

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ ФАКТОРІВ

*Єременко (Спічак) Наталія<sup>1</sup>, Щербакова Галина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання та спорту України

<sup>2</sup>Національний Університет харчових технологій

## Анотації:

Мета – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді. У статті наведено результати досліджень, які проводилися серед студентів Національного університету харчових технологій (НУХТ) 50 осіб у віці 17 - 20 років. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

The goal is to determine the specific features of the influence of various factors on the formation of a healthy lifestyle of student youth. The article presents the results of studies conducted among students of the National University of Food Technologies (NUHT) 50 people aged 17 to 20 years. To solve the problems posed in the robot, the following methods were used: analysis of literary sources; pedagogical observation; questioning; method of mathematical statistics.

Цель – определить особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье приведены результаты исследований, которые проводились среди студентов Национального университета пищевых технологий (НУХТ) 50 человек в возрасте 17 - 20 лет. Для решения поставленных в работе задач использовали следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; анкетирование; методы математической статистики.

## Ключові слова:

засоби масової інформації, спосіб життя, студенти

media, lifestyle, students.

средства массовой информации, образ жизни, студенты

**Актуальність.** Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя [2,3].

Здоров'я нації - суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І. П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим [1,2,3,8].

Вивченню глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи наступних авторів: Г.А. Апанасенко, П. А. Виноградов, Б. С. Єрасов, О. А. Мільштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров, Г. П. Аксьонов, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, Р. Дітлс, И. О. Мартинюк, Л. С. Кобелянська та інших вітчизняних та зарубіжних авторів [2,3,4,6].

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підрастаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням

якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою [1].

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 [5,7].

Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя та особливостей впливу різних факторів на його формування у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

**Мета роботи** – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді.

**Завдання роботи:** 1. Вивчити та узагальнити основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

2. Визначити загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді.

3. Вивчити причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя.

4. Узагальнити та виявити роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді.

**Методи роботи.** Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

**Результати роботи.** Вивчаючи особливості формування здорового способу життя (ЗСЖ) молоді, у першу чергу визначено, що, на думку молоді, являє собою здоровий спосіб життя – його головні складові – рис.1. Головними складовими здорового способу життя, на думку молодіжної аудиторії, є відсутність шкідливих звичок – 36%, заняття спортом – 26% та правильне харчування – 20%. У числі другорядних складових на перше місце поставлене заняття спортом – 30%, друге місце – правильне харчування, на третє – відсутність шкідливих звичок. Таким чином, у сукупності головною складовою ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок.

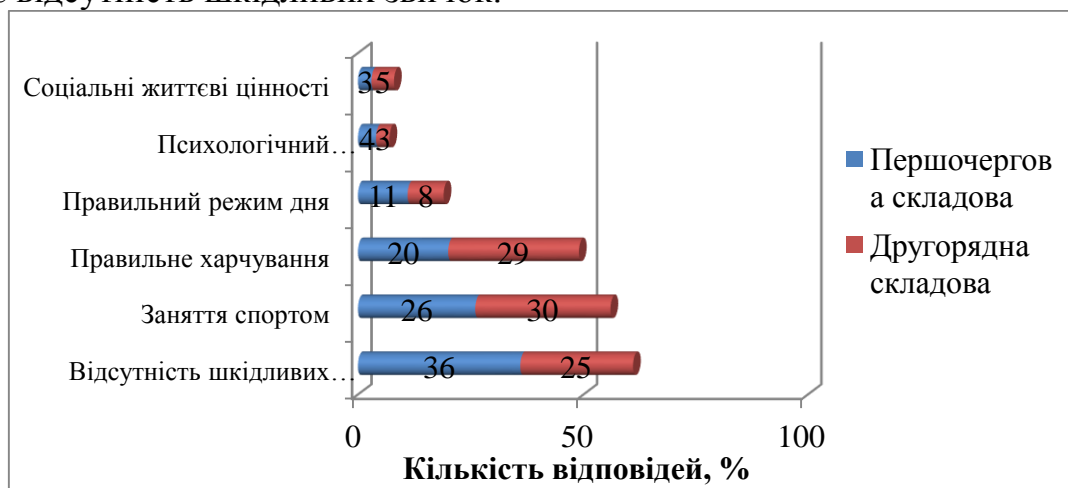


Рис.1. Головні складові ЗСЖ на думку молоді

Цікавим фактом була оцінка думки молоді, яка визначає власну позицію щодо ведення здорового способу життя – рис.2.

