

ISSN 1818-9172

**ПЕДАГОГІКА  
ПСИХОЛОГІЯ**

та медико-біологічні  
проблеми фізичного  
виховання і спорту  
**№07/2012**





# Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді

Кашуба В.О., Футорний С.М., Андреева О.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

## Анотації:

Проведено оцінювання складових здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на якість життя студентів. У дослідженні взяли участь більше 200 студентів нефізкультурних вишів України. Встановлено, що студенти представляють собою категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносяться нервові і розумові перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку, в їх спосіб життя спостерігається відсутність турботи про своє здоров'я. Відзначено, що існуючі підходи до формування здорового способу життя студентів є неефективними і вимагають розробки і впровадження якісно нових сучасних теоретичних основ і практичних підходів до проблеми підвищення активності студентської молоді. Доведено, що реалізуємі сьогодні в практиці вищої школи форми, методи, засоби навчання не дозволяють в повній мірі забезпечити здійснення підходів до формування здорового способу життя студентів, не відповідають вимогам до підготовки сучасного здорового фахівця.

Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Оценка и анализ составляющих здорового образа жизни студенческой молодежи. Проведена оценка составляющих здорового образа жизни студенческой молодежи. Проанализированы внешние и внутренние факторы, влияющие на качество жизни студентов. В исследовании приняли участие более 200 студентов нефизкультурных вузов Украины. Установлено, что студенты представляют собой категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервные и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха, в их образе жизни наблюдается отсутствие заботы о своем здоровье. Отмечено, что существующие подходы к формированию здорового образа жизни студентов являются неэффективными и требуют разработки и внедрения качественно новых современных теоретических основ и практических подходов к проблеме повышения активности студенческой молодежи. Доказано, что реализуемые сегодня в практике высшей школы формы, методы, средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить осуществление подходов к формированию здорового образа жизни студентов, не отвечают требованиям к подготовке современного здорового специалиста.

Kashuba V.A., Futorny S.M., Andreeva E.V. Assessment and analysis components of physical fitness of students. It is assessed components of a physical fitness of students. It is analyzed the internal and external factors affecting the quality of life for students. The study involved more than 200 students. Found that students represent a category of people with elevated risk factors, which include the nervous and mental tension, constant violations of the food, work and leisure, in their way of life there is a lack of care about their health. It is noted that the existing approaches to promoting physical fitness of students are inefficient and require the development and implementation of brand new contemporary theoretical foundations and practical approaches to the problem of increasing the activity of students. It is proved that today in the practice of higher education forms, methods, learning tools do not allow to fully ensure the implementation of approaches to promoting physical fitness of students do not meet the requirements for the preparation of the modern health professional.

## Ключові слова:

здоров'я, спосіб життя, фізичне виховання, студенти.

здоровье, образ жизни, физическое воспитание, студенты.

health, fitness, physical, education, students.

## Вступ.

Формування в суспільстві потреби в здоровому фізично активному способі життя є об'єктивним наслідком історичного розвитку фізичної культури. Якщо минуле століття з повним правом можна назвати століттям фізики, біології, то нинішнє, на думку С.Г. Булич [2], В.А. Сутули [9] отримає назву століття здоров'я. Тому не дивно, що в сучасних дослідженнях вивченню даної проблеми приділяється значна увага. За даними М.В. Дутчака [4] суспільний ефект від оздоровчої діяльності може бути досягнутий лише за умови, коли більше третини населення держави на достатньому рівні займаються різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. Формування в суспільстві потреби в здоровому фізично активному способі життя, а також створення умов для її практичної реалізації – один з головних напрямків вирішення завдання підвищення рівня здоров'я населення України [9].

Однією з найважливіших проблем людського суспільства була і залишається проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. На сьогоднішній день тільки заклики бути здоровим, а соціальна середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду» [6].

Всю безліч факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, умовно можна розділити на дві групи:

1. Об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня; щільність навантаження, обумовлені розкладом занять; харчування і його регулярність; сон і його достатня величина; організована рухова активність тощо);

2. Суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; вмотивованість здорового способу життя; дотримання оптимального режиму дня; наявність шкідливих звичок; сформованість фізичної культури особистості і реалізація її діяльного компоненту) [8].

На сучасному етапі розвитку суспільства активізовано увагу до здорового способу життя студентів, що пов'язано із занепокоєнням суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою і зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки з наступним зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення [Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки. Кабінет Міністрів України. Постанова від 28 січня 2009 р. N 41.]. Невипадково педагоги останнім часом виявляють глибокий інтерес до проблеми здоров'я студентів, виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'ю майбутніх поколінь. До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація

навчального процесу й існуюча його орієнтація, заснована на домінуванні статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів, поширеність серед молоді куріння, вживання алкогольних напоїв [Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. К., 2004. 9 с.]

