

## Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів

Олег Романчишин, Олег Сидорко, Петро Мартин  
Львівський державний університет фізичної культури

### Анотації:

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

### Ключові слова:

спосіб життя, втомленість, захворюваність, студенти, педагоги, коледжі.

**Романчишин О.Н., Сидорко О.Ю., Мартин П.М. Способ жизни, утомляемость и заболеваемость студентов педагогических колледжей.** 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 региона Украины. 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.

способ жизни, утомляемость, заболеваемость, студенты педагоги, колледжи.

**Romanchyshyn O.N., Sydorko O.U., Martyn P.M. A way of a life, fatigue and disease of students of pedagogical colleges.** The paper presents information about how the life, frequency of morbidity for the year and the nature of fatigue students teacher training colleges. The study used data questionnaire 1238 students' 1-4 courses three teacher training colleges. Found similar results in various colleges of the Western region of Ukraine. Bad habits in the student team of pedagogical higher education institutions are more widespread than technical. Nearly half of students at the end of the day feel considerable fatigue. Every third student revealed complains about the fatigue of general nature.

a way of a life, fatigue, disease, students, pedagogue, colleges.

### Вступ.

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

Відтак 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 паління і зловживання алкоголем. Таке визначення є традиційним. Проте у сучасній спеціальній літературі зустрічаються тлумачення здорового способу життя, які включають ще й такі важливі елементи, як активна участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і 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].

У спеціальній літературі можна знайти достатню кількість публікацій, присвячених вивченню способу життя студентів. Проте дотепер не встановлені 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 © Олег Романчишин, Олег Сидорко, Петро Мартин, 2010

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 вузі [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 здоровому способу життя треба навчати постійно [13].

У педагогічних вузах викладають велику кількість навчальних дисциплін валеологічного спрямування. Проте студентська молодь, що навчається, скажімо, у вузах технічного профілю не завжди має необхідні знання і переконання, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Відтак, 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 іншого боку – відомо, що не завжди володіння інформацією передбачає їх реалізацію на практиці. Відтак, актуальними є дослідження способу життя студентів-педагогів, довірених осіб суспільства, яким воно ввіряє найдорожче і найцінніше – дітей, свою надію і своє майбутнє [44].

Дослідження виконується згідно наукової теми 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» Зведе-

ного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

#### Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

*Мета дослідження:* дослідити спосіб життя і рівень здоров'я студентів педагогічних коледжів.

*Завдання дослідження:*

1. Встановити який спосіб життя ведуть студенти педагогічних спеціальностей.

2. Виявити частоту захворювань студентів протягом року.

3. Дослідити характер втомленості внаслідок навчального дня у студентів педагогічних коледжів.

#### Результати дослідження.

Ми провели опитування студентів педагогічних коледжів західного регіону. Було опитано 1238 студентів різних факультетів 1-4 курсів Бродівського, Львівського і Самбірського педагогічних коледжів.

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



Рис. 1. Спосіб життя студентів педагогічних коледжів Західного регіону України

Звертає на себе увагу той факт, що суттєва частина студентів (39,34%) не переконані у тому чи їхній спосіб життя можна вважати здоровим – можливо, це пов'язано з відсутністю у частини студентів-педагогів достатнього обсягу знань про здоровий спосіб життя. Також можемо припустити, що ці студенти намагаються дотримуватися здорового способу життя, проте це їм вдається не завжди. Звертаємо увагу, що у різних коледжах західного регіону нами були отримані подібні результати відповіді на це запитання.

Відповіді студентів-респондентів на наступні три запитання (табл. 1-3) дозволили нам виявити окремі складові способу життя, притаманні студентам педагогічних спеціальностей. Аналіз анкет показав, що більшість майбутніх педагогів (85,49%) не палять, четверта частина з них (23,97%) ніколи не вживають алкоголю та слабоалкогольних напоїв, а ще половина опитаних (50,99%) вживають їх рідко.

Разом із тим, аналіз табл. 1 свідчить, що кожен десятий студент педагогічних коледжів зловживає тютюнопалінням.

Як легко бачити з табл. 2, близько у житті 75% респондентів присутній алкоголь в більшій чи меншій мірі.

