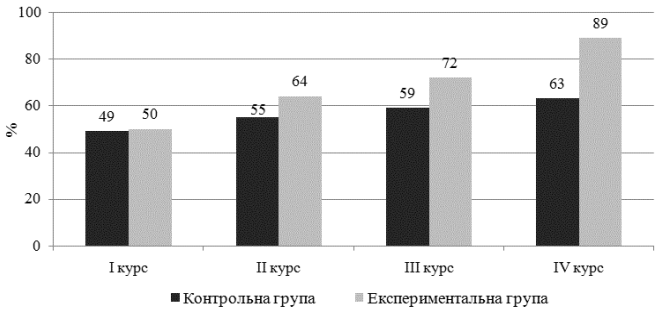


Рис. 1. Динаміка розвитку рухових якостей студентів, %

**ВИСНОВКИ.** В сучасних соціально-економічних умовах спостерігається стійка тенденція до підвищення професійної компетенції спеціалістів. Професійна діяльність та праця в сучасних умовах потребують більшого навантаження на розумові, фізичні та психологічні аспекти діяльності. Кожна професія окреслює коло достатньо визначених психофізичних якостей спеціаліста – певні практичні уміння, навички, фізичні якості. Розвиток фізичних (рухових) якостей має, перш за все, оздоровче значення, що спрямоване на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності. За результатами дослідження та багаторічного особистого досвіду ми рекомендуємо такий підхід до організації індивідуальної діяльності з розвитку рухових якостей та координаційних здібностей: оволодівати знаннями у питаннях анатомії, біомеханіки, контролю та самоконтролю фізичного та психологічного здоров'я; вибрати індивідуальну систему засобів та форм життєдіяльності; розробити індивідуальну програму, узгодити її з тижневим режимом, намагатися дотримуватись програми; використовувати різноманітні методи та засоби розвитку власних рухових можливостей та координаційних здібностей; опанувати методами та засобами відновлення працездатності.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ** проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

**ЛІТЕРАТУРА**

1.Бароненко В. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2010. – 336 с.

2.Виленский М. Г. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, М. Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

3.Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: методич. пособие / В. А. Кабачков. – М.: Высшая школа, 2009. – 222 с.

4.Лесгафт П. Ф. Главные труды с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина, А. Т. Марьяновича / П. Ф. Лесгафт. – СПб. : Печатный двор, 2006. – 720 с.

5.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] /Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

6.Menshikov V.M. Professionalno-prikladnaia fizicheskaia kultura uchasheiisia molodiozhi kak predmet teoreticheskogo issledovaniia / V. M. Menshikov // Aktuaini problemy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidgotovky – 2011. – № 1(2). – С. 20–23.

7.Romanovskii A. G. Duhovnaia sostavliaiushaia kak osnovnoi factor formirovaniia natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheskoi elity / A. G. Romanovskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. – 2009. – № 2. – С. 15–20.

8.Romanovskii O. G. Pedagogichni innovatsii u formuvanni natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheskoi elity // O.G. Romanovskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy: filosofiia, pedagogika, sotsiologiia. – H.: NTU «HPI», 2010. – № 4. – С. 3–10.

9.Tovazhnianskii L. Nova paradygma inzhenernoii osvity i pidgotovka natsionalnoi gumanitarno-tekhnichnoi elity / L.L. Tovazhnianskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. – 2002. – № 2. – 35 с.

10. Khalaidzhi S. V. Profesiino-prykladna fizuchna pidgotovka studentiv energetychnykh spetsialnoctei: Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyhovannia i sportu: spets.24.00.02 «Fizychna kultura, fizychne vyhovannia riznykh grup naselennia / S.V. Khalaidzhi; Lviv.derzh.un-t fiz. kultury. – L., 2006. – 20 с.

