

УДК: 796.011.1-057.87

Шутєєв В. В.
Харківська державна академія фізичної культури**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В
СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Анотація. Проаналізовано проблему формування в сучасному суспільстві здорового способу життя. Виділено основні ознаки, які, на думку студентів, найбільш повно характеризують здоровий спосіб життя, а саме «відсутність шкідливих звичок» та «систематичні заняття фізичними вправами». Доведено, що більша частина студентської молоді (85,1 %) відповідність власного стилю життя здоровому способу життя оцінюють у три-чотири бали. Підтверджено, що засоби масової інформації в найбільшій мірі впливають на формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді. Показано, що за навчальний рік близько 80 % студентів пропускають заняття у виші через хворобу від трьох до десяти днів.

Ключові слова: рівень здоров'я, шкідливі звички, фізичні вправи, засоби масової інформації, заняття, цінності.

Вступ. Необхідність вивчення проблеми «здорового способу життя» викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного і психологічного характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я людини [6; 7]. Актуальність цієї проблеми зумовлюється й тим, що в українському суспільстві дотепер сформувалась система цінностей, у якій здоровий спосіб життя посідає другорядне місце. Проблема формування здорового способу життя особливо актуальна в середовищі студентської молоді [2; 4; 5]. Обумовлено це тим, що близько 90 % студентів мають різні відхилення в стані здоров'я, 50 % знаходяться на диспансерному обліку, кожного 5-го студента (на гуманітарних факультетах – кожного 3-го) віднесено до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень [3; 8]. Наведена статистика свідчить про невіршеність проблеми здоров'я студентської молоді та про необхідність додаткового вивчення особливостей формування в студентів індивідуального налаштування на пріоритет здорового способу життя та особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Дослідження проводиться в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

Мета дослідження полягає у визначенні ставлення студентів різних вишів до здорового фізично активного способу життя та до власного здоров'я.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено спеціальне соціологічне дослідження, у якому прийняли участь студенти Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) (n=236), Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (1 – факультет фізичного виховання, n=196, 2 – факультет дошкільної та корекційної освіти, n=138) та Федерального державного бюджетного освітнього закладу вищої професійної освіти «Курський державний університет» (факультет економіки і менеджменту, n=178). У ході дослідження

використовувалась анкета змішаного типу. В її основу була покладена анкета, оприлюднена Л. Лубишевою в навчальному посібнику «Соціологія фізичної культури і спорту» (2001). Одержані результати представлені в таблиці, в якій відповіді студентів на поставлені в анкеті запитання, для зручності аналізу, проранжовані за середнім значенням, визначеним за результатами усєї вибірки (n=748). Вони дають можливість виділити загальні та специфічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах різного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнені в таблиці дані свідчать про те, що пріоритетною ознакою здорового способу життя людини, на думку студентів, є «відсутність шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання та ін.)» (питання 1а). Ця характеристика найбільш важлива для студентів КДУ (45,0 %), а найменш значуща для студентів, які навчаються на факультеті дошкільної та корекційної освіти ХГПА (27,0 %). Другою за значимістю ознакою здорового способу життя студенти виділили «систематичні заняття фізичними вправами». Причому для студентів КДУ (17,5 %) її значення суттєво нижче у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Як свідчать результати дослідження, така характеристика здорового способу життя, як «контроль стану свого здоров'я», найбільш значуща для студентів факультету дошкільної та корекційної освіти ХГПА (27,0 %), студентів КДУ (20,0 %) та студентів ХДАФК (17,0 %). У порівнянні з названими вище ознаками виставлений студентами рейтинг наступних характеристик здорового способу життя значно нижчий. Так, «гігієна тіла» займає четверту позицію. Вона найбільш важлива для студентів фізкультурних спеціальностей (ХДАФК – 6,0 %, факультет фізичного виховання ХГПА – 9,0 %), у той час як для студентів КДУ (7,5 %) та студентів факультету дошкільної та корекційної освіти ХГПА (5,0 %) більш важливим є «правильне харчування». Звертає на себе увагу той факт, що такі ознаки здорового способу життя, як «дотримання режиму дня» та «регулярний контроль фізичної підготовленості» не знайшли належної підтримки у студентській молоді. Як свідчать результати проведеного дослідження, на формування в студентському середовищі уявлень, які відображають їх розуміння сутності здорового способу життя, у найбільшій мірі впливають засоби масової інфор-



Ставлення студентів різних вишів до здорового фізично активного способу життя та до власного здоров'я, %