Позатим, ситуація з веденням здорового способу життя й шкідливими звичками у студенток технічних спеціальностей Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут» є ще гіршою. Так, фахівцем Бойко А.Л. (2005) шляхом анкетування було встановлено, що більшість студентів (56%) систематично курять, (61%) уживають спиртні напої з них: щомісяця – 8%, щотижня – 3%. Велика частина студентів не дотримується режиму харчування (78%), багато хто харчується нерационально (67%) [1]. Встановлено також (Путров С.Ю., 2006), що частина студентів, зокрема серед Запорізького національного технічного університету, бажає позбутися шкідливих звичок займаючись фізичними вправами, серед них 35,94% студентів першого курсу, 22,83% – другого і 20,57% студентів третього курсу [4].

Наведені вище дані обумовлюють необхідність забезпечення сприятливих умов для вибору і дотримання здорового способу життя студентам, які обрали технічні спеціальності [13, 15, 16]. Також слід внести відповідні доповнення в навчальні курси підготовки (з валеології, гігієни та безпеки життєдіяльності тощо) майбутніх педагогів стосовно формуванню у них умінь сприяння здоровому способу життя їхніх учнів.

Показовою складовою здорового способу життя виступає участь у фізкультурній діяльності. Як бачимо (табл. 3), більше половини студентів педагогічних спеціальностей (60,34%) окрім занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, виконують фізичні вправи нерегулярно (приблизно раз на місяць). Недостатній обсяг самостійних занять фізичними вправами частини студентів можна пояснити великим обсягом академічних занять, присвячених вивченню різних видів спорту на факультетах фізичного виховання у педагогічних навчальних закладах. Проте, не зважаючи на збільшений у порівнянні зі студентами інших ВНЗ обсяг рухової активності, кожен десятий (13,99%) серед студентів-педагогів продовжує регулярно тренуватися. Тому реально кожен десятий студент веде здоровий спосіб життя.

Фахівець Базильчук В. (2004) вважає, що недостатня для збереження здоров'я та підвищення фізичної працездатності рухова активність (до 6 годин на тиждень) у 37,4% студентів Технологічного університету Поділля, а також те, що близько 50% студентів ніколи не займалися фізичними вправами у позанавчальний час, є наслідками їх негативного ставлення до традиційного змісту фізичного виховання [2].

Для вирішення наступного завдання нашого дослідження, ми попросили студентів вказати частоту своїх захворювань протягом року. Зрозуміло, що результати самооцінки можуть бути джерелом діагностичних помилок, пов'язаних з різним сприйняттям, проте одночасно – і джерелом відносно вірогідних даних.

Таблиця 1

Кількість цигарок (%), випалених в день студентами педагогічних коледжів

Педагогічні коледжі				Кількість сигарет у день
Бродівський	Самбірський	Львівський	Х	
89,08	81,08	86,32	85,49	Не палю
6,49	8,84	6,69	7,34	До 10 сигарет
2,90	6,90	5,52	5,11	Півпачки
1,54	3,18	1,47	2,06	Пачку і більше

Таблиця 2

Частота вживання (%) алкогольних чи слабоалкогольних напоїв (пиво, коктейлі тощо) студентами педагогічних коледжів

Педагогічні коледжі				Регулярність вживання
Бродівський	Самбірський	Львівський	Х	
52,22	48,38	52,36	50,99	Рідко
22,52	24,75	24,63	23,97	Не вживаю
13,82	12,26	12,34	12,81	Щотижня
7,34	11,35	6,56	8,42	Щомісяця
4,10	3,26	4,11	3,81	Щодня

Таблиця 3

Регулярність самостійного виконання фізичних вправ студентами (крім занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі)

Педагогічні коледжі				Регулярність самостійних занять
Бродівський	Самбірський	Львівський	Х	
64,67	53,16	63,17	60,34	Зрідка (1 раз на місяць)
25,21	25,70	26,11	25,67	Не виконую
10,12	21,14	10,72	13,99	Регулярно (2 і більше разів на тиждень)

Як бачимо (рис. 2), суттєвих відмінностей між захворюваністю студентів різних вищих навчальних закладів, опитаних нами, не виявлено. Студентів, які серйозно (з оформленням лікарняного листка) хворіли 41,25% приблизно у два рази більше, ніж тих, які протягом року не хворіли ні разу (26,99%) в усіх педагогічних коледжах.

Отримані результати дають підстави думати, що багато хто зі студентів педагогічних ВНЗ не дотримується норм і правил здорового способу життя, не усвідомлює наслідків шкідливих звичок, що призводить до хвороб і пропусків занять. Так вважають і інші фахівці [1].

