

оптимізації змісту робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗФПО.

### **Список літератури.**

1. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Режим доступу: [//C:/Users/User/Downloads/602e6adb3ed95324184309.pdf](C:/Users/User/Downloads/602e6adb3ed95324184309.pdf).

2. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 10–13.

3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя / О. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2019. – 112 с.

4. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 013 «Початкова освіта» / Укладачі: Т. Кругляк, Т. Ногавиця, М. Войтович, С. Заріцький. – Самбір: СФПК, 2021. – 38 с.

5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 223 «Сестринська справа» / Укладачі: Н. Кругляк, Б. Балицький, С. Балицька. – Самбір: СФМК, 2021. – 33 с.

**Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В.**

## **ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Тернопільський національний технічний університет  
ім. Івана Пулюя

**Анотація.** У публікації розглянуто основні показники якості життя студентської молоді. Виявлено взаємозв'язок параметрів суб'єктивного оцінювання рівня життя в залежності від спеціалізації навчання. Встановлено негативні тенденції погіршення рівня якості життя у студентів. Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя і наявністю шкідливих звичок, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів.

**Ключові слова:** студенти, параметри, якість, життя, здоров'я.

**Annotation.** The main indicators of the quality of life of college students. The correlation between the parameters of the subjective

*assessment of living standards as a function of specialization studies. Set the negative trend of deterioration in the quality of life of students. Is a direct correlation between the level of physical activity, a positive attitude to the quality of life and the presence of harmful habits, excessive mental strain on the body of students.*

**Keywords:** *students, characteristics, quality, life, health.*

**Актуальність теми дослідження.** За даними офіційної статистики в Україні приблизно 70% дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. 22,6 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають середній рівень фізичного здоров'я, 33,5 % - низький, лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров'я вище за середній і 0,8 % - високий [1, 2]. Особливу тривогу викликає негативна динаміка практично всіх показників здоров'я студентської молоді [2, 3, 4].

**Мета дослідження.** Визначити особливості формування параметрів якості життя студентів різних спеціальностей.

**Результати досліджень.** Дослідження проводили упродовж двох років навчання зі студентами 1-го – 2-го курсів, віком 18 – 20 років, електромеханічного факультету (ЕМФ), факультету переробних і харчових виробництв (ФХВ), а також факультету управління і бізнесу у виробництві (ФБВ).

Для вивчення суб'єктивного оцінювання основних показників якості життя студентам була запропонована анкета-питальник, що складається з 120 питань. Перший блок анкети виявляв ступінь задоволеності студентом якістю життя і його основними складовими: здоров'ям, матеріальним благополуччям, психологічним комфортом. Подальші питання дозволяли оцінити деякі сторони раціону харчування, побутові умови життя респондентів, самопочуття студентів, особливості режиму дня, матеріального стану сім'ї студента.

Під час опитувань середній рівень фізичної активності студентів виявився достатньо високим. Загалом 36,1 % студентів першого курсу і 34,1 % другого вказують на дуже високий рівень рухової активності, 48,2 % – першого і 42,5 % другого – є достатньо фізично активними, 7,7 % і 15,9 % – відповідно є малорухливими, а 8 % і 7,9 % – над вказаним питанням взагалі не замислюються.

Проте такі цифрові показники різняться залежно від факультету навчання. Так, студенти, які навчаються на факультеті управління і бізнесу у виробництві вважають себе дуже фізично активними є 47,7 %, достатньо фізично активними – 46,6 %, малоактивними – 5,7 % (інші не знають конкретної відповіді). Студенти факультету переробних і

харчових виробництв першого і другого курсів розподіляються за названими категоріями в такому процентному співвідношенні 9,2 : 47,8 : 27,6 : 15,4 %, зате студенти електромеханічного факультету – у такому: 47,9 : 38,6 : 5,4 : 8,1 %, що мало відрізняється їх від однокурсників з факультету управління і бізнесу у виробництві. Загалом, фізично малорухливих студентів на другому курсі порівняно з першим стало більше на 9 %. Можемо спрогнозувати, що наслідком зменшення рухової активності стали і зміни у кількості позитивного ставлення до якості життя. Якщо на першому курсі цілком задоволених якістю життя було 41,7 % опитаних, то на другому курсі їх зменшилося на 7,4 % і було 34,3 %. Стриманими оптимістами вважали себе 45,3 % першокурсників і 38 % другокурсників. До песимістів належало 3,3 % і 10 % відповідно. Отже, прослідковуються приблизно однакові цифри у зміні позитивного ставлення до життя та зміні рівня рухової активності. Хоча зазначаємо, що різниця між студентами різних факультетів у результатах відповіді на останнє запитання вже не така виразна, а найбільш позитивно налаштованими до перспектив життя (цілковиті і стримані оптимісти) є студенти електромеханічного факультету та факультету управління і бізнесу у виробництві – по 83,5 %, а таких студентів харчовиків – 72 %.

