

*Помазан А.А.*

*Старший викладач кафедри менеджменту  
та соціально-гуманітарних дисциплін Харківського ННІ ДВНЗ  
«Університет банківської справи»*

## **ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА САМООЦІНКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психічних навантажень вимагають збільшення ролі здорового способу життя серед студентів. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів [1, 2]. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, формування професійно-важливих здібностей особистості [1, 3].

У сучасних умовах все більшого значення набуває масова фізична культура. Більше того, соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого покращення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, прагненні до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування та підтримання достатнього рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя є досить актуальною, адже здоров'я – це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей [1, 2].

Метою дослідження було визначення впливу здорового способу життя на самооцінку фізичної підготовленості студентів за допомогою соціологічного опитування, що в свою чергу допомогло б з'ясувати рівень актуальності, щодо ведення здорового способу життя, загальний стан здоров'я та фізичну активність студентів.

Анкетування проводилося зі студентами ХННІ ДВНЗ «УБС», у дослідженні брали участь студенти 3 та 4 курсів (80 осіб).

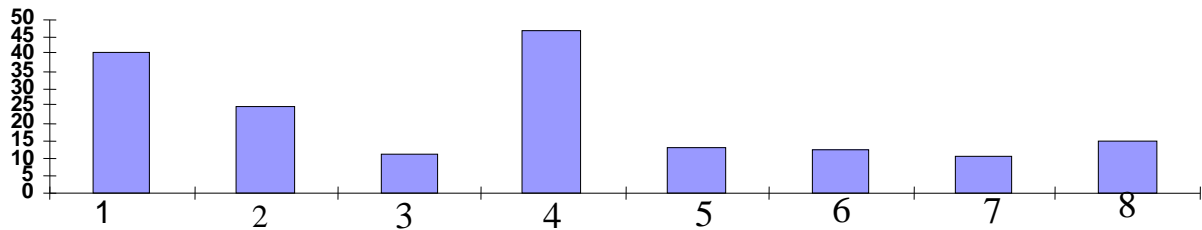
Проблему зміцнення здоров'я студенти відносять до найбільш важливих і актуальних. Доля респондентів, що поставили її на 1 місце склала 32,0 %, на 2-е місце – 14,9 %, на третє місце – 18,6 %, на 4-5 місце – 34,5 %.

Показники питомої ваги респондентів, що оцінили стан свого здоров'я на «добре» та «відмінно» серед хлопців і дівчат істотно не відрізнялися як на 3 так і на 4 курсах. При цьому доля хлопців, які

оцінювали своє здоров'я «добре» і «відмінно», на 3 курсі – 69,7 % достовірно не відрізнялася від аналогічного показника на 4 курсі – 72,6 %. Відмінності показників питомої ваги дівчат з достатнім і відмінним здоров'ям на 3 курсі – 77,3 % і 4 курсі – 65,5 % також недостовірні.

Серед опитаних мали хронічні захворювання – 8,4 %. Поширеність захворювань серед хлопців – 7,8 % і дівчат – 9,0 % майже однакова.

### Фактори ризику для здоров'я студентів



1. порушення режиму дня;
2. навчальні перенавантаження;
3. гіпокінезія;
4. забруднення навколишнього середовища;
5. шкідливі звички;
6. погане медичне обслуговування;
7. психологічні конфлікти;
8. погане харчування.

У числі ризиків для здоров'я, найбільш поширеними були порушення добового режиму сну, харчування та фізичної активності – 40,2 %, забруднення навколишнього середовища та шум – 46,7 %, навчальні перевантаження – 24,6 %, недостатня фізична активність – 10,8 %, якість харчування – 14,9 %, шкідливі звички – 13,5 %, погане медичне обслуговування – 11,8 %, психологічні конфлікти – 10,1 %.

Засоби зміцнення здоров'я, які використовують студенти, на обох курсах майже не відрізняються по своєму характеру та частоті застосування. Займаються самооздоровленням, включаючи фізкультуру та спорт 97,8 %. Найбільш поширеними засобами та методами зміцнення здоров'я респонденти назвали заняття фізкультурою та спортом – 68,7 %, прийом вітамінів – 11,3 %, турботу про екологію житла – 4,6 % і використання чистої води, натурального одягу, взуття та корисних продуктів харчування – 5,8 %.

Не зміцнюють своє здоров'я – 2,2 % опитаних, при цьому із загальної кількості опитаних студентів, не мали жодних перешкод для занять самооздоровленням – 34,5 %.

Чинниками, що перешкоджають активним заняттям

самооздоровленням, респонденти назвали: брак часу – 22,6 %, відсутність бажання, настрою – 19,3 %, складність вибору виду спорту – 11,8 %, незручний графік навчання – 11,4 %, недостатність засобів – 8,7 %, віддаленість від спортивних споруд – 6,0 %, відсутність спортінвентаря – 4,8 %, незадовільні побутові умови – 3,3 %.

Регулярно (1 і більше разів на тиждень) займалися фізкультурою 74,5 % студентів III курсу і 79,0 % IV курсу, в тому числі з бажаною частотою 3–6 разів на тиждень це робили 29,3 % хлопців і 16,5 % дівчат на 3 курсі і 33,0 % хлопців і 14,1% дівчат на 4 курсі.

Найбільш популярними видами масової фізкультури серед студентів були піші прогулянки – 13,7 %, спортивні ігри, лижі, ковзани, біг, плавання – 13,3 %, заняття в спортивних секціях – 7,0 %, навчальні заняття з фізичного виховання – 59,3 % і ранкова гімнастика – 13,3

Проведений аналіз показує, що здоров'я входить в першу трійку життєвих пріоритетів студентів. У той же час цілеспрямовано займаються самооздоровленням 97,8 % опитаних. Більше двох третин респондентів (68,7 %) займалися фізкультурою і спортом; пивживали вітаміни 11,3 %. Інші засоби зміцнення здоров'я застосовують менше 10 % учасників опитування.

Менше третини опитаних мають обставини, які не дозволяють їм активно вести здоровий спосіб життя, або ж послалися на відсутність мотивації.

Несприятливо впливають на здоров'я студентів: забруднення навколишнього середовища та шум – 46,7 %, порушення добового режиму – 40,2 %, неякісне та недостатнє харчування – 14,9 %, шкідливі звички – 9,5 %, емоційні стреси – 10,1 %, незадовільні умови навчання – 5,8 %, погане медичне бслуговування – 11,8 %.

Незначна частина з опитаних студентів має шкідливі для здоров'я звички. Їх поширенню сприяють стреси, що породжують прагнення отримати задоволення, невміння зайняти себе.

#### *Література:*

1. Ермаков С.С. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол // Педагогика, психология та та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2010. № 11. – с. 32.
2. Лисяк В.М Динаміка мотивації інтересу до фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. / В.М. Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. ж]. –Харків: ХДАФК, 2013. – 3. – С. 199-203.
3. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу: навчальний посібник / за заг. Ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ. – 2012. – с. 126.