***Гнип І. Я.***
***Прикарпатський факультет Національної академії внутрішніх справ Івано-Франківськ***

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНИХ ПРОСТУДНИХ ЗАХОВРЮВАНЬ

*У статті наведено результати дослідження, метою якого було оцінити ефективність застосування дихальної гімнастики у процесі відновлення функціонального стану студентів після перенесених простудних захворювань. Реалізація завдань роботи полягала у дворазовому обстеженні 25 студентів у віці від 19 до 22 років, які перехворіли на гострі респіраторні вірусні захворювання. Встановлено, що виконання дихальної гімнастики призводить до більш швидкого відновлення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, внормування тонусу відділів*

*вегетативної нервової системи, відновлення загальної працездатності у студентів, які перехворіли на гострі респіраторні вірусні інфекції у порівнянні зі студентами, що ведуть звичний спосіб життя.*

***Ключові слова:*** *студенти, функціональний стан, дихальна гімнастика, простудні захворювання.*

***Гнып И. Я. Эффективность дыхательной гимнастики в процессе восстановления функционального состояния студентов после перенесенных простудных заболеваний.*** *В статье приведены результаты исследования, целью которого было оценить эффективность применения дыхательной гимнастики в процессе восстановления функционального состояния студентов после перенесенных простудных заболеваний. Реализация задач работы заключалась в двукратном обследовании 25 студентов в возрасте от 19 до 22 лет, которые переболели острыми респираторными вирусными заболеваниями. Студенты контрольной группы (12 человек) в качестве домашних заданий выполняли комплекс упражнений дыхательной гимнастики в течение 10 дней. Установлено, что выполнение дыхательной гимнастики приводит к более быстрому восстановлению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нормирования тонуса отделов вегетативной нервной системы, восстановления общей работоспособности студентов, переболевших ОРВИ по сравнению с остальными.*

***Ключевые слова:*** *студенты, функциональное состояние, дыхательная гимнастика, простудные заболевания.*

***Gnyp I.Y. The effectiveness of respiratory gymnastics in the recovery process of the functional state of students after suffering colds.*** *The article contains results the study, which aimed to evaluate the effectiveness of breathing exercises in the process of restoring the functional state students after suffering colds. Implementation of the tasks was to survey 25 students aged 19 to 22 years who recover from acute respiratory disease. Students in the control group (12 persons) as a homework exercise program performed breathing exercises for 10 days. We found that students who have had acute respiratory viral infections is observed deterioration of the functional state of the cardiovascular system, which is accompanied by an increase in heart rate, worsening the functional state of the respiratory system, as evidenced by a decrease in breath as during inhalation and exhalation during. After acute respiratory diseases in students decrease by 41% overall efficiency of the results of the James test. Students who have had colds is observed the imbalance of the autonomic regulation of the internal organs of the increase in tone of the sympathetic division and a significant increase in parasympathetic tone of autonomic nervous system, according to various authors played a leading role in the deterioration of the drainage function of the bronchial tree. The use of complex breathing exercises as an independent work once daily during 10 days, provides effective and accurate correction of the functional state of students who have had acute respiratory viral infections of improving the functioning of the cardiovascular system, respiratory system, regimentation tone of the autonomic nervous system and overall recovery efficiency results for James test. Promising research is further physiological and psychological state, quality of life and characteristics of students in the restorative process after an illness, the choice and use rationale and methods of physical education for effective correction of the detected changes.*

***Key words:*** *students, functional status, respiratory gymnastics, colds.*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), молоді люди у віці від 16 до 29 років складають понад 30% всього населення у світі. Учені, що досліджують проблеми здоров'я студентської молоді, встановили, що найбільшу частоту хвороб складають захворювання нервової системи, органів дихання, травлення та чуття. Причому, від початкового до випускного курсу спостерігається прогресуюча тенденція їх розвитку. Поширеність хронічних захворювань серед студентів складає близько 800 випадків на 1000 обстежених [4, с. 72]. Згідно із сучасними дослідженнями, 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, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму [3, с. 505]. Більше 90% людей не менше одного разу впродовж року переносять так звану "застуду". Щорічно на грип та інші гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) хворіє від 9 до 16 млн осіб, що становить 25-30% від усієї та близько 80-90% від інфекційної захворюваності в Україні [10, с. 1]. Поширеність цих хвороб на земній кулі, охоплення епідемічним процесом великої кількості людей, нерідко з тяжкими наслідками, значні економічні збитки зумовлюють актуальність респіраторних інфекцій для людства. Щороку кожен дорослий хворіє 2 рази на грип чи інші ГРВІ, школяр – 3 рази, діти дошкільного віку – 6-10 разів. Постійна циркуляція вірусів серед населення, щорічне сезонне підвищення захворюваності є невід'ємним компонентом існування людини [7, с. 1407]. За даними всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щороку на грип та інші ГРВІ хворіють 1,5 млрд людей, тобто щорічно хворіє кожен четвертий житель [10, с. 147]. Поряд з цим, за останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів із послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, відмічені початкові стадії захворювань. За період навчання стан здоров'я студентів погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [1, с. 18]. Функціональний стан організму студентів, їх самопочуття й розумова працездатність безпосередньо залежать від способу життя, гігієнічного режиму життєдіяльності, адекватності обсягів навчального навантаження впродовж навчального дня, тижня, семестру та року, обсягів навчальних програм і оптимальності навчального розкладу, від курсу навчання, стану здоров'я та низки інших факторів, які необхідно враховувати організаторам навчального процесу у вищій школі [2, с. 21].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Протягом останніх років спостерігається негативна тенденція до погіршення здоров'я населення і особливо студентської молоді. Дані, засвідчені в цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", вказують на те, що у 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, 61 % молоді віком 16–19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, а віком 20–29 років – 67,2 %. Погіршення стану здоров'я студентів зумовлено різними факторами, такими як: недостатня рухова активність, несвоєчасне харчування, великі розумові навантаження і стреси, недосипання, низький рівень культури