Як свідчать статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, спостерігається тенденція до зростання загальної захворюваності студентської молоді, збільшення поширеності неінфекційних хронічних захворювань. За даними вибіркового дослідження 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, більше половини (52,6%) з них мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а у 36-40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання [5]. Стабільно збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. У зв'язку з цим, виникає необхідність впровадження системи заходів щодо підвищення рівня здоров'я студентів та організації їх належного відпочинку протягом навчального року з урахуванням ризиків для здоров'я молоді, характерних для України.

Даними питаннями займається велика кількість дослідників. Так, О.А. Захаріною [3] розглянуті комплексні підходи до формування мотивації до рухової активності студентів вищих навчальних закладів, Г.М. Бевз, О.П. Главник [1] запропоновані технології проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді, Я.М. Герчиком [3] вивчалася формування готовності до здоров'язбереження студентів вищої професійної освіти, І.А. Рибачук [8] запропоновані теорія та технологія формування культури здоров'я студентів, Г.П. Мешеряковою [7] проаналізовано організаційно-педагогічне забезпечення реалізації здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі вишу. Однак, використання даних численних досліджень студентів досить важке через відмінності в умовах навчання і побутових умов студентів, а характері організації фізичного виховання тощо. Крім того, проведені дослідження характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених опитуванням студентів, що не дає підстав для широких узагальнень і перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів.

В процесі вивчення наукової літератури, яка розкриває різні підходи до формування здорового способу життя, і досвіду роботи вищих навчальних закладів у цьому напрямку ми виявили протиріччя між науково обгрунтованою необхідністю забезпечення процесу формування культури здоров'я студентів в ході занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання – з іншого. Наявність даного протиріччя обумовила необхідність вирішення наукової задачі щодо формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Дослідження виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р. 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливос-

тей моторики людини», номер державної реєстрації 0111U001734.

#### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

**Мета дослідження** – оцінити та проаналізувати складові здорового способу життя студентської молоді та на цій основі визначити підходи до формування здорового способу життя студентів

**Методи і організація дослідження.** Аналіз наукової літератури та документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, метод порівняння і зіставлення, методи статистичної обробки даних. У дослідженні взяли участь більше 200 студентів нефізкультурних вишів України.

#### **Результати дослідження.**

З метою розгляду зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на якість життя студентів нами були вивчені складові способу життя студентів.

В результаті дослідження встановлено особливості студентської праці (діагр. 1). Відзначено, що у більшості респондентів робоче навантаження в основному не перевищує фізичні можливості (чоловіки – 65,38%, жінки – 49,43%), при цьому зайнятість в навчальному закладі та виконання домашніх завдань, самостійна підготовка до занять у більшості респондентів становить більше 8 годин на день, що свідчить часто про ненормований робочий день і в значному часу перебування в статичному положенні, що, згідно з рекомендаціями, не є гігієнічно виправданим.

Профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням (діагр. 2) займається тільки незначна частина опитуваних студентів (чоловіки – 26,92%, жінки – 13,07%), хоча значення рекреаційних заходів у відновленні після навчальних занять доведена багатьма дослідниками.

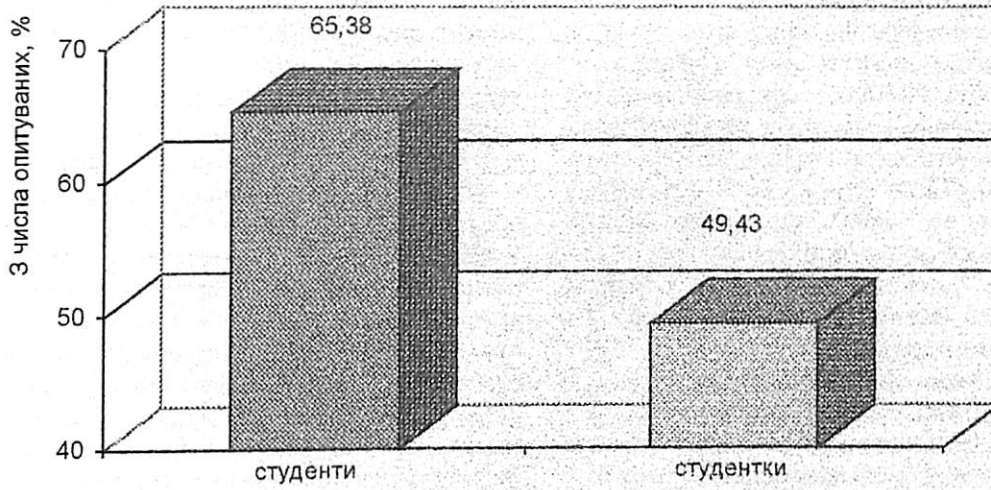
Також респондентами відзначається прихильність до насивного відпочинку в кінці робочого тижня і в калікулярний період (чоловіки – 42,31%, жінки – 30,01%), що свідчить про неналежну організацію їх відпочинку протягом навчального року та в період канікула (діагр. 3).