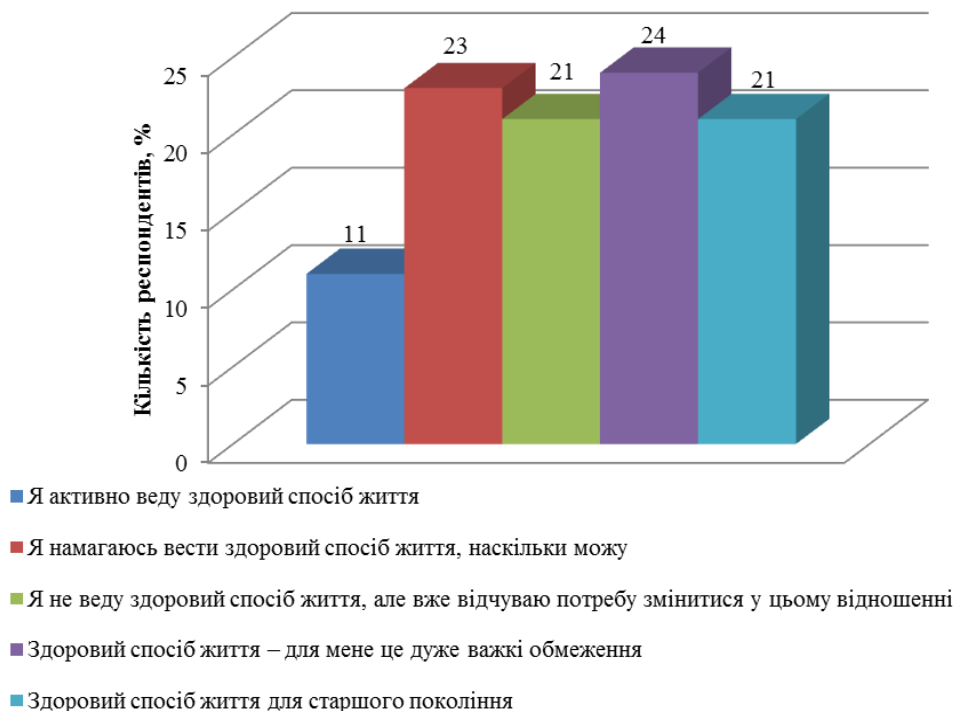


Рис.2. Позиція молоді щодо ведення ЗСЖ

Позицію активного ведення ЗСЖ займає 11% молоді, намагається максимально наблизитися до ведення ЗСЖ 23% респондентів. Нейтральну позицію займають 21 % опитаних, тобто ті, хто не веде здоровий спосіб життя, але вже замислюється над цим. Таким чином, у цілому позитивне ставлення щодо ЗСЖ мають 55% опитаних. Натомість майже пропорційна частка (45%) не підтримують позицію ЗСЖ.

Актуальним питанням для прихильників ведення ЗСЖ було визначення впливу на формування такої позиції. Результати опитування наведені на рис.3.

