

## СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У дослідженні аналізується проблема ставлення молоді до здорового способу життя. Висвітлені результати анкетування 475 студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, що свідчать про недостатню обізнаність студентської молоді з принципами здорового способу життя.*

**Ключові слова:** студенти, здоровий спосіб життя.

*В исследовании анализируется проблема отношения молодежи к здоровому образу жизни. Освещены результаты анкетирования 475 студентов первого курса факультета физического воспитания и спорта Прикарпатского национального университета имени Василя Стефаника, свидетельствующие о недостаточной осведомленности студенческой молодежи с принципами здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни.

*The problem of the attitude of young people to a healthy lifestyle. A survey of 475 first course students of the faculty of physical education and sport Prykarpattia National University of the name Vasyl Stefanyk. Found that students are not familiar with the principles of a healthy lifestyle.*

**Key words:** students, healthy lifestyle.

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах особливої актуальності набувають питання, що стосуються здоров'я людей. За останні роки значно збільшилася кількість осіб, які страждають від різних захворювань, зокрема серцево-судинних. Причинами даного явища є погіршення соціально-економічних умов життя та екологічної ситуації, неправильний спосіб життя. Наслідком цього є зменшення кількості населення в Україні – із 52,2 млн у 1992 році до 45,559 млн чоловік станом на 1 вересня 2012 року [3-5].

Актуальність означеної проблеми підтверджують парламентські слухання, численні конференції з даного питання та щорічні доповіді загальнодержавного рівня про становище молоді в Україні. У зв'язку з цим прийнята Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки, а в загальноосвітніх школах введено навчальний предмет «Основи здоров'я» [2; 5].

На парламентських слуханнях з теми «Молодь за здоровий спосіб життя» 3 листопада 2010 року зазначалося, що за останні десятиліття у нашій державі

значно зросла смертність у віковій категорії від 30 до 44 років. На слуханнях неодноразово підкреслювалося, що Всесвітня організація охорони здоров'я визнає той факт, що "стан здоров'я людей лише на 10% залежить від системи охорони здоров'я, а решта 90% обумовлюються станом екології, спадковістю і щонайважливіше – способом життя – 50%" [6].

Зважаючи на вищевикладене, **метою нашого дослідження** є вивчення питання щодо ставлення студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника до здорового способу життя.

З метою реалізації поставленої мети застосовувався теоретичний аналіз, вивчалися різноманітні статистичні дані та проводилося анкетування, в якому взяли участь 475 студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у віці від 16 до 23 років (338 (71,16%) чоловічої і 137 (28,84%) жіночої статі). Анкетування проводилося на початку 2008-2011 навчальних років.

**Результати та аналіз дослідження.** Склад анкетованих студентів за віком і статтю поданий в таблиці 1. Так, в експерименті взяли участь 12 (2,53%) 16-річних, 266 (56%) 17-річних, 173 (36,42%) 18-річних, 17 (3,58%) 19-річних і 7 (1,47%) студентів віком до 23 років. Середній вік хлопців –  $17,46 \pm 0,38$ , дівчат –  $17,41 \pm 0,11$  років. Переважна більшість студентів (451, що складає 94,95%) вступила в університет одразу після закінчення загальноосвітньої школи.

*Таблиця 1*

**Склад анкетованих студентів за віком і статтю**

Вік	Стать		Разом	%
	Хлопці	Дівчата		
16 років	10	2	12	2,53%
17 років	195	71	266	56,00%
18 років	113	60	173	36,42%
19 років	13	4	17	3,58%
Понад 19 років	7	–	7	1,47%
Усього	338 (71,16%)	137(28,84%)	475	100,00%

У результаті анкетування виявлено, що студенти, майбутні викладачі фізичної культури в освітніх закладах, не завжди правильно розтлумачують поняття "здоровий спосіб життя". Так, 43 студенти (38 – чоловічої статі і 5 – жіночої) асоціювали означене поняття лише із заняттям фізичною культурою та спортом. 36 респондентів (18 хлопців і 8 дівчат) стверджували, що здоровий спосіб життя – це відсутність у молодих людей шкідливих звичок, зокрема паління, вживання алкоголю чи наркотиків.

Більшість респондентів, визначаючи поняття «здоровий спосіб життя», відповіли, що це поєднання занять фізичною культурою та відсутність шкідливих звичок – 122 опитаних (98 – хлопців і 24 дівчини). У значно меншій кількості студентів означене поняття асоціювалось із заняттями фізичною культурою, спортом чи відсутністю шкідливих звичок із загартуванням організму, раціональним харчуванням, особистою гігієною тощо.

49 студентів (25 хлопців і 24 дівчини), даючи визначення здорового способу життя, зауважили, що це заняття спортом, відсутність шкідливих звичок та раціональне харчування. Інші комбінації визначень зустрічалися значно рідше.

