

2. Физиология крови. Основные положения // Физиология человека: в 4-х томах. Т.2. Пекр. англ. /Под ред. Р.Шмидта, Г.Тевса. – М.: Мир, 1989. – С.5-15.
3. Гарт. Водный баланс. Транспорт жидкости и растворенных веществ // Физиология человека: в 4-х томах. Т.4. Пер. с англ. /Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. – М.: Мир, 1989. – с. 198-220.
4. А.Г. Суббота. “Золотое сечение” в медицине. Лекции, СПб, 1994. – 116с.
5. Биохимия: Учебник для ИФК / Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова, - М.: ФиС, 1986 – 384 с.

I.M. RYPAK, P.P. SYPENKO, O.V. STOLYAR

## СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті розглядаються проблеми здоров'я та способу життя студентської молоді. Вказується на необхідність поліпшення здоров'я та корекції способу життя студентів вищих навчальних закладів.*

*В статье рассматриваются проблемы здоровья и способа жизни студенческой молодежи. Указывается на необходимость улучшения здоровья и коррекции способа жизни студентов высших учебных заведений.*

*The problem of health and the way of life of students to the studies described in this articles. The indicate on the necessity improve oh health and correct the way of life of students to the studies.*

На даному етапі розвитку цивілізації все гостріше постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей. Здоров'я студентів в останні десятиліття різко погіршилось внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. Сучасна Україна має невтішні показники захворювання молоді, яка навчається: близько 80-90% юнаків та дівчат України мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки 11,2% студентів не мають хронічних соматичних захворювань, не більше 7,3% мають сприятливий морфологічний статус [3, 6].

Низка авторів [1, 5, 7 та ін.] вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі. Перехід до студентського життя пов'язаний зі зміною способу життя, побуту, часто місцем проживання. Впровадження нових технологій, інтенсифікація навчання потребують нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів, що призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів.

Науковці [1, 5, 7 та ін.] стверджують, що навчання у вищому навчальному закладі – це важка напружена праця, яка характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Близько 35% студентів страждають на дезадаптаційний синдром. Сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, які негативно впливають на організм молодої людини, сприяє виникненню, прояву або загостренню серцево-судинних, нервових, психічних, шлунково-кишкових та інших захворювань.

Враховуючи вище зазначене, дослідження способу життя і рівня здоров'я студентів є актуальним.

### Завдання роботи:

1. Встановити спосіб життя студентів вищих навчальних закладів.
2. Визначити рівень здоров'я студентської молоді.

Дослідження проводилося шляхом опитування студентів Львівського Національного університету ім. І.Франка. З метою визначення способу життя студентів проводилося опитування за методикою В.С.Лозинського [4], а також за запропонованою нами анкетною. Рівень здоров'я визначався шляхом опитування за методикою В.П.Войтенко [2]. Всього було опитано 60 студентів.

Проведене анкетування дозволило з'ясувати, чи ведуть студенти здоровий спосіб життя. На запитання: “Чи вважаєте Ви, що Ваш спосіб життя є здоровий?” респонденти відповіли таким чином (рис. 1).

Дані, наведені на рис.1, свідчать, що майже кожен четвертий студент вказує, що його спосіб життя є здоровий, така ж кількість студентів (23,3%) відповіли, що їхній спосіб життя швидше здоровий, ніж не здоровий. Необхідно зазначити, що значна кількість студентів (36,7%) вказали на те,

...її спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий; 13,4% респондентів зазначили, що їм ... визначитися із відповіддю і лише 3,3% вказали, що їхній спосіб життя є нездоровий.

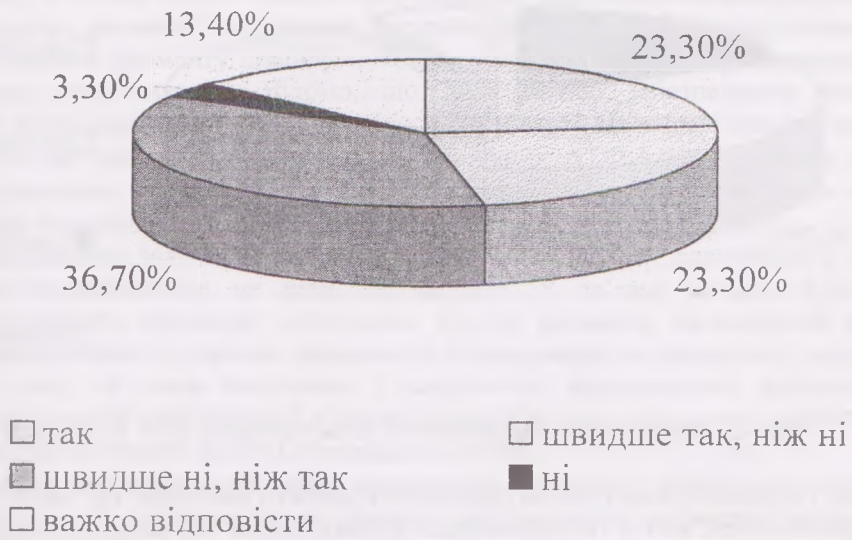


Рис. 1. Думки студентів щодо ведення ними здорового способу життя (n = 60)