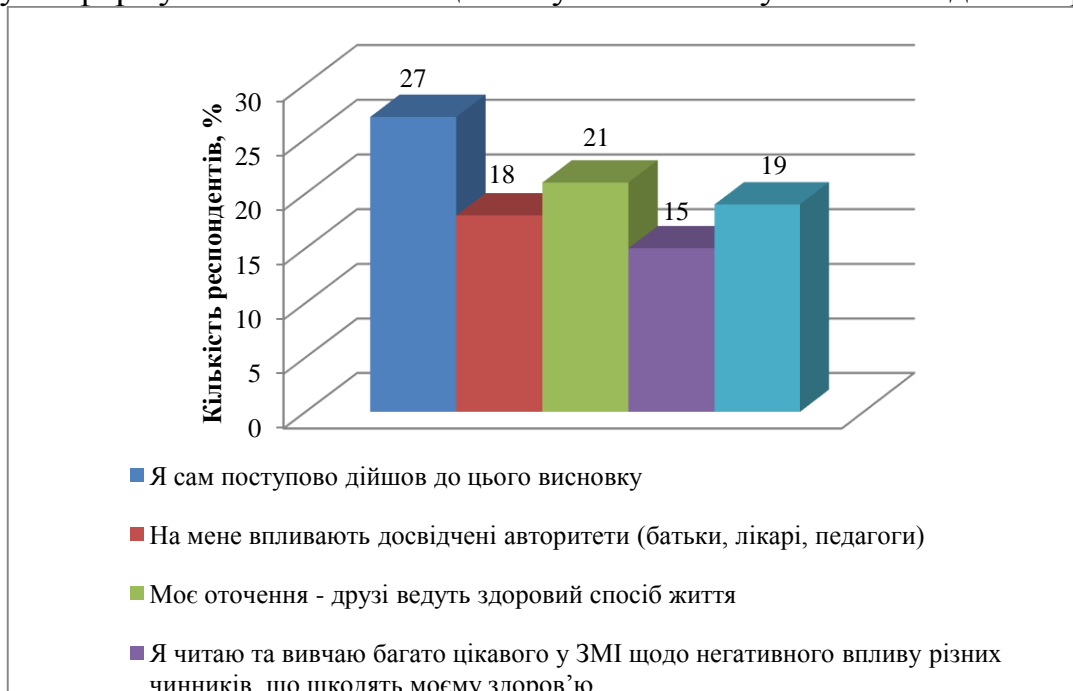


Рис.3. Вплив на формування позиції ведення ЗСЖ

Більшість респондентів вважають, що до висновку про необхідність ведення ЗСЖ дійшли самостійно – 27%, під впливом «здорової» позиції оточення такого висновку дійшли – 21% опитаних, під впливом моди на здоровий спосіб життя (яка пропагується у ЗМІ) таку позицію зайняли 19% учасників анкетування, під впливом старших авторитетів свою думку сформувавши 18% студентів, завдяки актуальній інформації у ЗМІ до ведення ЗСЖ схилились 15%. Таким чином, на позитивне ставлення до ведення ЗСЖ у 34% випадків вплинула різноманітним чином інформація через ЗМІ, що необхідно враховувати при розробках соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ.

Для противників здорового способу життя доцільно було визначити причини, що заважають вести ЗСЖ.

Результати опитування наведені на рис.4.

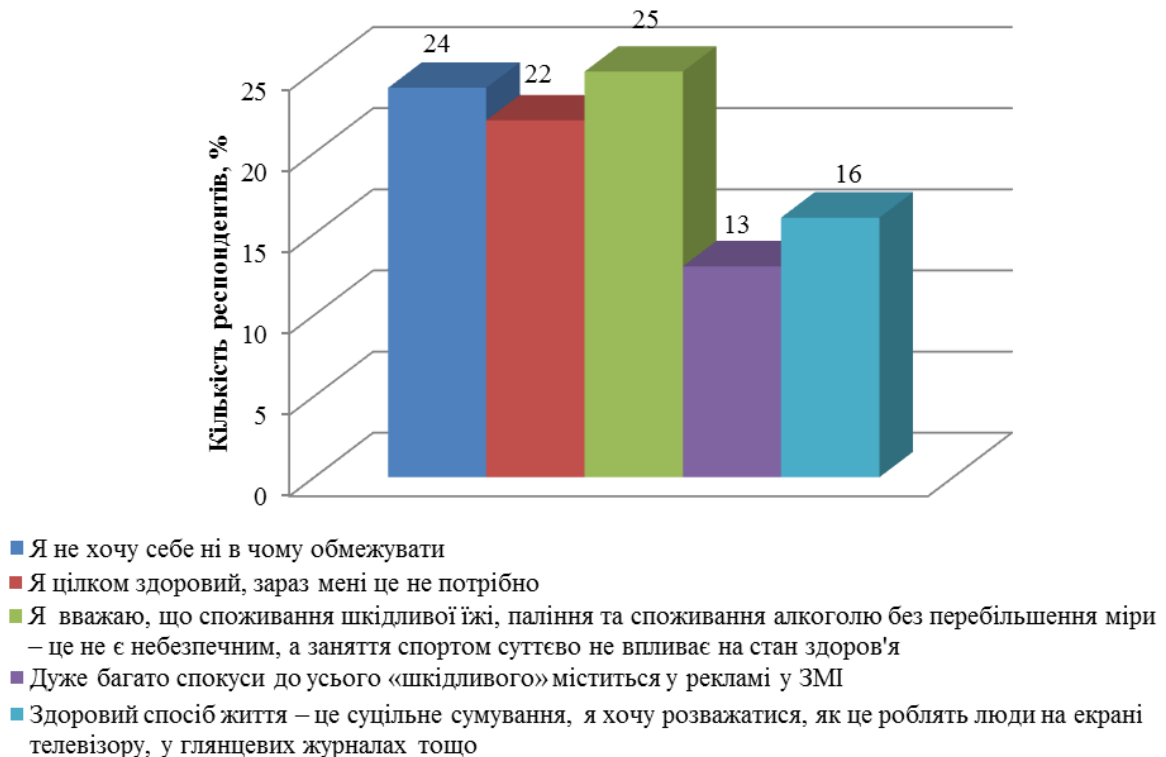


Рис.4. Причини відмови від ведення ЗСЖ

Чверть опитаних (25%) з тих, що не підтримують ведення ЗСЖ, вважають, що без перебільшення міри великої шкоди для здоров'я шкідливі звички та некорисна їжа не спричиняють, а відсутність спортивних занять не впливає на стан здоров'я. Майже чверть (24%) не хочуть себе ні в чому обмежувати. Цілком здоровими себе вважають 22%. Негативний вплив ЗМІ виявився для 29% опитаних, які через ЗМІ отримують підсвідомий поштовх до неправильного способу життя.