Оцінюючи особливості харчування студентів (діагр. 4) слід зупинитися на декількох аспектах. Так, регулярне, повисхідне в якісному відношенні харчування отримують лише 26,92% чоловіків і 29,55% жінок. Харчуються 3-4 рази на день, не більше третини опитуваних студентів (чоловіки – 34,62%, жінки – 28,98%). У більшості ж випадків кратність харчування не перевищувала 2 разів на день, при цьому сніданки пропускалися.

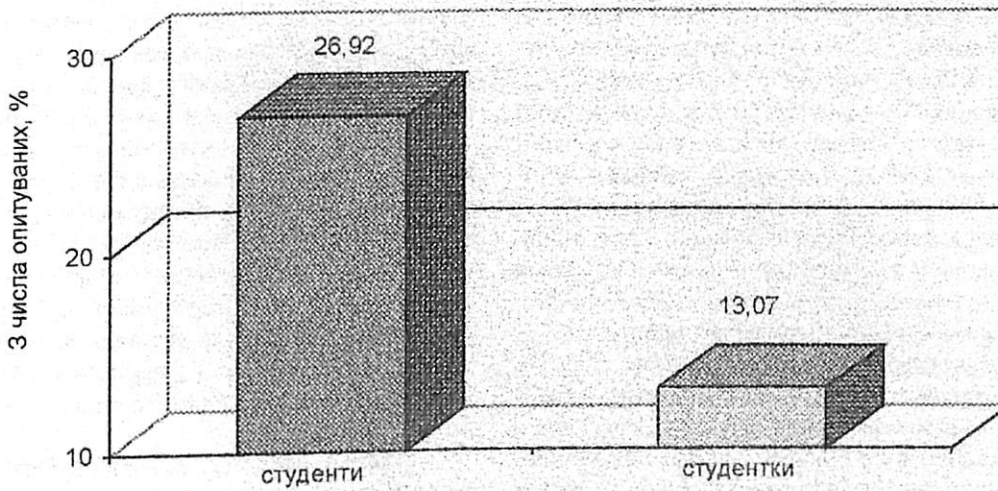
Корекція харчування з урахуванням занять фізичними вправами і спортом (діагр. 5) проводиться тільки у 11,93% жінок і 23,08% чоловіків.

При цьому калорійність денного раціону харчування (діагр. 6) не відповідає енергетичним витратам у 69,23% чоловіків і 63,07% жінок. Більшість респондентів не представляють необхідних норм калорійності харчування. Їх раціон одноманітний. Недотримання режиму харчування може привести до серйозних порушень в діяльності травної системи, а також негативно позначитися на стані здоров'я в цілому.

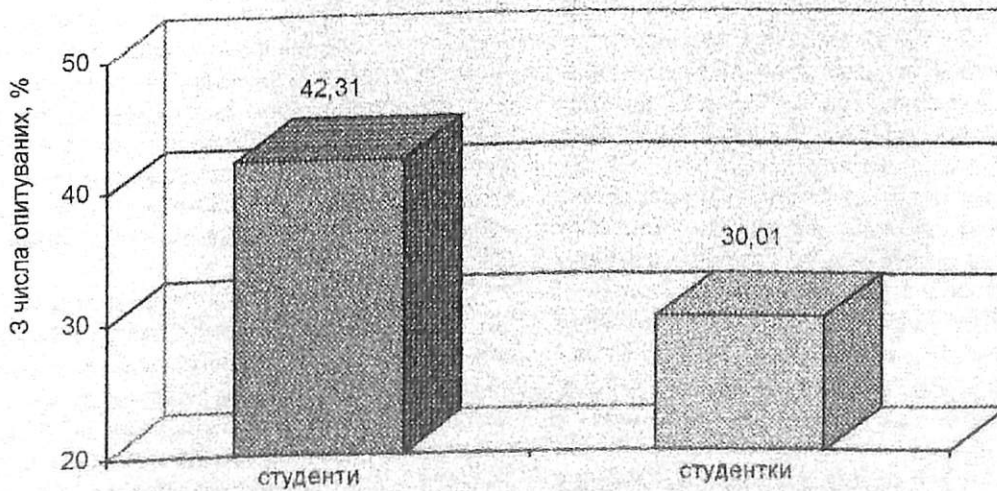
Дослідження добового режиму дня студентів (діагр. 7) свідчить про правильну його організацію



Діаграма 1. Особливості студентської праці.