Спосіб життя визначався нами також за методикою В.С.Лозинського [4]. Так, встановлено, що більшість студентів спосіб життя здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити (табл. 1).

Таблиця 1

Спосіб життя студентів за методикою В.С. Лозинського (n=60)

СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	К-сть студентів, %
здоровий спосіб життя	33,3
спосіб життя здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити	63,4
неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок	3,3

Зазначимо, що лише третина студентів вказує на здоровий спосіб життя. На неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, вказали незначна кількість студентів (3,3%).

Опитування за методикою В.П. Войтенко [2] дозволило встановити, що ідеальний рівень здоров'я мають лише 6,6%, в той же час значно більша кількість опитаних вказали на посередній (28,7%) і задовільний (16,7%) рівень здоров'я (рис. 2). Незадовільного рівня здоров'я у студентів не було встановлено.

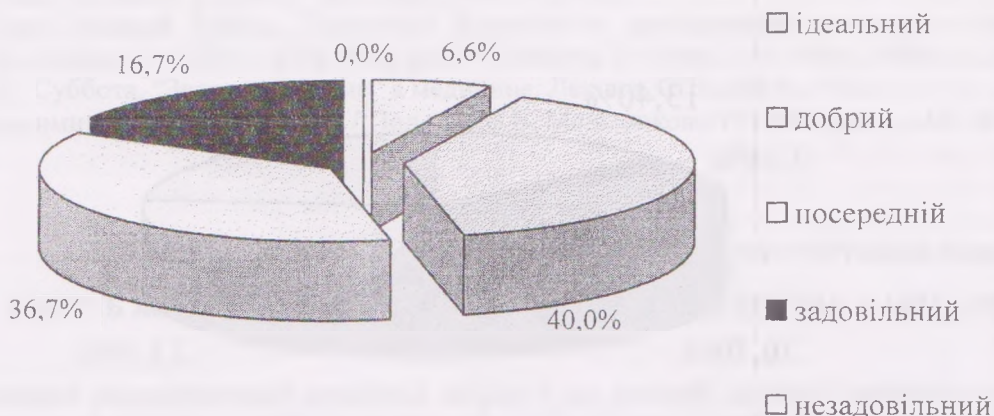


Рис. 2. Рівень здоров'я студентів за методикою В.П. Войтенко (n = 60)

Отже, результати анкетування дозволяють зробити висновок, що лише третина студентів ведуть здоровий спосіб життя і відзначаються добрим здоров'ям. Більшість студентів ведуть не зовсім здоровий спосіб життя і його необхідно коригувати, а також вони відзначаються посереднім і задовільним рівнем здоров'я.

Отримані результати будуть враховані у подальшому дослідженні проблем здорового способу життя студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта. – Донецк, 2001. – 67 с.
4. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993. – 160 с.
5. Пех С., Човнюк Ю. Технологія та комп'ютерна система валео-тест-КНУБіА для забезпечення скринінгу, моніторингу, медико-соціального благополуччя й оцінки рівня фізичної підготовленості студентів і співробітників у вищих навчальних закладах України // Молодий спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8.– Л., 2004. – Т.3. – С. 280-283.
6. Поташнюк Р.З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. – Луцьк, 1995. – 59 с.
7. Чоговвадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.

Я.І.ТОМАШЕВСЬКИЙ, О.Я.ТОМАШЕВСЬКА, О.І.БУМБАКА

#### НОВІ МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ЗАБЕЗПЕЧЕНОСТІ ОРГАНІЗМУ ТІАМІНОМ (ВІТАМІНОМ В<sub>1</sub>) ТА АЛЬФА-ЛІПОЄВОЮ КИСЛОТОЮ (ВІТАМІНОМ N)

(Повідомлення 2)

*Стаття присвячена вивченню забезпеченості організму населення тіаміном та альфа-ліпоєвою кислотою*

*Статья посвящена изучению обеспеченности организма населения тиамином и альфа-липоевой кислотой*

*The article is devoted to the study of material well-being of organism of population by tyamin and alpha by acid*