№	Вищий навчальний заклад		КДУ	ХДАФК	ГПА (1)	ГПА (2)	Середнє значення по усій вибірці
	Запитання та варіанти відповідей						
1	Здоровий спосіб життя для Вас це:						
	а	Відсутність шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання та ін.)	45,0	37,4	32,0	27,0	35,3
	б	Систематичні заняття фізичними вправами	17,5	33,3	44,0	36,0	32,7
	в	Контроль стану свого здоров'я	20,0	17,0	9,0	27,0	18,2
	г	Гігієна тіла	2,5	6,0	9,0	0,0	4,4
	д	Правильне харчування	7,5	2,1	0,0	5,0	3,6
	е	Дотримання режиму дня	0,0	4,2	0,0	5,0	2,3
	є	Регулярний контроль фізичної підготовленості	0,0	0,0	6,0	0,0	1,5
	ж	Ваш варіант відповіді	7,5	0,0	0,0	0,0	1,7
2	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте:						
	а	Із засобів масової інформації	72,5	42,0	40,0	27,0	45,4
	б	З власного життєвого досвіду	15,0	37,0	54,0	5,0	27,7
	в	Від своїх товаришів і рідних	12,5	21,0	6,0	68,0	26,8
3	Оцініть за п'ятибальною шкалою, наскільки Ваш стиль життя відповідає здоровому способу життя						
	а	5	7,5	6,3	6,0	0,0	4,9
	б	3–4	82,5	77,0	85,0	96,0	85,1
	в	1–2	10,0	16,7	9,0	5,0	10,1
4	Як Ви оцінюєте рівень свого здоров'я?						
	а	Добрий	57,5	44,0	56,0	36,0	48,4
	б	Задовільний	35,0	48,0	41,0	50,0	43,5
	в	Невизначився	7,5	8,0	3,0	14,0	8,1
5	Скільки днів Ви пропустили через хворобу за останній рік навчання?						
	а	Від 3-х до 10 днів	52,5	58,0	59,0	32,0	50,3
	б	Понад 10 днів	20,0	25,0	29,0	59,0	33,2
	в	Не пропустив(-ла) взагалі	27,5	17,0	12,0	9,0	16,4

мації, що відмітили 72,5 % студентів КДУ, 42,0 % студентів ХДАФК, 40,0 % студентів факультету фізичного виховання ХГПА, а також 27,0 % студентів факультету дошкільної та корекційної освіти ХГПА (табл., питання 2). Для студентів фізкультурних спеціальностей (37, % студентів ХДАФК та 54,0 % студентів факультету фізичного виховання ХГПА) важливим джерелом інформації щодо здорового способу життя є також «власний життєвий досвід», у той час як для студентів факультету дошкільної та корекційної освіти ХГПА

(68,0 %) – «товариші та рідні».

Очевидно, що практична реалізація сформованих у середовищі студентської молоді уявлень про сутність здорового способу життя конвертується в їх власний стиль життя, що знайшло відображення у своєрідному рейтингу (табл., питання 3). Як видно з представлених матеріалів, відповідність власного стилю життя здоровому способу життя оцінили в п'ять балів – 10,1 % респондентів. Більша ж частина сту-

дентської молоді (85,1 %) цю відповідність оцінюють у три-чотири бали.

Існування зв'язку між способом життя людини та рівнем її здоров'я достатньо явно проявляється у студентському середовищі (табл., питання 3). Так, 48,4 % студентів, які приймали участь у дослідженні, оцінили рівень свого здоров'я як добрий. Найбільше таких студентів навчається в КДУ (57,5 %), а найменше – на факультеті дошкільної та корекційної освіти ХГПА (36,0 %). Значна частина студентів саме цих вишів виставили задовільну оцінку власному здоров'ю, відповідно 35,0 та 50,0 %. Ці дані у певній мірі не узгоджуються з результатами відповідей студентів на питання щодо їх захворюваності протягом року (табл., питання 5). Так, близько половини студентів (50,3 %) протягом навчального року хворіють від трьох до десяти днів. Така особливість, як видно з представлених матеріалів, суттєво не залежить від вищого навчального закладу, де вони навчаються. Понад десять днів пропустили заняття у виші в середньому по всій вибірці близько 33,2 % студентів. Причому цей показник суттєво вищий у студентів факультету дошкільної та корекційної освіти ХГПА, він становить 59,0 %. Як свідчать отримані матеріали, за рік навчання у виші лише 16,4 % студентів не пропускали занять через

хворобу.

