

# МАГИСТР МЕДИЦИНСКИХ НАУК



2 (13) 2015


ЖИТОМІРСЬКИЙ ІНСТИТУТ МЕДСЕСТРИНСТВА

# МАГІСТР МЕДСЕСТРИНСТВА

Український науково-практичний журнал

MASTER  
OF NURSING

Ukrainian scientific and practical journal

 2 (13) 2015

ЖИТОМИР 2015

Засновник  
КВНЗ «Житомирський  
інститут медсестринства»

**ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР В.Й. ШАТИЛО**

**ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА В.З.СВИРИДУК**

Регістраційне свідоцтво  
КВ № 14143-3114Р від 11.04. 2008 р.

Індекс 49895

Рекомендовано  
Вченою радою  
Житомирського інституту  
медсестринства.  
Протокол від № 3 від 26.03.2015

Періодичність

2 рази на рік

Наклад 200 прим.

Науковий редактор

**П.В. Яворський**

Відповідальний секретар

**Н.В. Шигонська**

Технічний редактор

**О.В. Ціупчик**

Друк:

ФОН СВЕНОК О.О.  
10014 м. Житомир,  
вул. Чапаєва 2, кв 51

Замовлення №

Редакція: 10008 м. Житомир  
вул. Велика Бердичівська, 46  
Телефон: (0412) 43-08-91  
URL: [www.magistr.zhm.org.ua](http://www.magistr.zhm.org.ua)  
E-mail: [Zhitomir.nursing@gmail.com](mailto:Zhitomir.nursing@gmail.com)

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Л.Ю. АНДРІЄВСЬКИЙ**

**О. В. БОГДАН**

**О.П. ВОЛОСОВЕЦЬ**

**О.В. ГОРАЙ**

**С.В. ГОРДІЙЧУК**

**І.Я. ГУБЕШКО**

**В.С. ДІДИК**

**І.М. ДЬЯЧЕНКО**

**Р. ЕНГЛЕР**

**В.А. ЗАБОЛОТНОВ**

**Г. М. ІВАШКО**

**Я. В. КАРЛІНСЬКА**

**Л. КОБЕР**

**В.О. КОВАЛЕНКО**

**В. А. КОПЕТЧУК**

**В.М. КОСЕНКО**

**І.М. КРУКОВСЬКА**

**М. МАРЧ**

**Р. МРОЧКОВСЬКА**

**Т. К. НАБУХОТНИЙ**

**В. П. ПАВЛЮК**

**С. Д. ПОПЛАВСЬКА**

**П.С. РУСАК**

**Я.А. РУТОВСКИ**

**Р. О. САБАДИШИН**

**Г. О. СЛАБКІЙ**

**Т. В. СОРОКМАН**

**О. М. ТОРБАС**

**Т. І. ЧЕРНИШЕНКО**

**О. В. ШВИДКИЙ**

**М. В. ШЕГЕДИН**

**Н.В. ШИГОНСЬКА**

**П. В. ЯВОРСЬКИЙ**

Відповідальність за добір та викладення фактів у статтях несуть автори, а за зміст рекламних матеріалів - рекламодавці.

Усі права стосовно опублікованих статей залишені за видавцем. Передрук можливий за згоди редакції та з посиланням на джерело.

**НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ В  
МЕДСЕСТРИНСТВІ**

*Marć M., Kurdzie A.*  
**Wybrane uwarunkowania  
pielęgniarstwa jako dyscypliny  
naukowej** .....5

*Graf L., Śleziona M.*  
**Opieka psychologiczna dla  
pielęgniarek**.....18

*Місяць Н.К., В.Й. Білоус*  
**Терміни в науковому медичному  
дискурсі** .....22

*Voznyuk O. V.*  
**The problem of giftedness: defining and  
diagnosing** .....26

*Самборська Н.М.*  
**Розвиток соціально-комунікативної  
компетентності майбутнього  
медичного працівника в процесі  
професійної підготовки** .....33