здоров'я, наявність різних шкідливих звичок та ін. [6, с. 103]. Досліджуючи стан здоров'я молоді, науковці зазначають, що вища школа одержує – 70 % хворих, випускає – 90 % [5, с. 42]. До 60 % молодих фахівців, які приходять на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія [4, с. 68]. Наведені факти вимагають негайного посилення впливу на покращення стану здоров'я молодого покоління всіх без винятку державних установ, інститутів та відомств. За безпосередньої активної участі сім'ї, педагогів, медиків та самої молоді. Збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, має стати пріоритетним напрямком, від якого в значній мірі буде залежати подальший розвиток нашого суспільства та його національна безпека, адже саме здорова молодь є вкрай необхідним фізичним, інтелектуальним, кадровим та захисним потенціалом нашої держави [8, с. 2843]. Сьогодні існує велика кількість наукових робіт вітчизняних та зарубіжних вчених, що присвячені дослідженню рівня здоров'я студентів та факторів, що його обумовлюють та впливають на нього [1, 4, 6, 9, 11, 12]. Проте ми не знайшли наукових повідомлень про дослідження впливу перенесених простудних захворювань на функціональний стан студентів та про необхідність відповідної фахової реакції на існуючі зміни. Дослідження цього питання є особливо актуальним у студентів, що навчаються у спеціалізованих спортивних закладах та факультетів фізичного виховання і спорту.

Гостроти актуальності даної проблеми додає той факт, що після перенесених простудних захворювань, студенти одразу приступають не тільки до теоретичного навчання, а повністю включаються у фізичну роботу під час навчального процесу, що однозначно має певний ризик для їхнього здоров'я, оскільки перенесені гострі респіраторні вірусні захворювання (ГРВЗ) значно ослаблюють функціональний стан їх організму. Вважаємо, що з'ясування рівня змін функціонального стану студентів після перенесених гострих респіраторних вірусних захворювань є актуальним, необхідним та таким, що вимагає дослідження та відповідної реакції з точки зору певної корекції спрямованості та обсягу фізичних навантажень, а, ймовірно й включення додаткових корекційних засобів для підтримання та покращення рівня їх здоров'я та якості життя.

**Мета роботи:** оцінити ефективність застосування дихальної гімнастики у процесі відновлення функціонального стану студентів після перенесених простудних захворювань.

**Завдання:** Дослідити функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи студентів, які перенесли гострі респіраторні вірусні захворювання. Визначити рівень зміни загальної працездатності у студентів після перенесених гострих респіраторних вірусних захворювань. Оцінити рівень вегетативного забезпечення діяльності внутрішніх органів у студентів після перенесених вірусних захворювань. Встановити ефективність застосування дихальної гімнастики у студентів, які перенесли гострі респіраторні вірусні захворювання.