Діаграма 2. Профілактика втомлення та щоденне післяробоче відновлення



Діаграма 3. Приверженість до пасивного відпочинку наприкінці робочого тижня і в канікулярний період



лише у незначній кількості опитаних. Так, повноцінний сон не менше 7-8 годин на добу мають 30,11% жінок і 15,38% чоловіків, що може призводити до зниження адаптації і навіть її зриву в процесі навчальної діяльності. Найбільш доцільний розподіл по часу сну, харчування, праці, відпочинку, особистої гігієни, які є основою високої працездатності людини, мають тільки 17,05% жінок і 30,77% чоловіків. Аналізуючи дані, що характеризують особливості особистої гігієни студентів приходиться констатувати, що не завжди є можливість прийняти душ після тренування, заняття з фізичного виховання більш ніж у половини опитаних респондентів.

Рациональна рухова активність, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я є одним з провідних факторів, що визначають здоров'я людини. Оцінюючи рухову активність респондентів (діагр. 8), в першу чергу зверталася увага на обсяг рухової активності. В результаті опитування встановлено, що тижневий мінімально необхідний обсяг спеціально організованої рухової активності (8-10 годин на тиждень) дотримується тільки 32,39% жінок і 38,46% чоловіків. Тільки 4,55% жінок і 19,23% чоловіків декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 23,30% жінок і 38,43% чоловіків регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання в режимі навчального часу, 2,84% жінок і 11,54% чоловіків застосовують фізкультурні паузи в період навчання і роботи. Аналіз рухової активності досліджуваного контингенту свідчить загалом про низький її рівень. Результати анкетного опитування свідчать, що лише третина респондентів застосовують загартувальні процедури і, в основному, нерегулярно. Ще більш низький відсоток студентів застосовує прийоми, що сприяють запобіганню і зняттю несприятливих напружень, що виникають в процесі життєдіяльності (18,75% – жінки і 15,38% чоловіки), до допомоги фахівців зверталися (селені психотерапії) тільки 7,69% чоловіків і 1,70% жінок.

Особлива увага приділялася питанням, що характеризують ставлення респондентів до шкідливих звичок (діагр. 9). Згідно з результатами анкетування тільки відносно невеликий відсоток опитаних полить (9,09% – жінки і 30,77% – чоловіки), але при цьому своє різке негативне ставлення до паління опитуючих, друзів, однокурсників виявили не більше 10 відсотків респондентів, що побічно свідчить щодо заниженого відсотку курців серед опитуваних студентів. Своє позитивне ставлення до епізодичного вживання спиртних напоїв висловили більше 50% респондентів обох статей, більш того більшість з них покріпо споживають слабоалкогольні напої кілька разів на тиждень.

Оцінюючи стан здоров'я респондентів, методом самооцінки (діагр. 10), встановлено, що 59,23% чоловіків і 53,41% жінок оцінюють його позитивно. У свідомості студентів такі поняття, як «максимум» і «здоров'я» нероздільні.

Очевидно, тому студентська молодь притаманний досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистої фізичної культури. Однак не можна не бачити протиріччя між уявним станом здоров'я і фізичною підготовленістю та їх реальними показни-

ками. Так, аналізуючи дані опитування щодо перенесених і наявних у студентів хронічних захворювань встановлено, що серед опитаних переважають захворювання серцево-судинної, дихальної системи, захворювання шлунково-кишкового тракту, а також захворювання нервової системи. Відзначається високий відсоток гострої захворюваності студентів.

Результати соціологічного дослідження свідчать про актуальність даної проблеми – оцінювання ставлення студентів вищих навчальних закладів до чинників здорового способу життя. Доводиться констатувати, що реалізуємі сьогодні в практиці вищої школи форми, методи, засоби навчання не дозволяють в повній мірі забезпечити здійснення підходів до формування здорового способу життя студентів, не відповідають вимогам до підготовки сучасного здорового фахівця. Причиною такого становища, на нашу думку, є, з одного боку, недостатня пропаганда здорового способу життя, з іншого боку, в системі фізичного виховання студентів не реалізується індивідуально-диференційований підхід, незадовільно поставлена фізкультурно-оздоровча робота в аудиторний та позааудиторний час, низька організація самостійної роботи студентів з формування здорового способу життя; в незначній кількості є навчальні посібники та науково-методичні розробки щодо вирішення цієї проблеми. Висування проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного розвитку особистості обумовлює актуальність теоретичної розробки даної проблеми, визначаючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і розробки методичних та організаційних підходів до виховно-освітнього процесу вишу по збереженню і розвитку здоров'я студентів, формуванню у них здорового способу життя.