*Басюк Н.А.*  
**Формування ціннісного ставлення  
молодших школярів до власного  
здоров'я** .....36

**МЕДИЧНА ОСВІТА**

*Бобель Л. А.*  
**Педагогічне кредо куратора групи** ....40

*Ковальчук І.С.*  
**Компетентнісний підхід у системі  
фармацевтичної освіти** .....45

*Копичко Л.В., Мазур О.С.*  
**Формування професійної компетенції  
студентів у процесі вивчення  
навчальної дисципліни «Основи  
медсестринства»** .....49

*Перико Т.В.*  
**Педагогічний досвід проведення  
практичного уроку з клінічної  
дисципліни по стоматології** .....56

*Піскарьова А.І.*  
**Взаємодія ради студентського  
самоврядування інституту  
медсестринства зі студентськими  
молодіжними організаціями** .....61

*Фурман О.М.*  
**Використання інноваційних форм і  
методів в системі оцінювання знань  
студентів з латинської мови в  
медичному коледжі** .....66

**ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я**

*Білоус В.Й.*  
**Дістотерапія при захворюваннях  
очей** .....72

*Грибан Г.П.*  
**Рухова активність – основа  
здорового способу життя студентської  
молоді** .....79

*Заблюцька І.М.*  
**Особливості організації  
сестринського процесу з хворими на  
інфекційні захворювання**.....89

*Момот О.П.*  
**Сколіоз. Профілактика сколіозу  
засобами фізичної культури** .....92

*Śleziona M., Graf L.*  
**Rys historyczny badań nad wirusowymi  
zapaleniami wątroby** .....96

*Śleziona M., Graf L.*  
**Wyzwania pielęgnacyjne w opiece nad  
chorym z marskością wątroby** .....100

*Шоханов О.С., Бартош К.А.,  
Петрук Ю.М*  
**Шляхи підвищення функціональної  
та фізичної підготовленості  
студентів ВМНЗ**.....105

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Резюме.** У статті розкрито роль рухової активності як одного із основних чинників здорового способу життя студентської молоді, який розвиває фізичні якості, покращує самопочуття, сон, апетит, активізує розумові процеси та підтримує необхідний стан здоров'я студентів. Представлено різні тлумачення щодо поняття "здоровий спосіб життя".

**Ключові слова:** рухова активність, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, навчальний процес, студент.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Однією із необхідних умов життєдіяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. В той же час низький рівень світогляду та мотивації в галузі здоров'я, оздоровчої фізичної культури, здорового способу життя негативно впливає на процес рухової активності студентської молоді, що, в свою чергу, погіршує стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та збільшує кількість захворювань. Тому авторські методики впровадження здоров'язбережувальних технологій в діяльність вищих навчальних закладів мають нести відповідальність за здоров'я студентів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу. Перед кафедрами фізичного виховання стоїть завдання зберегти і зміцнити здоров'я студентів, перетворити спосіб життя, що характерний для значної частини

студентської молоді в здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки людини, когорта визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку [12]. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [14].

Рухова активність обумовлюється трьома факторами – біологічними, соціальними та особистісними [9, 12]. Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їх організму в ній залежать також від віку, статі, типу конституції, морфофункціональних можливостей, типу нервової системи, спадковості, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання тощо [3, 5].

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами [3, 12]. Обмеження рухової активності студентів, знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань [12]. Систематичні заняття фізичними вправами і спортом піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі. Дозована рухова активність (посадані в певну систему фізичні навантаження) має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив та тренувальний ефект на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.

Тенденції щодо різкого погіршення стану здоров'я студентів пов'язані, перш за все, з обмеженням рухової активності [3], суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо) [10], наявністю шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо) [3], розумовим перевантаженням і стресами [2], забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання [4] тощо. Найбільш швидким, доступним і легким способом вирішення цієї проблеми в Україні є змінення ставлення студентів до здорового способу життя.

Проблема формування здорового способу життя в значній мірі пов'язана з рівнем культури студентів та викладачів. Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх

особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійною спрямованістю особистості студента, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності [2].