Висновки:

1. Пріоритетними ознаками здорового способу життя людини, на думку більшості студентів, є «відсутність шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання та ін.)» та «систематичні заняття фізичними вправами», у той час як «правильне харчування», «дотримання режиму дня» та «регулярний контроль фізичної підготовленості» не знайшли належної оцінки у студентської молоді.

2. Результати дослідження свідчать про те, що на формування в студентському середовищі уявлень щодо сутності здорового способу життя в найбільшій мірі впливають засоби масової інформації.

3. Дані соціологічного дослідження показали, що близько половини студентів оцінюють рівень свого здоров'я як добрий. Разом з тим лише 16,4 % студентів, від загальної кількості опитаних, протягом навчального року не пропустили через хворобу жодного навчального дня.

Перспективи подальших розвідок. У подальшому планується дослідити питання стосовно шляхів та засобів оптимізації фізичної активності студентів та умов, які б стимулювали їх до фізкультурно-спортивної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Благий О. Анализ захворюваности студентов гуманитарных ВУЗ / О. Благий, Э. Захарина // Теория и методика физического воспитания и спорта. 2006. – № 4. – С. 8–12.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособ.] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.
4. Гурский А. В. О физическом развитии современного студента / А. В. Гурский // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 77–79.
5. Круцевич Т. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теория и методика физического воспитания и спорта. – К. : Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78–81.
6. Культура физическая и здоровье : [Монография] / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостев, О. А. Григорьев. – М. : Евроскола, 2008. – 450 с.
7. Сутула В. А. Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни / В. А. Сутула // Физическое воспитание студентов : [научный журнал]. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 6. – С. 92–95.
8. Христовая Т. Е. Современное состояние здоровья студентов и пути его совершенствования / Т. Е. Христовая // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журнал]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 1. – С. 74–78.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2013 р.

Опубліковано: 31.10.2013 р.

Аннотация. Шутеев В. В. Особенности формирования здорового образа жизни в среде студенческой молодежи. Проанализирована проблема формирования в современном обществе здорового образа жизни. Выделены основные признаки, которые, по мнению студентов, наиболее полно характеризуют здоровый образ жизни, а именно «отсутствие вредных привычек» и «систематические занятия физическими упражнениями». Доказано, что большая часть студенческой молодежи (85,1 %) соответствие собственного стиля жизни здоровому образу жизни оценивают в три-четыре балла. Подтверждено, что средства массовой информации в наибольшей степени влияют на формирование здорового образа жизни в среде студенческой молодежи. Показано, что за учебный год около 80 % студентов пропускают занятия в вузе по болезни от трех до десяти дней.

Ключевые слова: уровень здоровья, вредные привычки, физические упражнения, средства массовой информации, занятия, ценности.

Abstract. Shuteev V. Features of the formation of a healthy lifestyle among students. The problems of the formation of the modern society of healthy lifestyles. The basic features are the opinion of students to more fully characterize a healthy lifestyle, such as «no bad habits» and «systematic physical exercise». It is shown that the greater part of the students (85,1 %) compliance own lifestyle healthy lifestyles estimated at three or four points. It is confirmed that the media in the most severely affect a healthy lifestyle among students. It is shown that for the academic year 80 % of students miss classes due to illness at the university of three to ten days.

Keywords: standard of health, bad habits, exercise, media, employment, value.

References:

1. Blagiy O., Zakharina E. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2006, vol. 4, pp. 8–12. (ukr)
2. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical education and a healthy lifestyle of the student], Moscow, 2012, 240 p. (rus)
3. Vlasov G. V. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentiv vishchikh medichnikh navchalnikh zakladiv [Health Promotion students in higher education], Donetsk, 2013, 155 p. (ukr)



4. Gurskiy A. V. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical education: upbringing, education and training], 2013, vol. 2, pp. 77–79. (rus)
5. Krutsevich T. Yu., Marchenko O. Yu. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu* [Theory and Methodology of Physical Education and Sports], Kyiv, 2009, vol. 2, pp. 78–81. (ukr)
6. Lotonenko A. V., Gostev G. R., Gostev S. R., Grigoryev O. A. *Kultura fizicheskaya i zdorovye* [Physical Culture and Health], Moscow, 2008, 450 p. (rus)
7. Sutula V. A. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], Kharkov, 2011, vol. 6, pp. 92–95. (rus)
8. Khristovaya T. Ye. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 1, pp. 74–78. (rus)

Received: 13.09.2013.

Published: 31.10.2013.

Вячеслав Вадимович Шутеев, SHUTEY1971@ukr.net; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

V'yacheslav Shuteev, SHUTEY1971@ukr.net; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