На запитання анкети «Чи відчуваєте Ви втомленість наприкінці навчального дня?» в усіх педагогічних коледжах ми отримали аналогічні результати (рис. 3). Біля половини студентів (48,04%) наприкінці навчального дня відчувають значну втому. Значна втому у молодому віці, імовірно, є наслідком високого обсягу інформаційного навантаження, психоемоційного напруження, притаманних студентському способу життєдіяльності.

Ще 19,70% молодих людей відчувають приємну втому. 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.

Проте кожен восьмий студент педагогічних спеці-

альностей відчуває дуже сильну втому 13,42%. Припускаємо, що дуже сильну втому відчувають студенти спеціальної медичної групи. Але для того, щоб підтвердити, або спростувати такі припущення необхідно провести додаткові дослідження.

Наступне запитання анкети мало на меті виявити місце локалізації втоми у студентів-педагогів (рис.4). Результати відповідей у студентів різних вищих навчальних закладів дещо відрізнялися стосовно рейтингових місць, які посідають різні види втоми. Проте найчастіше втома не має певного місця розташування. Так, кожен третій студент (32,19%) усіх педагогічних коледжах західного регіону скаржиться на втому загального характеру.

Другу третину займають скарги на втому очей і ніг. Кожен п'ятий студент (21,45%) нарікає на втому очей, та це й не дивно, оскільки біля 80% інформації студент отримує через зоровий аналізатор. Про втому м'язів ніг говорять 16,04% студентів. Очевидно, що навантаження на цю групу м'язів не може бути пов'язаною з навчанням – повсякденною 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 втому м'язи спини, шиї і рук – тих м'язових груп, які забезпечують процес учіння. Враховуючи отримані в