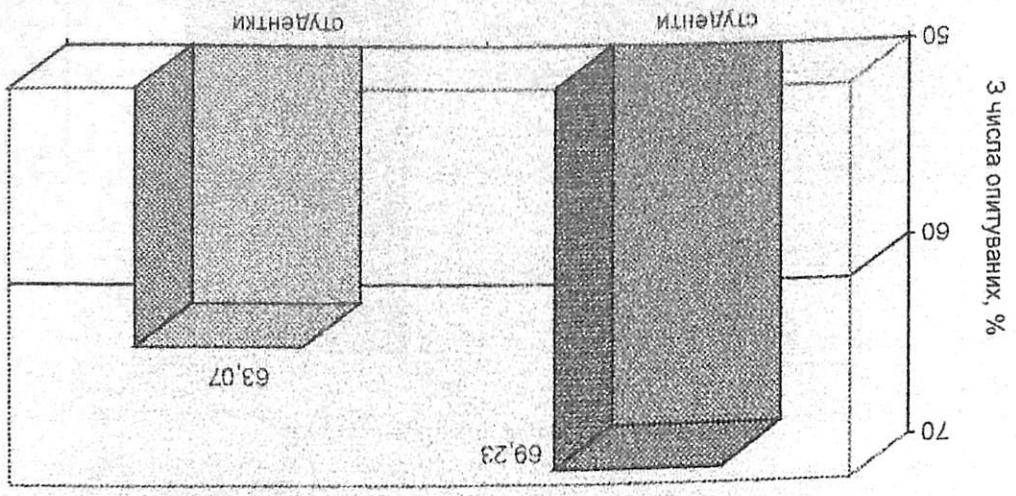
#### **Висновки.**

Студенти представляють категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносяться нервові і розумові перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку. В образі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: неупорядкованість, хаотичність, що виражаються в несвочасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатньому обсязі рухової активності, відсутності загартувальних процедур, виконанні самостійної навчальної роботи у призначений для сну час, наявності шкідливих звичок. Накопичуючись протягом навчального року і всього навчання у виші негативні наслідки істотно впливають на стан здоров'я студентів.

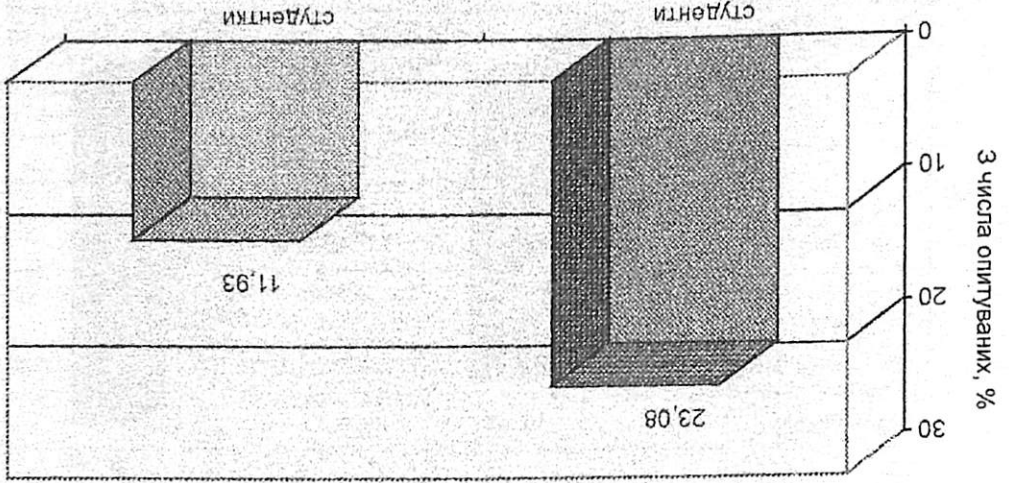
Сформована система освіти не сприяє формуванню здорового способу життя, тому знання про здоровий спосіб життя не стали їх переконаннями. Сучасні дослідники, які виявляють особливості життєдіяльності студентів, прийшли до висновку, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, так як це вимагає вольових зусиль, їх увага спрямована в основному на попередження порушень здоров'я і реабілітації втраченого. Це є результатом низької активності особистості, поведінкової пасивності та валеологічної безграмотності.