Під здоровим способом життя слід розглядати форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють вдосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань [12]. Існують різні тлумачення поняття "здоровий спосіб життя", але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я. Е.Н. Вайнер [1] під здоровим способом життя розглядає спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя, на думку автора, є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я.

Ю.М. Івасик [6] трактує здоровий спосіб життя як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

Т.Г. Кириченко [7] визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. У цьому визначенні здоровий спосіб життя розкривається через поняття "комплекс оздоровчих заходів". Заходи підбираються залежно від компонентів, які входять до здорового способу життя.

До найважливіших елементів, які дають сучасне тлумачення здорового способу життя Є.О. Котов [8] включає: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова

від паління і зловживання алкоголем); 2) активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічну раціональну поведінку з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні.

До компонентів здорового способу життя Р.С. Паффенбаргер і Е. Ольсен [11] включають: регулярне триразове харчування, щоденний сніданок, регулярну рухову активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7–8 годин), відмову від куріння, підтримку оптимальної маси тіла, неживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бета-каротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності. Інші американські фахівці Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френке [13] вважають, що метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушень, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину в сироватці крові, рівнем артеріального тиску, відсутністю зайвої маси тіла, станом кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою і витривалістю м'язів, здібністю долати стреси. До здорового способу життя дані автори відносять також такі складові: добру спадковість; звички, сприятливі для здоров'я; звички, що сприяють особистій безпеці; сприятливі для здоров'я умови навколишнього середовища; профілактичні заходи; хороший фізичний стан; регулярна рухова активність; правильне харчування.

До чинників, які впливають на здоровий спосіб життя G.A. Bray [15] відносить ожиріння, A.L. Nachemson [16] – остеохондроз, T. Stephens [17] – депресію. У зв'язку з цим у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться активна дискусія про визначення її обґрунтування

такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я студентської молоді.

Тому, здоровий спосіб життя можна трактувати як поведінку людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основу на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни. У цілому аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що основним чинником здорового способу життя, перш за все, виступає рухова активність, яка вимагає від студента, для досягнення певних успіхів в її сфері, позбутися шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартування, контролю власної ваги тощо.

Мета статті полягає у розкритті стану рухової активності, її наслідків у життєдіяльності студентів та визначенні шляхів для усунення недоліків і створенні умов для формування у студентів здорового способу життя під час проведення навчальних занять з фізичного виховання.

**Методи і організація досліджень.** Для оцінки рухової активності студентів була розроблена анкета недільного бюджету часу; самооцінка рухової активності та відношення студентів до навчального процесу з фізичного виховання оцінювалася анкетним методом. Оцінка захворювань та їх наслідків отримана за допомогою медичних карток і довідок. Дослідження проведені в ЖНАФУ і ЖДУ імені Івана Франка.

**Основний матеріал досліджень.** Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Виявлено, що на заняття з фізичного виховання, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях і різних спортивних заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гігієнічну гімнастику відводиться в середньому 5,9 % загальних витрат часу. Можна з впевненістю відмітити, що цього часу вкрай недостатньо для забезпечення

рухової активності, відновлення психічних процесів, в тому числі і розумових. Не відбувається особливих змін у структурі бюджету часу студентів за роками навчання. У багатьох вищих навчальних закладах на старших курсах ліквідовані заняття з фізичного виховання або суттєво скорочена кількість годин, що в цілому негативно впливає на загальну рухову активність студентів.

Аналіз бюджету часу, відповідно до навчальних відділень, виявив ще більш суттєві контрасти у витратах часу на заняття фізичними вправами і спортом (табл. 1). На заняття фізичними вправами і спортом в тижневому бюджеті часу у студентів спеціального і основного

навчальних відділень витрачається ще менше часу, ніж в цілому по університету (відповідно, 7 год 20 хв – 4,4 % і 8 год 13 хв – 4,9 %). У той же час у студентів спортивного відділення цей показник суттєво вищий (12 год 41 хв – 7,5 %). Структура вільного часу студентів спортивного відділення є більш удосконалена і час використовується раціональніше. Не дивлячись на значні витрати часу на спортивну діяльність, вони приділяють більше уваги суспільній діяльності, менше витрачають часу на пасивний відпочинок, а також чіткіше дотримуються режиму навчання, побуту та відпочинку.

