з відносно меншим навантаженням на очі, ніж у студентів інших факультетів, що мало ймовірно, а також може бути наслідком раціонального поєднання розумової та фізичної активності в режимі дня цих студентів.

Другу третину займають скарги на втомленість очей і ніг. Кожен п'ятий студент (21,45%) нарікає на втомленість очей, та це й не дивно, оскільки близько 80% інформації студент отримує через зоровий аналізатор. Про втомленість м'язів ніг говорять 16,04% студентів. Очевидно, що навантаження на цю групу м'язів не може бути пов'язаним із навчанням – по-

всякденною діяльністю, притаманною для студентів. Цей факт свідчить про значні переміщення студентів під час практичних занять, властивих для студентів фізкультурних спеціальностей, або про те, що студенти вимушені багато пересуватися між заняттями (скажімо між навчальними корпусами). Ще біля третини скарг студентів займають нарікання на втомленість м'язи спини, шиї і рук – тих м'язових груп, які забезпечують процес учіння. Враховуючи отримані в результаті анкетування дані, необхідно розробити рекомендації для профілактики захворювань, пов'язаних із групами м'язів, які витримують основне навантаження.

Висновки.

1. Студенти усіх факультетів здебільшого не курять (від 72,57% до 97,87%), випивають рідко (39,13% – 60,64%), проте обсяг самостійної рухової активності більшості (45,05%–70,00%) недостатній (одне заняття на місяць) для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, має нерегулярний характер. Тому варто активізувати рухову активність студентів шляхом удосконалення організаційної структури фізкультурно-оздоровчої роботи в педагогічному коледжі.

2. Серед студентів факультету ФВ більше переконаних у тому, що спосіб їх життя – здоровий (ніж тих, які не дотримуються його норм, і тих, які сумніваються в оздоровчій якості свого способу життя). Таку впевненість, імовірно, вселяють регулярні фізичні навантаження, можливо, здоровий режим дня, збалансоване харчування тощо. Проте з іншими складовими здорового способу життя, а саме – зі шкідливими звичками, у цих студентів – суттєві проблеми. Так, 19,15% студентів факультету курить до 10 цигарок зв день, відносно найбільша кількість (5,32%) таких, які вживають алкогольні напої щодня і найменша – тих, хто не вживає (5,32%) алкоголю. Тому особливістю фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами цього факультету повинна бути боротьба зі шкідливими звичками.

Регулярність додаткової рухової активності на факультеті ТН є однією з найвищих (36,04% займаються регулярно). Позатим серед цих студентів також значна кількість (10,62%) курців, що викурюють до 10 цигарок за день. Часті (у 42,48%), але незначні захворювання вони звикли переносити на ногах, без звертання за медичною допомогою. У 40,18% випадків відчувають значну втомленість наприкінці навчального дня практично усіх м'язових груп і очей (більше ніж у 40% випадків). Значна тотальна втомлюваність свідчить про важливість підвищення недостатнього рівня розвитку фізичної працездатності усіх м'язових груп, необхідність навчання методикам розслаблення і зменшення тону м'язів (у тому числі і зорового аналізатора) засобами ФВ. Уведення модуля «Фізична рекреація» до навчальної дисципліни «Фізкультурно-оздоровча діяльність» сприятиме оволодінню знаннями й методиками застосування засобів ФВ для відпочинку.

На факультеті ПН регулярні фізичні навантаження у вільний від навчання час присутні лише в невеликій кількості (22,38%) студентів. У більшості (54,90%) додаткова рухова активність має епізодичний характер, тому варто сприяти її збільшенню до гігієнічно виправданих норм. Близько половини студентів факультету (47,54%) хворіли впродовж року з пропуском занять і звертанням до медиків за допомогою; більшість (61,48%) – відчувають значну втомленість наприкінці навчального дня практично усіх м'язових груп і очей. Тому цих студентів також варто навчити, як оптимізувати їхній добовий режим засобами ФВ.

Для студентів факультету ДВ притаманні нерегулярні фізичні навантаження 1 на місяць (70,00%). Для відносно найменшої кількості студентів цього факультету заняття спортом у вільний від навчання час присутні лише у 17,50%. Як наслідок – відносно найбільша кількість (63,44%!) відчувають значну втомленість наприкінці навчального дня практично усіх м'язових груп і очей; відносно найбільша кількість (61,70%!) студентів з цього факультету хворіли з пропуском занять. Тому функціональний стан основних систем організму цих студентів та імунітет, вважаємо порівняно найслабшими, тому варто їх навчити, як поліпшити стан здоров'я засобами ФВ.

Лише кожен третій студент вважає, що дотримуватися здорового способу життя. Їх кількість із роками навчання в коледжі практично не змінюється, проте кількість тих, які курять, зростає з кожним курсом з 5,78% до 17,90%, тих, хто вживає алкоголь – з 60,69% до 80,25%.

Імовірно, що унаслідок цього, з роками навчання в коледжі спостерігається тенденція до збільшення кількості тих студентів, які не виконують фізичних вправ – з 19,08% до 22,56%. У результаті не дотримання правил здорового способу життя в поєднанні з іншими негативними явищами, притаманними для студентського життя, у кожного другого студента (незалежно від курсу) наприкінці начального дня спостерігається значна втомлюваність, у 41,98–50,71% студентів 1–4 курсів – висока захворюваність упродовж року з пропуском занять без суттєвих змін з роками навчання.

3. Враховуючи погіршення складових способу життя студентів педагогічного коледжу, ми сформулювали практичні рекомендації для його поліпшення.