**Матеріал та методи дослідження.** Для досягнення визначеної мети та реалізації поставлених завдань, дослідження проводили серед студентів факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Прикарпатського факультету Академії внутрішніх справ України. До обстеження було залучено 25 студентів 2-4 курсів, що перенесли гострі респіраторні вірусні захворювання у віці від 19 до 22 років, яких методом сліпого рандомізованого відбору було поділено на дві групи. До дослідної групи (ДГ), увійшли 12 студентів, які перенесли гострі респіраторні вірусні захворювання (ГРВЗ), яким для самостійних занять удома було рекомендовано комплекс вправ дихальної гімнастики. До контрольної групи було відібрано 13 студентів, які перенесли ГРВЗ, та які не міняли звичний розпорядок дня. Для встановлення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем проводили визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), вимірювання артеріального тиску (АТ), із фіксацією значень систолічного та діастолічного АТ (САТ, ДАТ), проведення проб із затримкою дихання (Штанге, Генчі). Для встановлення рівня зміни загальної працездатності проводили пробу Джеймса, під час якої обстежуваний піднімався на сходинку з початковою частотою біля 20 разів на хвилину. Висота сходинки залежала від маси тіла обстежуваного. Для людини масою понад 70 кг висота сходинки складала 20 см, від 50 до 70 кг – 25 см, а менше 50 кг – 30 см. Пробу оцінювали на підставі кількості разів сходження на сходинку до появи задишки. Для оцінки рівня вегетативного забезпечення діяльності внутрішніх органів у студентів, що перенесли ГРВЗ проводили орто- та кліностатичну проби. Обстеження проводили одразу після того, як студенти після перебування на лікарняному листку приступали до навчання та повторно через 10 днів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати функціонального обстеження студентів після ГРВЗ представлені в табл. 1. Як видно з наведених у таблиці 1 показників, при першому обстеженні у студентів, які перенесли ГРВЗ відмічається збільшення середнього значення ЧСС від рекомендованих нормальних показників, незначне підвищення САТ і ДАТ, хоча їх значення були в межах нормальних показників. Проте, проведення проб із затримкою дихання показало суттєве зниження середніх значень часу затримки дихання як на вдиху, так і на видиху.

*Таблиця 1*

**Оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем у студентів після ГРВЗ**

| Показник | Перше обстеження, n=25 | Повторне обстеження | |
|---|---|---|---|
| | | Дослідна група, n=12 | Контрольна група, n=13 |
| ЧСС, уд/хв | 84,3±2,1 | 77,3±0,4*● | 81,2±0,7 |
| САТ, мм рт. ст. | 131,1±2,3 | 125,3±0,9*● | 129,3±1,1 |
| ДАТ, мм рт. ст. | 92,3±1,2 | 84,3±1,1*● | 89,1±1,1 |
| Проба Штанге, с | 28,7±2,4 | 42,3±1,3*● | 34,5±0,9 |
| Проба Генча, с | 14,2±2,7 | 26,5±1,7*● | 20,2±0,9 |
| Проба Джеймса, кількість сходжень на сходинку | 47,6±1,4 | 76,5±0,13*● | 62,6±1,15 |

Примітки.

1. Достовірність різниці показників у порівнянні з такими при першому обстеженні: * - p <0,05.
2. Достовірність різниці показників у порівнянні з такими у контрольній групі: ● - p <0,05.

Інтерпретація показників, отриманих під час проведення проби Джеймса дозволила дійти висновку, що середнє значення загальної працездатності у студентів, що перенесли ГРВЗ майже у два рази нижче за таке, що вважається

нормальним для здорових осіб цієї вікової категорії (у нормі – 80 сходжень на сходинку до появи задишки). Провівши повторне обстеження через 10 днів, було виявлено, що середні значення отриманих показників у групі студентів, яким для самостійної роботи вдома рекомендувалися вправи із застосуванням дихальної гімнастики достовірно відрізнялися від таких у студентів КГ та від таких, що отримані при першому обстеженні. Так, було відмічено достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС ($p<0,05$), показників САТ і ДАТ у студентів ДГ у порівнянні із такими у КГ (табл. 1). Також було відмічено достовірне збільшення часу затримки дихання на вдиху та на видиху ($p<0,05$) у студентів ДГ у порівнянні із показниками у КГ та із такими, що отримані при першому обстеженні. Достовірне збільшення середнього значення кількості сходжень на сходинку за результатами проби Джеймса свідчило про зменшення величини обмеження загальної працездатності у студентів ДГ у порівнянні з таким у КГ ($p<0,05$). Результати проведення проб для оцінки вегетативного забезпечення діяльності внутрішніх органів у студентів, які перенесли ГРВЗ наведені в табл. 2.