Таким чином, існуючі підходи до формування нового способу життя студентів є неадекватними і вимагають вдосконалення якості освіти. Саме не-вдосконалення якості освіти студентської молоді, вирішенням головних проблем визнається поява всіх остаточної – недосконалість та неефективність організації, перевага застарілих і неприйнятних нових форм і методів роботи.

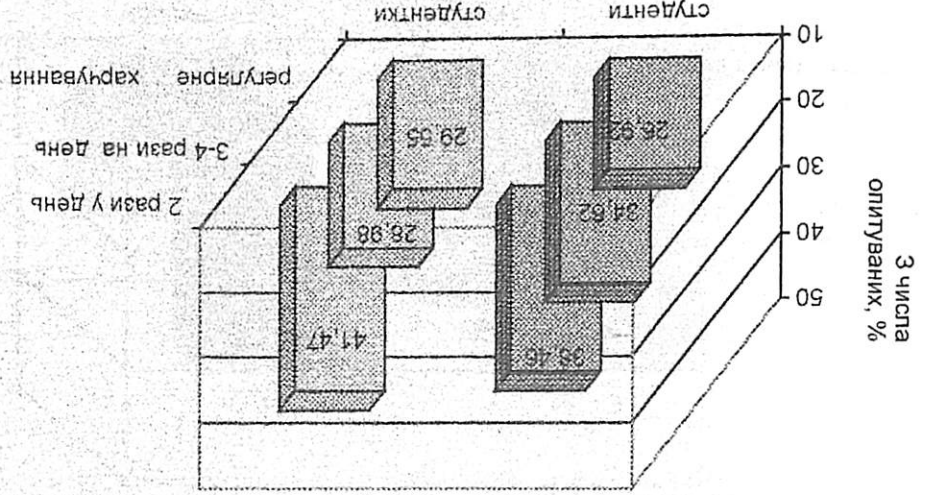
Діаграма 6. Віднощність категорійності деякого району харчування енергетичним тратам



Діаграма 5. Корекція харчування з урахуванням занять фізичними вправами і спортом