Таблиця 1

Тижневі затрати часу студентами на заняття фізичними вправами і спортом  
(n = 640, в год і хв)

Види занять	Навчальні відділення					
	спеціальне		основне		спортивне	
	час	%	час	%	час	%
Навчальні	4:00	2,4	4:00	2,4	-	-
Ранкова гімнастика	1:57	1,2	1:33	0,9	2:03	1,2
Позанавчальні	1:23	0,8	2:27	1,5	9:34	5,7
Змагання і спортивні заходи	-	-	0:13	0,1	1:04	0,6
Всього	7:20	4,4	8:13	4,9	12:41	7,5

Високий рівень рухової активності студентів сприятливо впливає на розвиток фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості та здоров'я і забезпечує успішне виконання програмових вимог і тестів. Визначено, що серед студентів тільки 36,6 % чоловіків і 23,9 % жінок задоволені своєю руховою активністю під час навчання у вищих навчальних закладах. Найбільш високий пік задоволеності від рухової активності спостерігається у чоловіків на першому курсі – 41,9 %, що викликає крапким матеріально-технічним оснащенням спортивної бази, викладацьким та тренерським складом, постановкою спортивно-масової роботи у вищих

навчальних закладах, в порівнянні зі школою. На другому-третьому курсі задоволеність від рухової активності знижується. У студенток, навпаки, на першому курсі спостерігається низька задоволеність своєю руховою активністю і практично вона такою залишається протягом всього періоду навчання (табл. 2). У спеціальному навчальному відділенні тільки 20,8 % студентів-чоловіків задоволені своєю руховою активністю, в основному відділенні таких студентів 38,9 %, а у спортивному – 45,8 %. Суттєво нижчі показники отримані у студенток: у спеціальному – 18,6 %, основному – 23,1 % і спортивному – 35,4 % відповідно.



Задоволеність студентів власною руховою активністю  
(в %, n = 647)

Рік навчання	Стать	Суб'єктивна оцінка			
		задоволені повністю	майже задоволені	задоволені частково	не задоволені
I	чол.	41,9	37,1	19,1	1,9
	жін.	20,7	30,5	42,7	6,1
II	чол.	35,9	45,4	15,6	3,1
	жін.	27,7	41,4	23,6	7,3
III	чол.	25,7	28,6	40,0	5,7
	жін.	17,6	35,3	39,3	7,8
IV	чол.	32,4	32,4	26,5	8,7
	жін.	22,4	42,3	31,8	3,5
Всього	чол.	36,6	37,3	22,3	3,8
	жін.	23,9	38,6	31,1	6,4
	всього	28,6	38,2	27,8	5,4

Відповідно, дефіцит рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я та розвитку цілої низки захворювань. Захворювання суттєво відображаються на зниженні рухової активності студентів та повній її втраті. Тільки протягом календарного року по причині захворювань 645 студентів втратили в цілому 10478 людино-днів, що становить 4,45 % від загальної кількості днів.

Аналіз причин втрати працездатності студентами показав суттєві відмінності між чоловіками і жінками не

тільки в кількості захворювань, але і в їх наслідках. Якщо серед чоловіків I курсу 2,18 % втрачали працездатність протягом року, то серед жінок таких нараховується 6,19 %, на II курсі 2,69 і 4,48 % відповідно, а на III-IV курсах ситуація є ще більш вразливою. У чоловіків спостерігається тенденція до зменшення втрати працездатності, а у жінок, навпаки, до суттєвого збільшення (рис. 1). Виявлена також відмінність у втраті працездатності між студентами різних навчальних відділень.