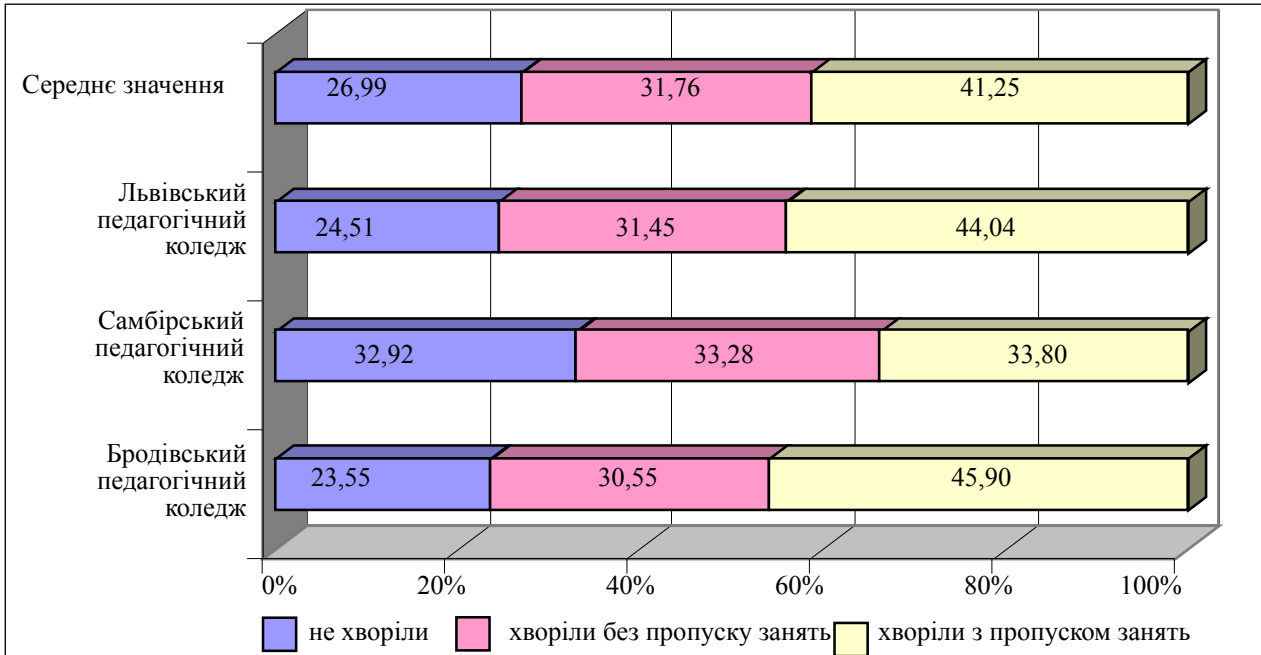


Рис. 2. Захворюваність студентів упродовж останнього року

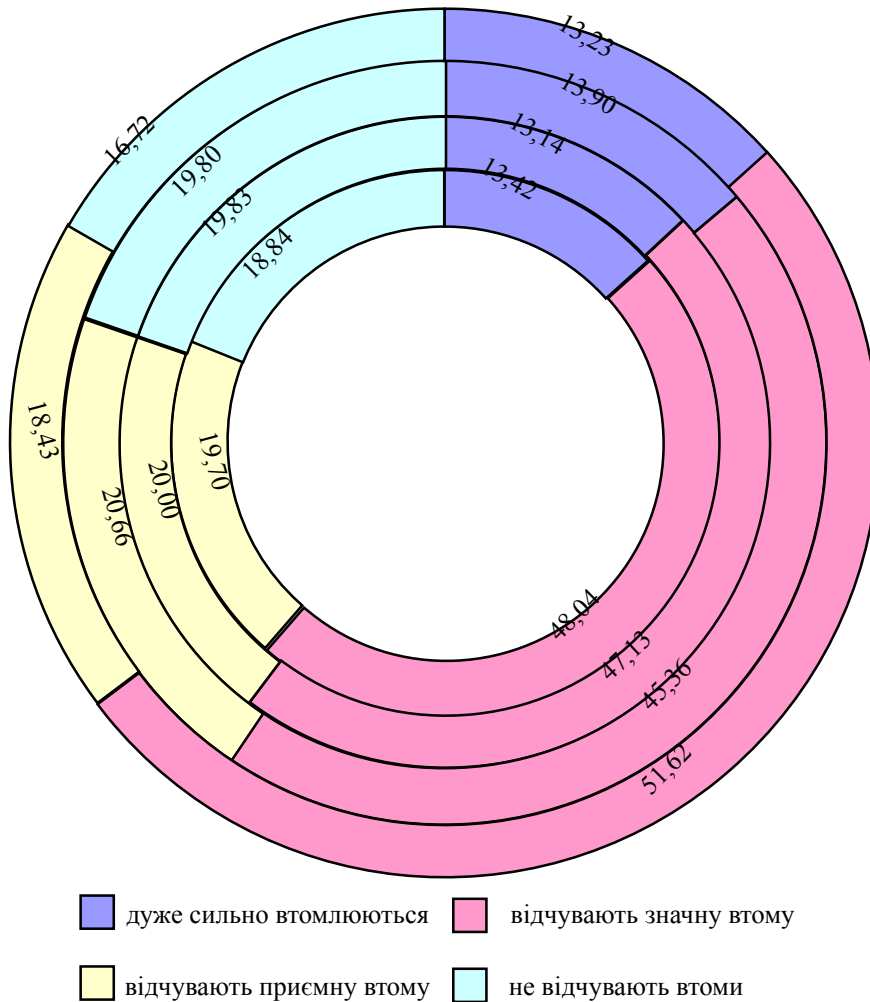


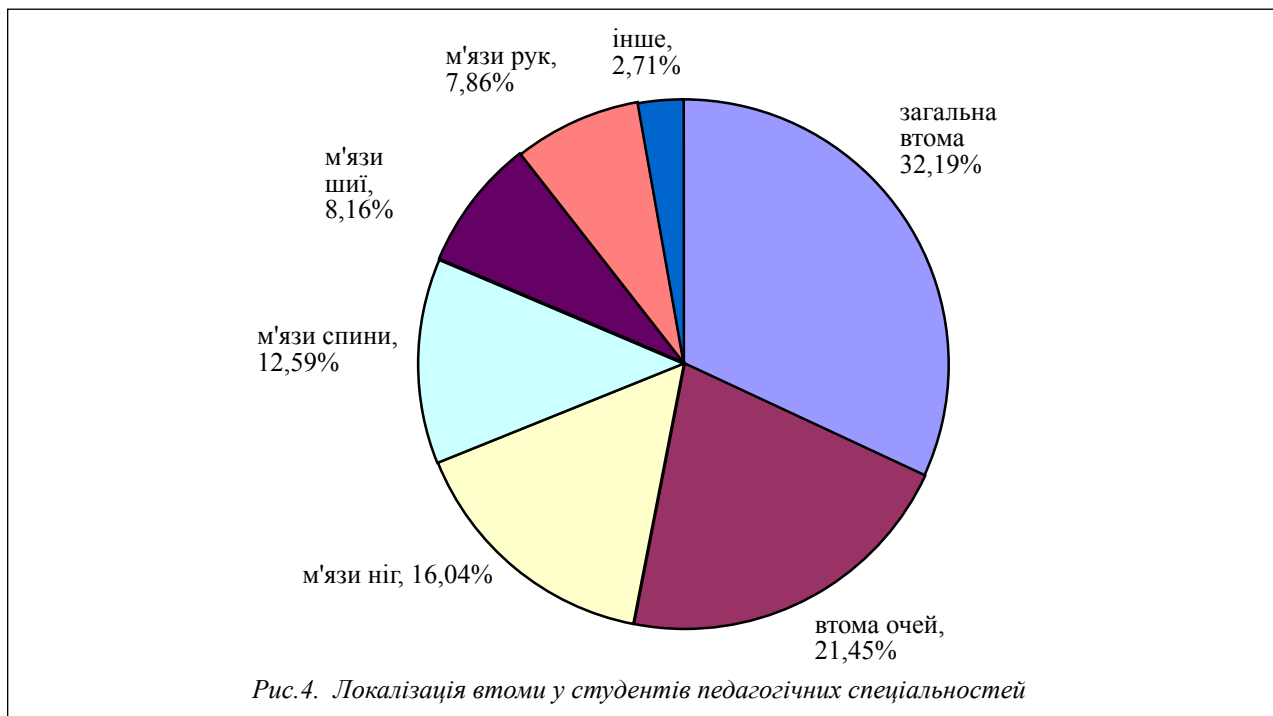
Рис.3. Втомлюваність студентів наприкінці навчального дня

Примітка. 1-ше кільце з центру – середні дані, 2-ге кільце – дані студентів Самбірського, 3-тє кільце – Львівського, 4-тє кільце – Бродівського педагогічних коледжів

результаті анкетування дані, необхідно розробити рекомендації для профілактики захворювань, пов'язаних з групами м'язів, які несуть основне навантаження.

**Висновки.**

1. У різних коледжах західного регіону нами були отримані подібні результати, які водночас відрізняються



від тих, які можна знайти у спеціальній літературі щодо способу життя студентів технічних ВНЗ.

- 39,68% студентів педагогічних коледжів вважають свій спосіб життя здоровим, частина студентів (39,34%) намагається дотримуватися здорового способу життя, проте це їм вдається не завжди. Більшість (85,49%) майбутніх педагогів не палять, четверта частина (23,97%) не вживають алкоголю та слабоалкогольних напоїв, а половина опитаних (50,99%) вживають їх рідко. Студентів, які хворіли з пропуском занять (41,25%) приблизно у два рази більше, ніж тих, які протягом року не хворіли ні разу (26,99%).
- Біля половини студентів (48,04%) наприкінці навчального дня відчувають значну втому. Кожен третій студент (32,19%) педагогічних коледжів західного регіону скаржитися на втому загального характеру.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні способу життя, показників захворюваності і втомлюваності студентів педагогічних коледжів залежно від рівня готовності до здійснення ними фізкультурно-оздоровчої роботи, а також – у порівнянні суб'єктивних даних з об'єктивними, і у порівнянні відмінності відповідей студентів за роками навчання.

Література:

1. Бойко А. Л. Воздействие шейпинг - тренировок психомоторной направленности на развитие духовных качеств студенток / А. Л. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2005. — N 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: 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. — 2003. — N 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. — 2006. — N 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. — 2006. — N 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. — 2006. — N 12. — С. 39-43.
7. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — №2. — С. 50 – 53.
8. Лисицин Ю. П. Влияние образа жизни и факторов риска // Профилактическая кардиология: / Рук-во под ред. Г. И. Косицкого. — М.: Медицина, 1987. — С. 53 – 67.
9. Лисицин Ю. П., Сахно А. В. Здоровье человека – социальная ценность. — 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 // 1-ша Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я і освіта». - Львів, 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. — 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. — X., 2002. — N 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. Рыбак // Теория и практика физической культуры, 1993. — №7. — С.8-10.

Надійшла до редакції 10.06.2010р.  
 Романчишин Олег Миколайович  
 Сидорко Олег Юрійович  
 Мартин Петро Михайлович  
 sport2005@bk.ru