Вивчивши всі варіанти відповідей учасників анкетування, ми склали рейтингову оцінку складових здорового способу життя, що наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

**Рейтингова оцінка студентами здорового способу життя\***

№ з/п	Складові здорового способу життя	Хлопці		Дівчата		Всього	
		кіль-кість	%	кіль-кість	%	кіль-кість	%
1.	Заняття фізичною культурою, спортом	231	68,34	88	64,23	319	67,83
2.	Відсутність шкідливих звичок	172	50,89	73	53,28	245	52,09
3.	Раціональне харчування	74	21,89	57	41,61	131	27,58
4.	Режим дня	15	4,44	10	7,30	25	5,25
5.	Загартування організму	15	4,44	11	8,03	26	5,47
6.	Особиста гігієна	8	2,37	6	4,38	14	2,95
7.	Інші визначення (психолого-емоційний стан, контроль за станом здоров'я, екологічна ситуація тощо)	7	2,37	8	5,84	16	3,37

*Примітка.* \*Респонденти давали від одного до п'яти конкретних визначень складових здорового способу життя

Наведені дані свідчать, що здоровий спосіб життя студенти зазвичай пов'язують із заняттями фізичною культурою та спортом. Друге місце (52,09%) у визначенні даного поняття посідає відсутність шкідливих звичок. Як видно з таблиці, переважна більшість студентів віддала перевагу заняттям фізичною культурою та спортом, відсутності шкідливих звичок та раціональному харчуванню.

Зважаючи на зазначене вище, можна стверджувати, що знання про здоровий спосіб життя у студентської молоді все ще недостатні. Про це свідчить той факт, що із 475 респондентів 111 – 23,37% (83 хлопців і 25 дівчат) не спромоглися дати конкретну відповідь на головне питання анкети. 25 (5,25%) опитаних відповідь сформулювали загальними фразами: “здоровий спосіб життя – це збереження та підтримання нормального функціонування організму”, “це спосіб життя, що не несе шкоди для здоров'я”, “це правильне забезпечення свого здоров'я, гармонійний розвиток особистості” тощо.

На певні роздуми наштовхують дослідження, проведені Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти (ІТЗО). Як вказано в інформаційній довідці ІТЗО, моніторинг упровадження предмета “Основи здоров'я”, здійснений упродовж 2006-2010 років відділенням моніторингових досліджень освітньої галузі (наказ МОН України №323 від 14.04.2008 р.), дозволив виявити основні проблеми впровадження цього предмета, визначити рівень його впливу

на формування в учнів життєвих навичок здорового способу життя. За даними моніторингу, лише 58% учителів, які викладають дисципліну, мають спеціальний сертифікат із методики навчання основ здоров'я. Серед учителів, що навчають школярів основам здоров'я, є вчителі початкових класів, української (російської) мови та літератури, образотворчого мистецтва, трудового навчання, математики, фізики, інформатики, історії, етики, музики, практичні психологи, соціальні педагоги. Цей список доповнюють «педагог»-режисер, інженер-електромеханік [1]. Наведені дані вимагають додаткових досліджень, чим привертають особливу увагу до ситуації, що склалася.

У 2010 році медики констатували, що за час навчання у загальноосвітній школі учні втрачають щонайменше третину свого здоров'я. За результатами соціологічного дослідження «Ставлення молоді України до здорового способу життя», лише у половини опитаних поблизу їх помешкання розташовані спортивні майданчики, 40,8% живуть поблизу стадіонів, 34,6% мають доступ до спортивних майданчиків на своїх подвір'ях, 23,3% мешкають поблизу спортивних залів, 18,1% – біля тренажерних споруд, а 77,7% респондентів розповіли, що біля їх помешкань розташовані бари, кафе та ресторани, які не сприяють процесу формування здорового способу життя [3].

Враховуючи те, що загальний стан здоров'я молоді залишається невтішним, а більшість юнаків і дівчат не виявляють особливого бажання вести здоровий спосіб життя, існує потреба у зміні підходів до вирішення означеної проблеми. Назріла необхідність створення єдиного координаційного центру, який зумів би об'єднати зусилля як державних органів, так і громадських організацій щодо реалізації заходів із формування здорового способу життя сучасної молоді. Крім того важливо активізувати пропаганду негативного впливу шкідливих звичок та користі фізичної активності, раціонального харчування. Усе це дозволить запобігти недбалому ставленню молоді до свого здоров'я та сприяти формуванню здорового способу життя у молодіжному середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Інформаційна довідка за результатами моніторингового супроводу запровадження в загальноосвітніх навчальних закладах предмета «Основи здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.iitzo.gov.ua/navchalni\\_programi\\_vnz.html](http://www.iitzo.gov.ua/navchalni_programi_vnz.html).

2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 рр. : затверджена розпорядженням КМУ України. – №731-р від 21.05. 2008 р.

3. Молодь в умовах становлення незалежності України (1991-2011 роки) : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Державний інститут розвитку сімейної та молодіжної політики ; редкол. : О. В. Белишев [та ін.]. – Київ, 2012. – 316 с.

4. Москаленко В. Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я / В. Ф. Москаленко // Журнал Академії медичних наук України. – 2009. – № 3. – С. 516-542.

5. Про соціально-економічне становище України за січень-вересень 2012 року / Державна служба статистики України. – К., 2012. – 82 с.

6. Healths for all in the twenty-first century. – Geneva : World Healths Organisation, 1998 (document A51/5/). – <http://www.who.dk>.

Дата надходження до редакції: 17. 12. 2012 р.