*Таблиця 2*

**Оцінка вегетативного забезпечення діяльності внутрішніх органів у студентів, які перенесли ГРВЗ**

| Показник | Перше обстеження | Повторне обстеження | |
|---|---|---|---|
| | | Дослідна група, n=12 | Контрольна група, n=13 |
| Ортостатична проба, 10-та хвилина | | | |
| Приріст ЧСС, уд/хв | 18,3±2,1 | 14,5±1,13*● | 17,3±1,17 |
| Зниження САТ, мм рт. ст. | 17,5±1,7 | 11,4±0,52*● | 15,2±0,71 |
| Кліностатична проба, 10-та хвилина | | | |
| Приріст ЧСС, уд/хв | 22,5±2,7 | 14,7±0,43*● | 16,6±0,37* |
| Зниження САТ, мм рт. ст. | 30,8±3,1 | 15,4±1,13*● | 21,3±1,15* |

Примітки.

1. Достовірність різниці показників у порівнянні з такими при першому обстеженні: * - $p<0,05$.
2. Достовірність різниці показників у порівнянні з такими у контрольній групі: ● - $p<0,05$.

Результати проведенні ортостатичної проби засвідчили, що середні значення приросту ЧСС, зареєстровані на 10-ій хвилині проведення проби у студентів ДГ були достовірно меншими за такі у студентів КГ та за такі, що були отримані при першому обстеженні ($p<0,05$). Аналогічними були зміни, отримані при проведенні кліностатичної проби.

## ВИСНОВКИ

У студентів, які перенесли гострі респіраторні вірусні інфекції спостерігається погіршення функціонального стану серцево-судинної системи, яке супроводжується збільшенням частоти серцевих скорочень, погіршенням функціонального стану дихальної системи, що підтверджується зменшенням часу затримки дихання як під час вдиху, так і під час видиху.

Після перенесених гострих респіраторних вірусних захворювань у студентів спостерігається зниження на 41% рівня загальної працездатності за результатами проведення проби Джеймса.

У студентів, що перенесли ГРВЗ спостерігається дисбаланс вегетативної регуляції внутрішніх органів із збільшенням тонусу симпатичного відділу та значним збільшенням тонусу парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що за даними різних авторів відіграє провідну роль у погіршенні дренажної функції бронхіального дерева.

Застосована комплексу дихальних вправ в якості самостійної роботи один раз на день упродовж 10 днів забезпечує ефективну та достовірну корекцію функціонального стану студентів, що перенесли гострі респіраторні вірусні інфекції із покращенням функціонування серцево-судинної системи, дихальної системи, внормування тонусу відділів вегетативної нервової системи та відновленням загальної працездатності за результатами проби Джеймса.

**ПЕРСПЕКТИВНИМ У ПОДАЛЬШОМУ Є ДОСЛІДЖЕННЯ** фізіологічного та психологічного стану, якості життя та характеристика відновного процесу у студентів після перенесених захворювань, вибір та обґрунтування доцільності застосування методів та засобів фізичного виховання для ефективної корекції виявлених змін.

## ЛІТЕРАТУРА

1.Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.

2.Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.

3.Лапковський Е.Й. Оцінка ролі психоемоційного стану осіб, які займаються спортом у виникненні спортивних травм / Е.Й. Лапковський, Я.М. Яців // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2013. – Т.2 -Випуск 7(33). – С. 498-505.

4.Пашкевич Л.П. Структура заболеваемости и распространнености болезней дыхательной системы в Украине / Л.П. Пашкевич // Физическое воспитание студентов. – 2013. - №4. – С. 68-72.

5.Устінов О.В. Принципи діагностики та лікування хворих на гострі респіраторні вірусні захворювання / О.В. Устінов // Український медичний часопис. – 2010. - №6 (80) XI-XII [електронний ресурс]. – режим доступу: http://www.umj.com.ua/article/8047/principi-diagnostiki-ta-likuvannya-xvorix-na-gostri-respiratorni-virusni-zaxvoryuvannya.

6.Яців Ярослав. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів / Ярослав Яців, Едуард Лапковський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – с. 103-111.