Основними причинами погіршення суб'єктивного сприйняття світу, а також зменшення рухової активності могли б бути збільшення психолого-інформаційного навчального навантаження, часу, проведеного перед телевізором, нерегулярність та неповноцінність харчування. Найяскравіше це проявляється у різкому збільшенні тривалості роботи з персональним комп'ютером. Загалом, 64,9 % студентів першого курсу за різними напрямками навчання проводять від 1 до 2 годин щоденно за екраном ПК, 23,1 % – 3-4 години, 8,1 % – 5-6 годин, а 2,9 % більше 6 годин. У другокурсників ситуація докорінно змінюється в бік збільшення часу перебування за ПК. Виявилось 53,2 % таких студентів, які працюють за ПК 1-2 години в середньому на день, 15,4 % – 3-4 години, 20,9 % – 5-6 годин, а 10,5 % – задекларували своє перебування за ПК більше 6 годин. Найбільше зростання часу перебування за ПК спостерігаємо у студентів-інженерів ЕМФ. Кількість процентів студентів ЕМФ, що застосовують комп'ютер у межах 4-6 годин, зросла на 23,6%, а тих, хто знаходиться за клавіатурою комп'ютера більше 6 годин на добу, – на 12 %.

Таке спостерігається на фоні погіршення харчування. На першому курсі навчання нарікання на недостатнє харчування мали 16 % студентів ФБВ, 6 % студентів ФХВ і 17 % студентів

ЕМФ. Вже на другому курсі вважали, що вони недостатньо харчуються, 32 % студентів ФБВ, 21 % студентів ФХВ і аж 39% – студентів ЕМФ.

При цьому частота харчування виявилася у студентів-першокурсників із факультету управління і бізнесу такою: одно- або двохразове харчування на день – у 10,9 %, триразове харчування – у 35,1% і чотири - або більше разове – у 54%, а у 15 % другокурсників – одно або двохразове, у 30,1 % – триразове, у 44,9 % – чотири, або більше разове.

Студенти першого курсу факультету переробних і харчових виробництв у 26,1 % випадків харчувалися раз або двічі на день, у 62,9 % – мали триразове харчування, у 11 % випадків мали чотириразове харчування. У другокурсників цього ж факультету відповідні цифри 24,2, 55,9, і 19,9 %, тобто стали більш розкиданими.

Студенти-інженери електромеханічного факультету першого курсу харчувалися так: 17% – один або два рази на день, 47,1 % – три, 28,9 % – чотири і 7 % – більше чотирьох разів на добу. Їхні колеги з другого курсу: 33 % – один або два рази на день, 42,2 % – три, 20,8 % – чотири і 4 % – більше чотирьох раз на добу.

Усі ці цифри свідчать про певну тенденцію погіршення харчування практично у всіх студентів другого курсу порівняно з першим.

Крім того, можна виявити і негативну тенденцію із вживанням алкогольних напоїв. Особливо це стосується студентів факультету переробних і харчових виробництв і факультету управління і бізнесу у виробництві. Так, кількість відповідей студентів ФБВ, які вживають часто алкогольні напої зросла від 5 до 20 %. У той же час кількість студентів ФХВ, які не вживають алкогольних напоїв, зменшилася від 55 до 15 %. У студентів-інженерів тенденція не така виражена, хоча кількість молодих людей, які не вживають міцні напої також стала меншою на 9 %. Наші дані узгоджуються з результатами, встановленими іншими дослідниками [5, 6] де автори вказують на погіршення рівня якості життя нашої молоді.

### **Висновки.**

1. Результати дослідження вказують на пряму залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя, з одного боку, та наявністю шкідливих звичок, нерациональним харчуванням, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів – з другого.

2. Виявлено особливості впливу рівня рухової активності студентів на інші параметри якості життя студентської молоді.

3. Встановлено негативні тенденції, а саме погіршення рівня якості життя у студентів першого та другого курсів.

**Список літератури.**

1. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 1. С. 15-21.

2. Андрєєва О, Кенцицька І. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 26. С. 37-42.

3. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 220-226.

4. Плешакова О.В. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів. Науковий часопис. 2018.1(95). С. 30-33.

5. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей. Молода спортивна наука України. 2010. Т.2. С. 253-258.

6. Попович Д.В, Сопель О.М, Бондарчук В.І, Дяченко М.М. Аналіз фізичної активності студенток першого року навчання в Тернопільському державному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2018. № 4. С. 123-127.

**Лабинцева О.М.<sup>1</sup>,  
Лабинцев М.Ю.<sup>2</sup>,  
Самусик І.Н.<sup>3</sup>**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ  
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

<sup>1</sup> Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО  
УО «Полесский государственный университет»

<sup>2</sup> УО «Полесский государственный университет»

<sup>3</sup> УО «Полесский государственный университет»

**Аннотация.** В публикации раскрывается обоснованность использования современных средств и методов исследования в