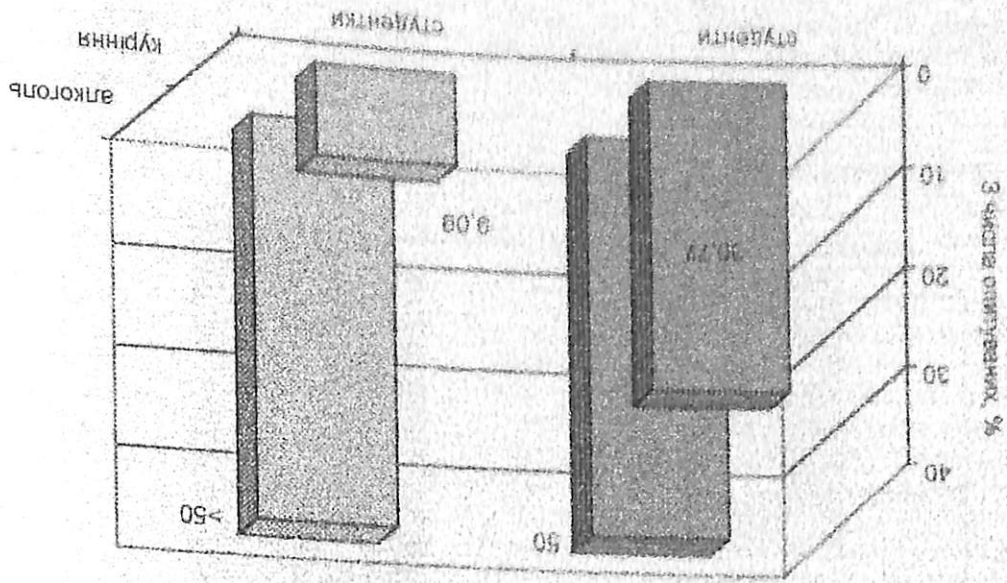


Діаграма 4. Ілюстрація харчування студентів

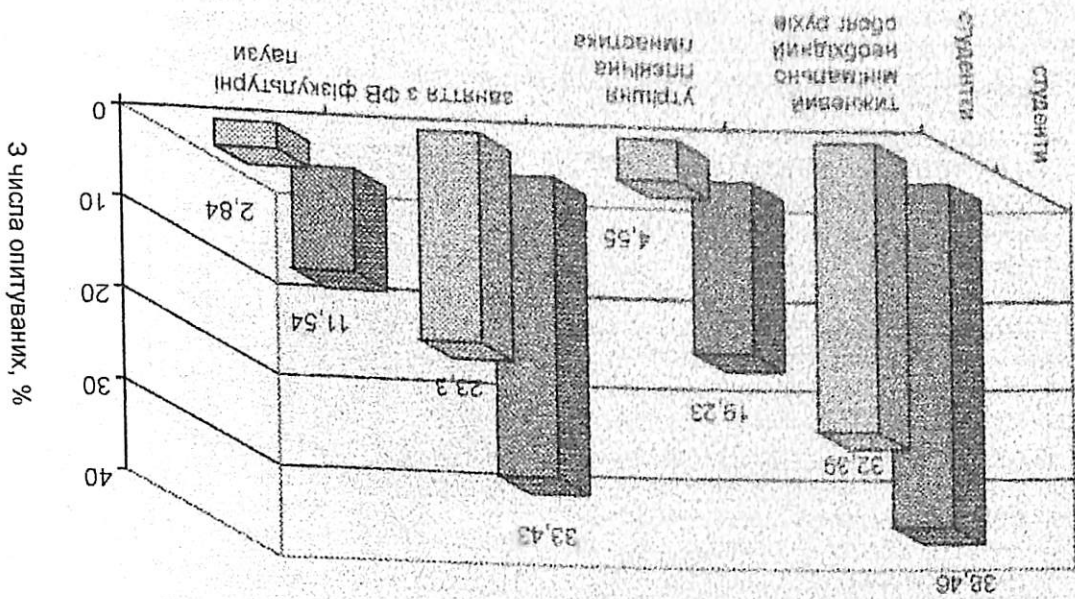




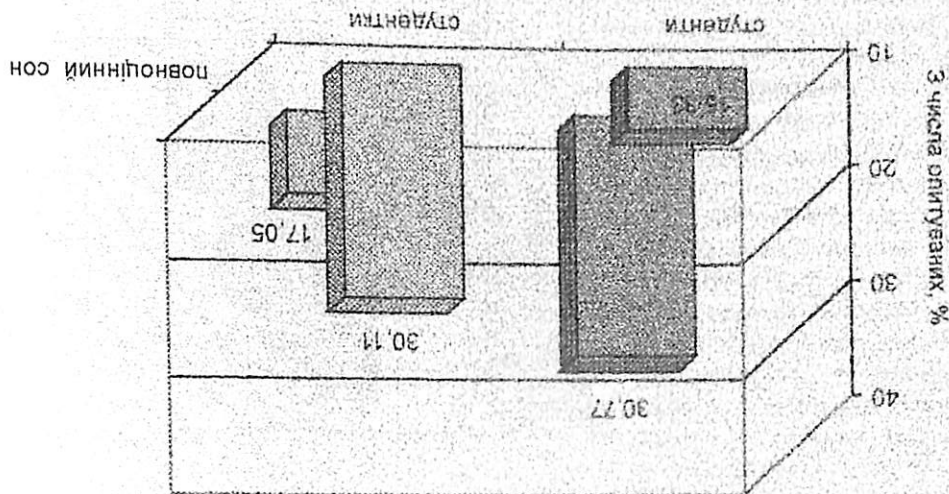
Діаграма 9. Мотивація до вадливих звичок