Боротьба зі шкідливими звичками студентів факультету ФВ і ТН (куріння) і їх профілактика може передбачати відео- чи кіно-лекторії. Підвищувати прагнення дотримуватися здорового способу життя повинні також проведення конкурсів та олімпіад «Найздоровіша група», «Здоровий спосіб життя» з моральним і матеріальним заохоченням академічних груп, студентів-переможців.

Уведення модуля «Фізична рекреація» до навчальної дисципліни «Фізкультурно-оздоровча діяльність» сприятиме оволодінню знаннями й методиками застосування засобів ФВ для відпочинку (ТН, ПН, ДВ) і оздоровлення (ДВ). Цілеспрямований розвиток фізичної працездатності (у студентів трьох нефізкультурних факультетів) можливий шляхом їх залучення до вправ на витривалість. Тому рекомендувалися заняття студентів у секціях зі стретчфлексу, аквафітнесу, шейпінгу тощо.

Сприяти збільшенню обсягів рухової активності студентів можна завдяки розробці та впровадженню організаційної моделі активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Модель повинна містити в собі 4 групи заходів: під час навчання, у позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул.

Велика частина студентів нефізкультурних факультетів, імовірно, не мають достатньої кількості знань про здоровий спосіб життя або дотримуються його несистематично. Для поглиблення теоретичної та методичної підготовленості було прийнято рішення додати модуль «здоровий спосіб життя та його складові» до змісту навчальної дисципліни «теорія і методика фізкультурно-оздоровчої роботи» студентів цих факультетів. Питання із модуля «Здоровий спосіб життя і його складові» введено до екзаменаційних вимог з курсу "Фізкультурно-оздоровча робота".

Вважаємо, що ще одним стимулом дотримання студентами здорового способу життя буде організація студентської науково-дослідної лабораторії з вивчення ставлення студентів до ФВ, способу життя, рівнів соматичного здоров'я та фізичної підготовленості. Його діяльність передбачала б щорічне проведення анонімних опитувань серед студентів для вивчення їх способу життя й побуту, мотивів, що спонукають до занять з ФВ, і причин незадовільного ставлення до ФВ, тестування функціональної та фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу зазначених педагогічних умов на показники способу життя студентів педагогічного коледжу, на показники їх захворюваності і втомлюваності.

Список літератури

1. *Бойко А. Л.* Воздействие шейпинг - тренировки психомоторной направленности на развитие духовных качеств студенток / А. Л. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 10. – С. 6-9.
2. *Базильчук В. Б.* Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.]24.00.02 / В. Б. Базильчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 22 с.
3. *Жданова О.* Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2003. – № 17. – С. 46-52.

4. *Путров С. Ю.* Дослідження реалізації потреб у заняттях фізичними вправами студентів технічного університету / С. Ю. Путров, Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 10. – С. 128-131.
5. *Путров С. Ю.* Мотиви до занять фізичним вихованням студентів технічного університету / С. Ю. Путров, Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 151-153.
6. *Гончаренко М. С.* Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітньому процесі / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 12. – С. 39-43.
7. *Дуркин П. К.* К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 50 – 53.
8. *Лисицин Ю. П.* Влияние образа жизни и факторов риска // Превентивная кардиология : рук-во / под ред. Г. И. Косицкого. — М. : Медицина, 1987. – С. 53-67.
9. *Лисицин Ю. П.* Здоровье человека – социальная ценность / Ю. П. Лисицин, А. В. Сахно. – М. : Мысль, 1989. – 270 с.
10. *Лубышева Л. И.* Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 18-21.
11. *Ляхович А. В.* Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов в вузах различного профиля / А. В. Ляхович // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов : социально-гигиенические аспекты. – М. – Харьков, 1990. – С. 84-85.
12. *Магльований А. В.* Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя / А. В. Магльований // Здоров'я і освіта : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1993. – Ч. 1. – С.163-165.
13. *Іванова Г. Є.* Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу / Г. Є. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 10. – С. 29-34.
14. *Стоянов В. А.* Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 5. – С. 61-68.
15. *Лаврова И. Г.* Формирование здорового образа жизни – важнейшая задача высшей медицинской школы / И. Г. Лаврова, Л. Н. Поспелова // Гигиена и санитария – 1987. – № 10. – С. 48-50.
16. *Чоговадзе А. В.* Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А. В. Чоговадзе, М. М. Рыхак // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 8-10.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, УТОМЛЯЕМОСТЬ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ

Олег РОМАНЧИШИН

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Наведены данные о способе жизни, частоте заболеваемости за год и характере утомляемости студентов педагогических колледжей. В исследовании использовано данные анкетирования 1238 студентов 1-4 курсов трех педагогических колледжей. Установлено похожие результаты в разных педагогических колледжах

Западного регіону України. Обнаружено, что вредные привычки в студенческом коллективе педагогических высших учебных заведений более распространены, чем в технических. Выявлено, что около половины студентов по окончании дня чувствуют значительное утомление. Выявлено, что каждый третий студент жалуется на утомление общего характера.

Ключевые слова: способ жизни, утомляемость, заболеваемость, студенты педагоги, колледжи.

**BAD HABITS, FATIGUE AND DISEASE OF STUDENTS
OF PEDAGOGICAL COLLEGES**

Oleg ROMANCHYSHYN

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The paper presents information about how the life, frequency of morbidity during the year and the nature of fatigue among students of teacher training colleges. The study used questionnaire data of 1238 students' 1-4 years of three teacher training colleges. Similar results in various colleges of the Western region of Ukraine. Bad habits were found among students of pedagogical higher education institutions are more widespread than technical ones. Nearly half of students at the end of the day feel considerable fatigue. It was revealed every third student complains about the fatigue of a general nature.

Key words: lifestyle, fatigue, disease, students, pedagogical, colleges.