7.American Thoracic Society. European Respiratory Society Statement on Pulmonary Rehabilitation / Am J Respir Crit Care Med. – 2006. – Vol. 173. – P. 1390-1413.

8.Asude Malko?. Quality of life and subjective well-being in undergraduate students / Asude Malko? // Procedia - Social and Behavioral Sciences. – 2011. – Vol. 15. – P. 2843–2847.

9.Mendoza F.J. PIH17 – Preliminary Results Quality of Life, Physical Activity, and Sedentary Behavior in College Students / F.J. Mendoza, G. Parra, Y.M. Bastardo // Value in Health. - November 2013. – Vol. 16. - Issue 7. - .P. A711.

10. Risk factors for depression and anxiety in survivors of acute respiratory distress syndrome / Ramona O. Hopkins, Colin W. Key, Mary R. Suchyta, et all // General Hospital Psychiatry. - March–April 2010. – Vol. 32. - Issue 2. – P. 147–155.

11. Standage Martyn. Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life / Martyn Standage, Fiona Gillison // Psychology of Sport and Exercise. - September 2007. – Vol. 8. - Issue 5. – P. 704–721.

12. Teymor AhmadiGatab. Students' Life Quality Prediction Based on Life Skills / Teymor AhmadiGataba, Nasram Shayanb, Roya Medizade Tazangic, Mahshid Taheri // Procedia - Social and Behavioral Sciences. – 2011. – Vol. 30. – P. 1980–1982.

УДК 613.7:796

***Головійчук І.***
***Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара***

## ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Здоровий спосіб життя відіграє істотну роль в розвитку людини, тому розглянуто проблемні питання формування здорового способу життя у студентів вищого навчального закладу, які за станом здоров'я займаються у спеціальній медичній групі. Висвітлено складові здорового способу життя студентської молоді та їх взаємозв'язок з функціональним станом організму.*

***Ключові слова:*** *здоровий спосіб життя, рухова активність, студент, функціональний стан, спеціальна медична група.*

***Головийчук И. Особенности здорового образа жизни студенческой молодежи.*** *Здоровый образ жизни играет существенную роль в развитии человека, поэтому рассмотрено проблемные вопросы формирования здорового образа жизни у студентов вуза, которые по состоянию здоровья занимаются в специальной медицинской группе. Освещены составляющие здорового образа жизни студенческой молодежи и их взаимосвязь с функциональным состоянием организма.*

***Ключевые слова:*** *здоровый образ жизни, двигательная активность, студент, функциональное состояние, специальная медицинская группа.*

***Goloviychuk Irina. Features of students' healthy lifestyle.*** *At the present stage of development of society the physical culture is an independent and special branch of the general culture which is directed, mainly, on strengthening of health of a person, the traditional system of physical training, in full, doesn't solve a problem of optimization of physical fitness, a physical state and formation of the motivational sphere in a higher educational institution. By definition of the World Health Organization: "Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity". The students' activity analysis gives evidence of its disorder and randomness of the organization. Today nearly 90% of children of preschool age, pupils and students have deviations in the state of health. Only over the last 5 years the quantity of studying youth referred for health reasons to special medical groups increased by 41%. For 60% increased the number of minors using drugs, alcohol, tobacco. The purpose of the study is the coverage of components of a healthy lifestyle of student's youth, in particular students of special medical group, and interrelation of a healthy lifestyle with functional condition of an organism. By the results of questioning it is established: in the system of valuable orientations - health, for students, takes a prime place (53% of respondents). Research of the attitude of respondents towards owns health ("Health" test) allowed to draw a conclusion on an irresponsible and unconscientious attitude of respondents to own health. The mass interest of youth for addictions (smoking, alcoholism, drug addiction) became the threat of future existence of our nation. We consider that the timely word about a healthy lifestyle is a good contribution to the future of our nation. Knowledge of this subject will help student's youth to keep and improve the health, to be active builders of new society in which universal values will be priority, and healthy will physically be norm of life.*

***Key words:*** *healthy lifestyle, physical activity, student, functional state, special medical group.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності. Традиційна система фізичного виховання, у повному обсязі, не вирішує проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1]. Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне): фізичне здоров'я – це природний стан людини, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує і розвивається; психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей; моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечить нормальному способу життя. Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого