

11. Standage Martyn. Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life / Martyn Standage, Fiona Gillison // *Psychology of Sport and Exercise*. - September 2007. - Vol. 8. - Issue 5. - P. 704-721.

12. Teymor AhmadiGatab. Students' Life Quality Prediction Based on Life Skills / Teymor AhmadiGataba, Nasram Shayanb, Roya Medizade Tazangic, Mahshid Taheri // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. - 2011. - Vol. 30. - P. 1980-1982.

УДК 613.7:796

Головійчук І.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здоровий спосіб життя відіграє істотну роль в розвитку людини, тому розглянуто проблемні питання формування здорового способу життя у студентів вищого навчального закладу, які за станом здоров'я займаються у спеціальній медичній групі. Висвітлено складові здорового способу життя студентської молоді та їх взаємозв'язок з функціональним станом організму.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, рухова активність, студент, функціональний стан, спеціальна медична група.

Головійчук І. Особенности здорового образа жизни студенческой молодежи. Здоровый образ жизни играет существенную роль в развитии человека, поэтому рассмотрено проблемные вопросы формирования здорового образа жизни у студентов вуза, которые по состоянию здоровья занимают в специальной медицинской группе. Освещены составляющие здорового образа жизни студенческой молодежи и их взаимосвязь с функциональным состоянием организма.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, студент, функциональное состояние, специальная медицинская группа.

Goloviychuk Irina. Features of students' healthy lifestyle. At the present stage of development of society the physical culture is an independent and special branch of the general culture which is directed, mainly, on strengthening of health of a person, the traditional system of physical training, in full, doesn't solve a problem of optimization of physical fitness, a physical state and formation of the motivational sphere in a higher educational institution. By definition of the World Health Organization: "Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity". The students' activity analysis gives evidence of its disorder and randomness of the organization. Today nearly 90% of children of preschool age, pupils and students have deviations in the state of health. Only over the last 5 years the quantity of studying youth referred for health reasons to special medical groups increased by 41%. For 60% increased the number of minors using drugs, alcohol, tobacco. The purpose of the study is the coverage of components of a healthy lifestyle of student's youth, in particular students of special medical group, and interrelation of a healthy lifestyle with functional condition of an organism. By the results of questioning it is established: in the system of valuable orientations - health, for students, takes a prime place (53% of respondents). Research of the attitude of respondents towards own health ("Health" test) allowed to draw a conclusion on an irresponsible and unconscientious attitude of respondents to own health. The mass interest of youth for addictions (smoking, alcoholism, drug addiction) became the threat of future existence of our nation. We consider that the timely word about a healthy lifestyle is a good contribution to the future of our nation. Knowledge of this subject will help student's youth to keep and improve the health, to be active builders of new society in which universal values will be priority, and healthy will physically be norm of life.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, student, functional state, special medical group.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності. Традиційна система фізичного виховання, у повному обсязі, не вирішує проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1]. Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне): фізичне здоров'я – це природний стан людини, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує і розвивається; психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей; моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечить нормальному способу життя. Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'яучої молодості духу і внутрішньої краси. Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого

самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватися» [5]. Аналіз життєдіяльності студентів свідчить про її невпорядкованість і хаотичність організації. Це відображається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, обмежене перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну, паління тощо. У той же час встановлено, що вплив окремих компонентів способу життя студентів, прийнятого за 100%, дуже значимо. Так, на режим сну доводиться 24-30%, на режим харчування – 10-16%, на режим рухової активності – 15-30%. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляється в тому, що збільшується кількість випадків захворювань. А оскільки ці процеси відбуваються протягом 5-6 років навчання, то вони мають істотний вплив на стан здоров'я студентів [3].

Виклад основного матеріалу. Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив!». Чи інше: «здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо!» [6]. Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'ю. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, алкоголь, тютюн. Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини [7].

