

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

# ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Чумак Л. І., к.мед.н., доц.

*Харківський національний медичний університет  
lu21122003@ukr.net*

**Вступ.** Стан здоров'я людини залежить не тільки від умов його життя й спадковості, але також і від його власного відношення до здоров'я, що ґрунтується на таких поняттях, як мотивація здоров'я, фактори ризику, хвороби поведінки. Все-таки вирішальним фактором є зусилля самої людини по збереженню й зміцненню здоров'я [1, 2].

За даними літератури серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6 %. Близько 45–50 % випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40–60 % – хронічні захворювання. Від 20 до 80 % студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2–5 систем організму [3]. Для вирішення проблеми здорового способу життя молоді насамперед слід усвідомити значущість самого поняття «здоровий спосіб життя», що визначається як спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження та покращання здоров'я людей та розвиток різних аспектів способу життя. В основі формування здорового способу життя знаходиться особистість людини, її мотивація втілювати свої соціальні, фізичні, інтелектуальні здібності [4].

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [5, 6, 7].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, чинником формування та зміцнення здоров'я людини, що оптимізує здатність організму до саморегуляції та адаптації до змін зовнішнього середовища. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни [8], тим самим укріплюється імунітет та стійкість до стресу. Таким чином фізична активність є вирішальним аспектом здорового способу життя.

**Метою** нашого дослідження стало вивчення рівня фізичного навантаження у студентів 1-го та 6-го курсів медичного університету.

**Виклад матеріалу дослідження.** Методом соціологічного дослідження було опитано дві групи студентів 1-го та 6-го курсів (275 та 150 відповідно). Досліджувалась наявність занять спортом та піших прогулянок протягом дня.

Було з'ясовано, що переважна кількість студентів 1 курсу має фізичне навантаження лише під час занять фізкультурою в університеті –  $72,00 \pm 2,71$ . Значна кількість взагалі не займається фізичними тренуваннями –  $20,73 \pm 2,44$  і лише  $7,27 \pm 1,57$  займаються спортом. Для студентів 6-го курсу визначені інші закономірності, а саме переважна кількість студентів  $66,00 \pm 3,87$  не займаються фізичними тренуваннями та не мають занять по фізкультурі по програмі університету, що в результаті характеризує негативну динаміку у порівнянні зі студентами 1-го курсу. Але ж був визначений більший процент студентів 6-го курсу, які займаються спортом ( $24,67 \pm 3,52$ ) у порівнянні зі студентами 1-го курсу.

Щодо відстані, яку проходили студенти щоденно було з'ясовано, що переважна більшість студентів як 1-го так і 6-го курсів проходять приблизно 3–5 км на день ( $65,09 \pm 2,87$  та  $66,00 \pm 3,87$  відповідно). Серед студентів 6-го курсу зріс процент тих, хто проходить від 6 до 10 км щодня ( $30,00 \pm 3,74$  порівняно зі студентами 1-го курсу, у яких цей відсоток дорівнював  $11,64 \pm 1,93$ ). Більш детально дані подані у таблиці 1.

Таблиця 1

**Дані щодо фізичної активності студентів  
1-го та 6-го курсів медичного університету**

№	Досліджуваний параметр	Студенти 1-го курсу		Студенти 6-го курсу	
		Абс.	P±m	Абс.	P±m
1.	Чи займаєтесь Ви фізичними тренуваннями?				
	– ранкова гімнастика	0	–	13	8,67±2,30
	– заняття спортом	20	7,27±1,57	37	24,67±3,52
	– заняття фізкультурою в університеті	198	72,00±2,71	1	0,67±0,66
	– не займаюсь	57	20,73±2,44	99	66,00±3,87
2.	Яку відстань у середньому Ви проходите за день?				
	1–2 км	55	20,00±2,41	6	4,00±1,60
	3–5 км	179	65,09±2,87	99	66,00±3,87
	6–10 км	32	11,64±1,93	45	30,00±3,74
	10 і більше	9	3,27±1,07	0	–

**Висновки.** Здоровий спосіб життя є неможливим при відсутності фізичної активності студентської молоді. Проблема гіподинамії починається з юнацького віку та стає значною проблемою дорослої людини. Отримані дані висвітлили проблему фізичного виховання студентської молоді та мають стати підґрунтям для розробки програм фізичного виховання у

вищих навчальних закладах та санітарно-просвітницьких засобів.

### **Література**

1. Соколенко Л. Здоровий спосіб життя як умова й передумова свідомого виховання сучасного вчителя / Л. Соколенко // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2014. – Ч. 1. – С. 263–269.

2. Гуцу В. Ф. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов факультета физической культуры и спорта / В. Ф. Гуцу // Наука і освіта. – 2013. – № 1–2. – С. 144–146.

3. Міхеєва Л. С. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л.С.Міхеєва // Український науковий журнал «Освіта регіону» політологія, психологія, комунікації. – 2011. – №3. – С. 318–321.

4. Попова А. В. Здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / А.В. Попова, О.С. Шнейдер. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. – 88 с.

5. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя у студентської молоді. / О. М. Литвиненко // Видання ЧДУ імені Петра Могили, Наукові праці «Педагогіка», 2012 – Випуск 146. Т.158. – С.42–46.

6. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / О. А. Федько // Стратегічні пріоритети. – К., 2009. – № 4. – С. 83–88

7. Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді / Олена Шиян // Державне управління: Теорія та практика. – 2009. – №1 (9). – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/DUTP>. – Загол. з екрану.

8. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. /М. Лук'янченко // Молодь і ринок. – 2012. – №7 (90). – С. 35–39.