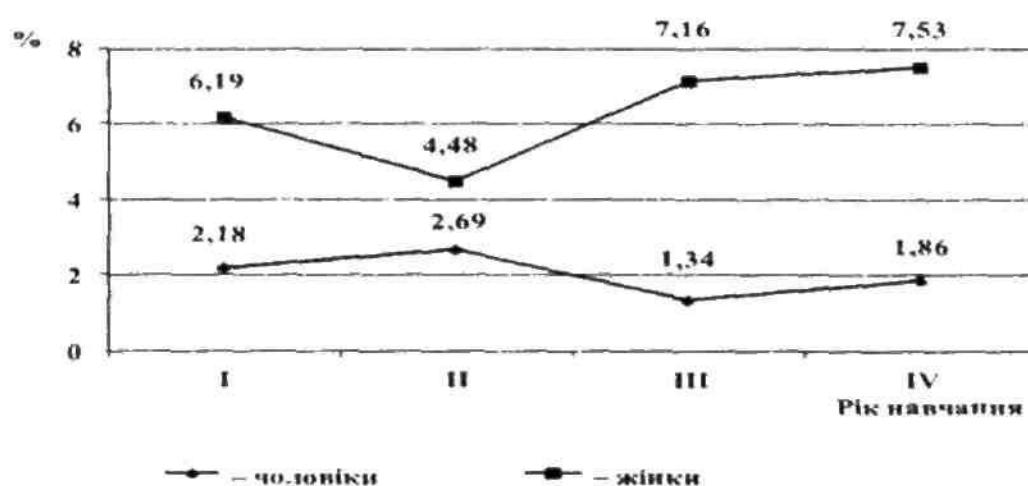


Рис. 1. Динаміка втрати працездатності по хворобі студентами протягом календарного року (в % від загальної кількості днів)

Домінуюче місце серед захворювань у всіх навчальних відділеннях, а особливо у жінок, посідають ГРЗ. Найвищий показник втрати праездатності мають студенти спеціального навчального відділення – 6,29 % (2,71 % – чоловіки, 7,99 % – жінки), наступне місце посідають студенти спортивного навчального відділення – 4,3 % (2,02 % – чоловіки, 6,57 % – жінки), кращі показники мають студенти основного навчального відділення.

Одним із завдань фізичного виховання є вірне формування ціннісних

орієнтацій, реалізація студентами найбільш значущих потреб в цій сфері діяльності. Тільки за такої умови можливе формування ціннісного відношення до здорового способу життя. Однак система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не змогла закріпити у половини студентів правильне відношення до занять фізичними вправами, сформувала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної активності (табл. 3).

Таблиця 3

Мета відвідування занять з фізичного виховання студентами різних навчальних відділень (в %, n = 647)

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Зміцнення здоров'я	чол.	26,4	36,5	55,9
	жін.	31,9	38,0	46,1
Підвищення фізичної праездатності	чол.	28,3	51,6	42,3
	жін.	27,8	30,3	35,3
Бажання бути привабливим	чол.	7,5	11,9	16,9
	жін.	22,7	21,4	30,7
Покращання спортивних результатів	чол.	7,5	11,1	23,7
	жін.	4,1	9,7	23,0
Отримання задоволення	чол.	3,8	5,5	22,0
	жін.	4,1	3,2	18,5
Заради заліку	чол.	41,5	34,1	20,3
	жін.	49,4	42,9	18,5
Боязнь бути покараним	чол.	11,3	6,3	1,7
	жін.	3,0	4,4	4,6

Критерієм ефективності та якості навчального процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних та морально-вольових якостей, в основу яких входить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та взагалі до здорового способу життя.

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять

фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою силу при зустрічі студентів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, задоволення від занять, приклад викладача, товаришів тощо (табл. 4).

Таблиця 4

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів різних навчальних відділень до навчально-виховного процесу з фізичного виховання (в %, n = 647)**

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	32,1	42,8	40,6
	жін.	28,7	21,8	35,4
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	20,7	17,4	20,3
	жін.	16,4	15,8	13,8
Викладач фізичного виховання	чол.	28,3	10,3	11,9
	жін.	22,6	29,5	18,5
Товариші	чол.	17,0	10,3	15,3
	жін.	11,3	8,5	10,8
Наявність і доступність спортивних споруд	чол.	17,0	18,2	11,9
	жін.	7,2	8,1	9,2
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	чол.	24,5	6,3	6,8
	жін.	21,6	20,2	7,7
Батьки	чол.	7,5	3,1	3,4
	жін.	2,1	2,0	6,2

На ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Найбільшу перевагу студенти віддають заняттям у спортивному навчальному відділенні та секціях (35,2 %), значну увагу (30,7 %) приділяють самостійним заняттям з групою товаришів. Студентів-чоловіків особливо цікавлять заняття з міні-футболу, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, східних єдиноборств, гирьового спорту, боксу та заняття на тренажерах, а у студенток домінує: аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, заняття на тренажерах, а також незначна частина надає перевагу спортивним іграм.

Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей у значній мірі залежить якість і ефективність навчального процесу з фізичного виховання. Найбільше задоволення приносять студентам навчальні заняття, в яких використовується функціональна музика (табл. 5). Досить подобаються студентам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, у чоловіків перевагу мають спортивні ігри. Менше студенти люблять заняття з легкої атлетики, кросу, котрі проводяться на стадіоні і лоні природи.

Таблиця 5

**Навчальні заняття з фізичного виховання, яким надають перевагу студенти (в %, n = 647)**

Навчальні заняття	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
З музичним супроводом	чол.	37,1	32,8	17,1	17,6	30,2
	жін.	56,1	50,8	58,8	63,5	55,5
На тренажерах	чол.	25,7	23,4	31,4	11,8	28,1
	жін.	20,7	57,1	52,9	28,2	43,2
З використанням спортивних ігор	чол.	23,8	34,4	57,1	55,9	36,1
	жін.	18,3	12,0	11,8	14,1	13,7
На стадіоні	чол.	23,8	20,3	17,1	20,6	21,4
	жін.	23,2	3,7	5,9	5,9	8,3
У парку, на лоні природи	чол.	11,4	12,5	20,0	8,8	12,6
	жін.	13,4	12,0	11,8	4,7	10,8

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням студентів у тому, що це має велику цінність в їх житті. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували м'язову радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвиткові здатності вбачати не тимчасові, а тривалі цінності життя, переживати відчуття певного досягнення, радість від занять, позитивні емоційні переживання.

Проведені дослідження показали, що в більшості студентів не сформованості потреби у дотриманні здорового способу життя, відсутні певні знання в цій області, низька активність при виконанні вимог здорового способу життя, нерациональна організація навчальної діяльності, низький рівень особистої гігієни, наявність шкідливих звичок та інші чинники, які негативно впливають на стан здоров'я. Вихід із такої ситуації в значній мірі закладений в ставленні кожного студента до власного здоров'я, в бажанні бути здоровим і спроможним за рахунок самоорганізації зберегти та підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціального життя. Тому ставлення до проблеми здоров'я в конкретній групі має змінитися принципово як з боку студентів і викладачів, так і з боку сім'ї, громадських і спортивних організацій, служб охорони здоров'я, департаментів тощо.

Існуюча система фізичного виховання студентів не може вирішити в повній мірі завдань, які їм змінили відношення студентів до здорового способу життя. Метою фізичного виховання, окрім формування рухових вмінь, навичок, фізичних якостей, повинна стати велика освітня робота. Мета такої виховної роботи має бути спрямована не тільки на період навчання студента у вищому навчальному закладі, а, перш за все, на подальше його життя та сприяти формуванню фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Ця роль покладатиметься на пропаганду здорового

способу життя, тобто цілеспрямовану діяльність по поширенню і популяризації фізкультурно-оздоровчих знань.

Формування установки на здоровий спосіб життя та його дотримання студентами як під час навчання у вищих навчальних закладах, так і в подальшому житті слід починати з:

- оцінки наявності знань та навиків здорового способу життя;

- оцінки стану здоров'я, шкідливих звичок, хвороб та порушень опорно-рухового апарату і шляхів їх ліквідації;

- усвідомлення кожним студентом необхідності дотримання здорового способу життя, виявлення інтересу до конкретних видів його вияву;

- оцінки активності студентів при виконанні вимог здорового способу життя, виконання фізкультурно-оздоровчих заходів;

- формування позитивного ставлення студентів до засобів фізичної культури та спорту і предмету "Фізичне виховання";

- формування психологічної установки на майбутнє щодо збереження високої рухової активності, негативного ставлення до шкідливих звичок тощо;

- визначення видів фізичної активності, які найбільш відповідають індивідуальним можливостям студента його темпераменту;

- формування впевненості в тому, що час, затрачений на заняття фізичними вправами компенсується добрим станом здоров'я;

- постановки мети і дотримання виконання, не зважаючи на втому, відсутність часу, погану погоду тощо;

- наявності різних варіантів індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

**Висновки.** 1. Забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним з пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормування рухової активності студентів вищих навчальних закладів можна вважати такою величнню, котра повністю задовольняє

біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків. У науковій літературі та програмах з фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12-14 год на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

2. Формування здорового способу життя студентів має досить багато різних

#### **Література:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: "Флинта", "Наука", 2001. – 416 с.
2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – 122 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
4. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 181 с.
5. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 124-127.
6. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя / Ю.М. Івасик // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 251-255.
7. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук / Т.Г. Кириченко. – К., 1998. – 188 с.
8. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебн. пособие для студентов вузов физ. воспит. и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
10. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во Рута, 2010. – 882 с.
11. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни: пер. с англ. / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олімпійська література, 1999. – 320 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.
13. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули Эдвард, Б. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 367 с.
14. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts / С. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). *Physical activity, fitness, and health*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77-88.
15. Bray G.A. (1990). Exercise and Obesity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness, and health* (pp. 497-510). Champaign, IL: Human Kinetics.

грактовок і рекомендацій, це свідчить про те, що немає єдиного шляху дотримання здорового способу життя та активної життєдіяльності. Тому інтенсифікація педагогічних здоров'язбережувальних технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного студента, ефективної його адаптації до навчальної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на розробку інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій формування здорового способу життя у студентській молоді.

16. Nachemson A.L. (1990). Exercise, fitness, and back pain. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 533–540). Champaign, IL: Human Kinetics.

17. Stephens T. (1990). Discussion: Behavioral adaptations to physical activity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 399–405). Champaign, IL: Human Kinetics.

---

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ –  
ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБА  
ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Грибан Г.П.*

*Житомирский государственный  
университет имени Ивана Франко*

**Резюме.** В статье раскрыто роль двигательной активности как одного из основных факторов здорового способа жизни студенческой молодежи, который развивает физические качества, улучшает самочувствие, сон, аппетит, активизирует умственные процессы и поддерживает необходимое состояние здоровья студентов. Представлено различные трактования понятия "здоровый способ жизни".

**Ключевые слова:** двигательная активность, здоровый способ жизни, физическое воспитание, учебный процесс, студент.

---

**MOTION ACTIVITY IS A BASE OF  
STUDENTS' HEALTHY LIFE-STYLE**

*Gryban G.P.*

*Zhytomyr Ivan Franko State University*

**Summary.** The article discovers the role of motion activity as one of the main factors students' healthy life-style which develops physical qualities, improve the way one feels, sleep, appetite, activate mental processes and support necessary students' health state. Various interpretations of the health life-style meaning are presented.

**Key words:** physical activity, healthy lifestyle, physical fitness, learning process, student.

---

Рецензент: доктор медицинских наук, профессор, Шатило В.И.