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя [8]. Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство». Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття [4]. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування вольових якостей. Науково-технічний прогрес, що приніс людству небачені блага, разом із тим повів за собою тенденцію знищення здоров'я. Людина не витримує натиску другої, створеної ним самим, природи, напруженого ритму життя. І відповідає їм «хворобами цивілізації». Насправді, сучасна техніка все більше й більше лишає часу для відпочинку сучасній людині. Люди надають перевагу новій побутовій техніці, оновлюються заводи, підприємства новітніми технологіями. Людині тепер потрібно просто правильно увімкнути прилад/техніку і насолоджуватися вільним часом. Замість віника – пілосос, замість звичайного ручного прання – пральна машина, і т. д. Нашому українському студенту, на жаль (чи на щастя) не завжди досяжна така техніка. Тому дівчата, активно працюють віником, хлопці носять важкі сумки. Крім цього, студенти – активні люди, в яких майже не має вільної хвилини. Різні змагання, конкурси, олімпіади, вечори – це те, що супроводжує життя кожного студента. Особливо гостро стоїть питання про шкоду здоров'ю алкоголем, курінням, наркотичними, снодійними та збудливими засобами. Причини вживання: для підтримання компанії, з власного інтересу, щоб на деякий час забути про свої проблеми [2]. По своїй необачності та необережності молоді люди набувають шкідливих звичок, при цьому виникає думка «як набридне — я перестану цим займатися». Наркотики загрожують життю людини. Найпоширенішою причиною смерті є передозування. Наркотики послаблюють інстинкт самозбереження, руйнують здатність тверезо мислити і приймати рішення. Під їхнім впливом люди частіше потрапляють у небезпечні ситуації за кермом автомобіля, у човні, за верстатом – там, де потрібні увага, швидка реакція, обережність. На жаль, написи на пляшках із спиртними напоями та коробках цигарок не зупиняють студентів палити та пити, знаючи їх небезпеку. Це справа лише власної сили волі та бажання. «Бути не таким як всі» у наш час – не вживати наркотиків.

Принципи і певні правила здорового способу життя є універсальними і підходять усім, але кожен втілює їх у життя залежно від багатьох обставин. Наприклад, спосіб життя людини залежить від того, де вона живе – у місті чи в селі. Люди, які живуть у селі, більше займаються фізичною роботою, дихають чистим повітрям, можуть ходити босоніж, тощо. Люди, які живуть у містах мають менше фізичне навантаження, але вони мають змогу займатися фізичною культурою у парках, тренажерних залах і т.д. Лише розмовами та заборонами важко досягнути бажаного результату. Найкращий спосіб – зацікавлення молоді у цьому: туристичні подорожі, ходьба, велосипедні та лижні прогулянки, плавання. Фізичне навантаження легко дозувати. Фізичні вправи корисні для людини від народження до смерті. На стіні в Елладі було висічено: «Якщо хочеш бути сильним,— бігай, якщо хочеш бути розумним,— бігай» [1]. Насамперед, студент сам повинен зрозуміти, що здоров'я – це велике щастя, і його потрібно берегти. До речі, танці теж сприяють збереженню здоров'я. Тож студенти, які надають перевагу танцям теж підтримують здоровий спосіб життя, бо під час танцю працюють усі м'язи. Ну, і у решті решт, для того, щоб підтримувати здоровий спосіб життя, потрібно правильно харчуватися. Їжа сучасного студента не відповідає біологічним потребам його організму. Основні пороки сучасного харчування – вживання зайвої кількості м'яса, жирів, цукру, солі, приправ, алкогольних напоїв. Ну, і найголовнішою проблемою є переїдання, у результаті якого з'являється зайва вага.

Отже, здоровий спосіб життя – це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків із оточенням, інтелектуального і духовного розвитку. Для того, щоб студенти прагнули займатися фізичним вихованням, потрібно їх спрямувати. Сказати, що фізичне виховання сприяє здоров'ю і життя без шкідливих звичок чудове – нічого не сказати. Здоров'я людини передусім

залежить від її поведінки. В основі поведінки – природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. Тож найкраще, коли молодь буде цигарку замінювати бігом, а алкоголь – звичайною мінералкою.

Мета дослідження полягає у висвітленні складових здорового способу життя студентської молоді, зокрема студентів спеціальної медичної групи, та взаємозв'язок здорового способу життя з функціональним станом організму.

Методи і організація дослідження. Проведено анкетування студентів, за допомогою розробленої анкети. Анкета складається з 2-ох частин і спрямована на дослідження уявлень студентів про здоровий спосіб життя. Перша частина включає 6 питань: три з яких носять відкритий характер і являють собою незакінчені пропозиції, а в інших трьох пунктах респонденту необхідно вибрати один із запропонованих відповідей і обґрунтувати свій вибір. Друга частина анкети складається з двох пунктів. Перший пункт являє собою скорочений варіант методики ціннісних орієнтацій М. Рокича. Анкетованому пропонується список з 15 термінальних цінностей, які необхідно проранжувати відповідно до їх значущості. В другому пункті зазначені складові здорового способу життя, які також необхідно розставити за ступенем важливості для здорового способу життя. Ставлення опитуваних до власного здоров'я вивчали за допомогою тесту «Здоров'я». Самооцінку здоров'я студентів вивчали з використанням тесту для «Самооцінки здоров'я». Дослідження проводились у вересні 2014 року зі студентами 2 курсу Дніпропетровського національного університету ім. О.Гончара (денне відділення), які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. У опитуванні взяли участь 152 респонденти: 97 жіночої і 55 чоловічої статі.