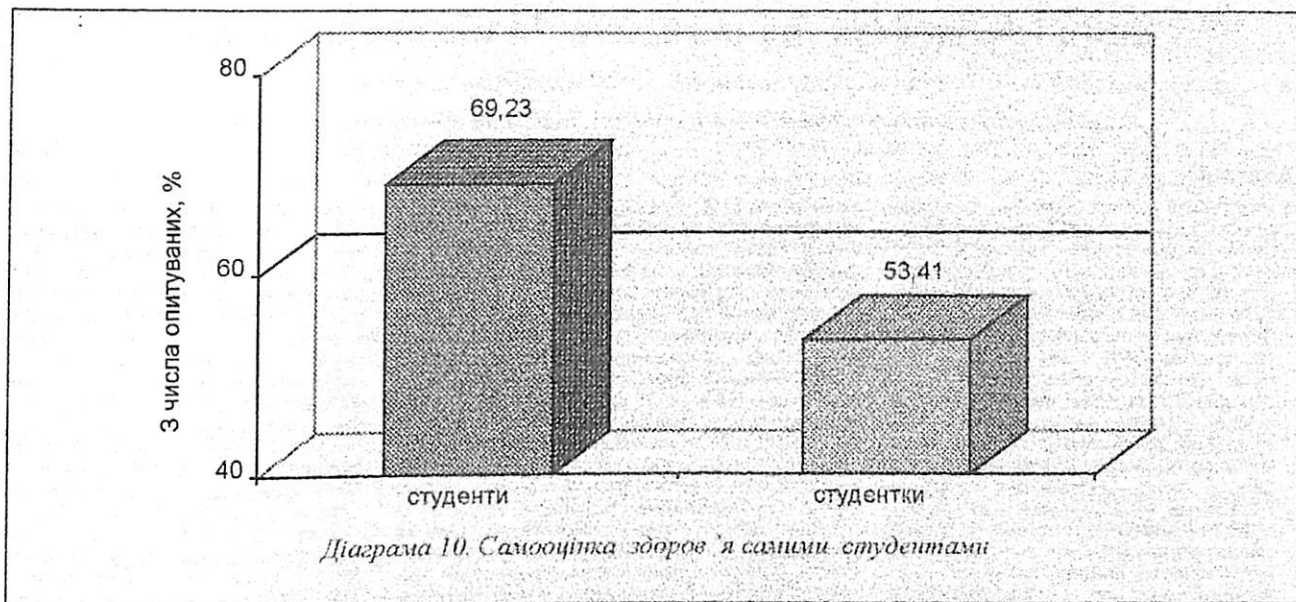


Діаграма 8. Рухова активність студентів



Діаграма 7. Любови режим дня студентів





## Література:

1. Бевз Г.М., Главник О.П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 172 с.
2. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье. Теория и практика физической культуры. 2004. №1. С. 62-63
3. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Новокузнецк, 2007. 225 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К. Олімп. ліра, 2007. 112 с.
5. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. НУФВСУ. К., 2008. 23 с.
6. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 39 с.
7. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Ставрополь, 2006. 190 с.
8. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. Краснодар, 2003. 519 с.
9. Сугула В.А. Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [за ред. проф. С.С. Єрмакова] Харків: ХДАДМ, 2011. №6. С. 92-95.

## Информация об авторах:

**Кашуба Виталий Александрович**  
д-р. ФНС, проф.  
rectorat@uni-sport.edu.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина.  
**Футорный Сергей Михайлович**  
sergfut@ya.ru

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина.  
**Андреева Елена Валериевна**  
rectorat@uni-sport.edu.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина.  
Поступила в редакцию 12.04.2012г.

## References:

1. Bevz G.M., Glavnik O.P. *Tekhnologiya provedennia treniniv z formuvannia zdorovogo sposobu zhittia molodi* [Technology of leadthrough of trainings from forming of healthy way of life of young people], Kiev, SIFYP, 2005, 172 p.
2. Bulich E.G. *Teoriia i praktyka fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2004, vol. 1, pp. 62-63.
3. Gerchak I.A. M. *Formirovannia gotovnosti k zdorov'esberezenniu studentov vysshego professional'nogo obrazovannia* [Forming of readiness to health economy students of higher professional education], Cand. Diss., Novokuznetsk, 2007, 225 p.
4. Dutschak M.V. *Sport dlia vsikh u svitovomu konteksti* [Sport for all in a world context], Kiev, Olympic Literature, 2007, 112 p.
5. Zakharina E.A. *Formirovannia motivatsii k dvigatel'noi aktivnosti v processe fizicheskogo vospitannia studentov vysshih uchebnykh zavedenii* [Forming of motivation to motive activity in the process of physical education of students of higher educational establishments], Kiev, NUPES, 2008, 23 p.
6. Lotonenko A.V. *Pedagogicheskaia sistema formirovannia u studencheskoi molodezhi potrebnosti v fizicheskoi kul'ture* [The pedagogical system of forming for the student young people of requirements in a physical culture], Cand. Diss., Krasnodar, 1998, 39 p.
7. Meshcheriakova G.P. *Organizacionno-pedagogicheskoe obespechenie realizatsii zdorov'esberegaushchikh tekhnologii v obrazovatel'nom processe vuz* [Organizationally-pedagogical providing of realization of health economy technologies in the educational process of higher institute], Cand. Diss., Stavropol', 2006, 190 p.
8. Rybachuk N. A. *Teoriia i tekhnologiya formirovannia kul'tury zdorov'ia studentov* [Theory and technology of forming of culture of health of students], Dokt. Diss., Krasnodar, 2003, 519 p.
9. Sutila V.A. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizicheskoho vihovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.6, pp. 92-95.

## Information about the authors:

**Kashuba V.A.**

rectorat@uni-sport.edu.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Futorny S.M.**

sergfut@ya.ru

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Andreeva E.V.**

rectorat@uni-sport.edu.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 12.04.2012.