Розглядаючи такі розбіжності серед респондентів щодо позиції ведення ЗСЖ, було проаналізовано передпричину недбалого ставлення до свого здоров'я, а саме – в чому сучасна молодь бачить залежність стану свого здоров'я – результати на рис.5.

Отже, можна визначити, що однією з передпричин недбалого ставлення до свого здоров'я може бути впевненість 46% респондентів, що стан їх здоров'я

залежить у більшій мірі від генетичних особливостей індивідуального організму. Хоча генетика дійсно має значний вплив на стан здоров'я, однак молодь, «захищаючись» цим фактом часто забуває, що будь-яке здоров'я від природи можна зіпсувати своїм до нього ставленням. Однак 33% респондентів визнають істотний вплив на здоров'я способу життя, що є позитивною тенденцією, яку треба розвивати у суспільстві.

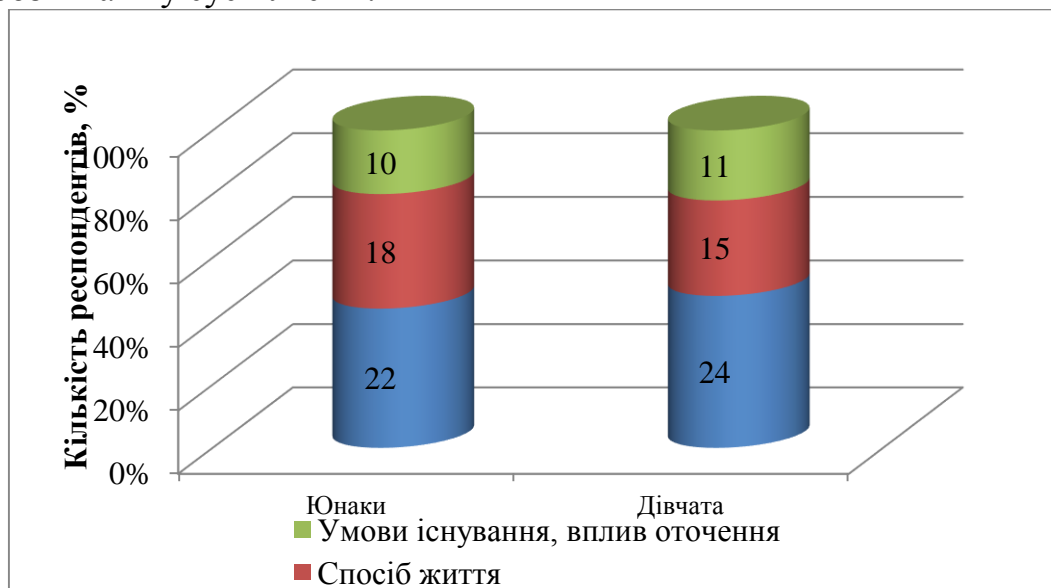


Рис.5. Вплив факторів на стан здоров'я

Ці дані також корисні при розробці соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ, оскільки дозволяють зрозуміти, що у першу чергу молодь треба запевнити в тому, що їх здоров'я залежить від них самих.

### Висновки.

1. Вивчили та узагальнили основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у дозвіллі, трудовій, громадській, сімейно-побутовій формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя пов'язана зі зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Вивченню глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів.

2. Визначили загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді та вивчили причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя.

3. Узагальнили та виявили роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з реалізацією отриманих результатів і полягають у цілеспрямованому впливі на процес формування способу життя студентської молоді, більш детальному вивченні впливу окремих

факторів на формування здорового способу та виявленні нових. Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді.

**Список використаних літературних джерел:**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт. 1990. 208.
2. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя. К. 2000. 45-58.
3. Волков В.Л. Проблема розробки технології управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. 41 – 47.
4. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя і здоров'я населення. М. 1982. 21.
5. Andersen K., Rutenfrans J., Masironi R. et al. Physical fitness and all-cause mortality; A prospective study of healthy men and women. "JAMA". 1989. V. 262. № 17. 2395-2401.
6. Irwin, J.D., 'Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review', Perceptual and Motor Skills. 2004. V. 98. 927-43.
7. Kim M. Sinclair, Mike J. Hamlin & G. Daniel Steel. Physical activity levels of first-year New Zealand university students. New Zealand university students. Youth Studies Australia v.24, n.1, 2005.
8. Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide. - Champaign: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. ABC. DTB. Deutscher Turner-Bund. Frankfurt/Main. 2000. 96.