Результати дослідження. Отримані результати дозволяють зробити ряд висновків щодо уявлень про здоровий спосіб життя у студентів вищого навчального закладу. Аналіз відкритих питань анкети дозволив встановити, що уявлення про здоровий спосіб життя у студентів зводяться до занять спортом, особистої гігієни, відсутності шкідливих звичок, правильного харчування та доброго самопочуття. Певна частина студентів (37 %) не розуміють поняття «здоровий спосіб життя» взагалі і плутають його значення з поняттям «здоров'я». Виділено ряд ознак здорового способу життя, що характеризують на думку опитуваних даний феномен. Студенти вказували на такі ознаки здорового способу життя, як «заняття спортом», «відсутність пристрасті до наркотиків», «помірне вживання алкоголю», «правильне харчування», «відсутність звички до паління», «гігієна», «оптимістичне відношення до життя», «діяльність на користь суспільству», «дотримання режиму дня». Сюди ж деякі респонденти відносили бадьорість, життєрадісність, гарний настрій, добробут. 100% анкетованих відповіли, що здоровий спосіб життя є необхідним і вони хотіли б вести більш здоровий спосіб життя ніж на сьогоднішній день. Всі опитані вважають здоров'я засобом для досягнення певних цілей у житті. В системі ціннісних орієнтацій у 60% студентів, здоров'я займає 1 місце; у 12% – 2, 7% – 3 і 15% – 4; 6% опитуваних відводять здоров'я поставили на 6 місце. На питання про оцінку стану свого здоров'я, студенти відповіли наступним чином: погано (11%), середньо (29%), добре (42%), відмінно (18%). На більшість студентів (75%) впливає їх спосіб життя. Проводячи опитування, серед багатьох студентів, ми отримали наступні дані про наявність у них певних звичок: ведуть здоровий спосіб життя (20%), вживають алкоголь (18%), палять (32%), дотримуються дієти (10%), займаються фізичними вправами або спортом (30%).

ВИСНОВКИ. Таким чином, з отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

Відповіді студентів спеціальної медичної групи про здоровий спосіб життя у відкритих запитання зводилися до занять спортом, правильного харчування, відсутності шкідливих звичок. Однак результати ранжирування складових здорового способу життя показали, що опитувані до найважливіших крім вище вказаних, віднесли «гармонійні відносини у родині», «позитивне ставлення до себе», «доброзичливі відносини з іншими». Останнє місце серед ознак здорового способу життя 60% студентів відвели «духовному життю». У системі ціннісних орієнтацій – здоров'я, займає першочергове місце у 53% опитуваних. Дослідження відношення респондентів до власного здоров'я (тест «Здоров'я») дозволило зробити висновок про не відповідальне і не усвідомлене ставлення опитуваних до власного здоров'я. Аналіз результатів самооцінки здоров'я студентів дозволив встановити, що більшість студентів скаржаться на головний біль, погіршення зору, вплив погоди на самопочуття. Отже, коли навколишнє середовище змінилося не найкраще, коли технічний прогрес почав диктувати людству свої умови існування, стало, як ніколи, актуальним питання про здоровий спосіб життя. Масове захоплення молоді згубними звичками (куріння, пияцтво, наркоманія) стало загрозою майбутнього існування нашої нації.

Ми вважаємо, що своєчасне слово про здоровий спосіб життя – добрий внесок у майбутнє нашої нації. Знання з даної теми допоможуть студентській молоді зберегти та покращити своє здоров'я, бути активними будівниками нового суспільства, у якому загальнолюдські цінності будуть пріоритетними, а бути здоровим фізично буде нормою життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов // К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Гончарук С.В. Формирование сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой / С.В. Гончарук, В.Л. Кондаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 2. – С. 89–100.
3. Грибан В.Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В.Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 130–132.
4. Дубогай О.Д. Перспективи розвитку технологій фізичного виховання студенток / О.Д. Дубогай // 36. : Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах. – Кіровоград, 2001. – С. 117–123.
5. Blagiy O.L. Physical activity as a factor of formation of a healthy lifestyle of studying youth / Blagiy O.L., Andreyeva O.V. // Materials of the III-rd International scientific and practical conference. "Actual problems of physical training, rehabilitation, sport and tourism". – Zaporizhia: KPU, 2011. – 27–28 p.
6. Golod N. Level of physical activity of students/ Golod N. //Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical training, sport and human health. – L.: LDUFK, 2013. – Issue 17. – Vol. 3. – 90–95 p.
7. Dolzhenko L. Optimization of physical training in higher education institution considering the level of physical health / Dolzhenko L. //The Olympic sport and sport for all: The IVth international scientific congress. – K., 2000. – 362 p.
8. Dubovoi O.V. Formation of health culture of students in modern conditions of education / Dubovoi O.V. //Theory and practice of physical training. – 2012. – No 1. – 174–183 p.