

## СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У статті розглянуто проблему ставлення молоді до здорового способу життя; проведено анкетування студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника та виявлено, що вони недостатньо обізнані із принципами здорового способу життя.*

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

*В статье рассмотрено проблему отношения молодежи к здоровому образу жизни; проведено анкетирование студентов первого курса факультета физического воспитания и спорта Прикарпатского национального университета им. Василя Стефаника и обнаружено, что они недостаточно ознакомлены 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 first course students of the faculty of physical education and sport Prykarpathia 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.** У сучасних умовах актуальними залишаються питання, що стосуються здоров'я людей. За останні роки значно збільшилася кількість осіб, які страждають від різних хвороб, серед яких перше місце займають серцево-судинні захворювання. Причинами цього явища є як погіршення соціально-економічних умов життя, екологічної ситуації, так і неправильний спосіб життя. Це призвело до того, що кількість населення в Україні із 52,2 млн чоловік у 1992 році зменшилася до 45,559 млн (станом на 01.09.2012 року) [3-5].

Актуальність проблеми підтверджують щорічні доповіді Президенту України, Верховній Раді, Кабінету Міністрів про становище молоді в Україні; парламентські слухання; висвітлення цього питання на численних конференціях науковців вищих навчальних закладів; введення у загальноосвітніх школах навчального предмета «Основи здоров'я»; прийняття Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 рр. тощо [2; 5].

На парламентських слуханнях “Молодь за здоровий спосіб життя”, що відбулися 03.11.2010 року, відмічалось, що у нашій державі за останні десятиліття найбільше зросла смертність у віковій групі від 30 до 44 років, що великою мірою залежить від способу життя. На цих слуханнях неодноразово підкреслювалося, що Всесвітня організація охорони здоров’я визнає, що ”стан здоров’я людей лише на 10 відсотків залежить від системи охорони здоров’я, а решта 90 відсотків обумовлюються станом екології, спадковістю і, найбільше, способом життя – на 50 відсотків” [6].

**Мета дослідження** – вивчити відношення студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника до здорового способу життя.

**Методи та організація дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовувався теоретичний аналіз, вивчення статистичних даних, анкетування 475 студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника у віці від 16 до 23 років, у тому числі 338 осіб (71,16%) чоловічої статі і 137 (28,84%) – жіночої. Анкетування проводилося на початку таких навчальних років: 2008, 2009, 2010 та 2011.

**Результати та аналіз дослідження.** Серед обстежених було 12 (2,53%) шістнадцятирічних осіб, 266 (56,00%) – сімнадцятирічних, 173 (36,42%) – вісімнадцятирічних, 17 (3,58%) – дев’ятнадцятирічних і 7 (1,47%) студентів віком до двадцяти трьох років (табл. 1).

Середній вік хлопців –  $17,46 \pm 0,38$ ; дівчат –  $17,41 \pm 0,11$  років.

Більшість студентів – 451 (94,95%) – поступили в університет відразу після закінчення загальноосвітньої школи і, в цілому, характеризують стан ознайомлення випускників загальноосвітніх шкіл із здоровим способом життя.

*Таблиця 1*

**Перелік проанкетованих 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%
Більше 19 років	7	–	7	1,47%
<b>Усього</b>	338 (71,16%)	137(28,84%)	475	100,00%

У результаті анкетування молоді першого курсу факультету фізичного виховання і спорту виявлено, що студенти, майбутні викладачі фізичної культури в освітніх закладах, не завжди адекватно розуміють поняття “здоровий спосіб життя”.

Так, здоровий спосіб життя асоціювався тільки із заняттям фізичною культурою та спортом у 43 студентів (38 осіб чоловічої статі і 5 – жіночої). 36 студентів (18 хлопців і 8 дівчат) вважали, що здоровий спосіб життя – це відсутність у молодих людей шкідливих звичок. При цьому більшість

респондентів вказувала на такі шкідливі звички, як паління, вживання алкоголю, наркотиків. Зустрічалися випадки, коли в анкетах наводилося лише паління, вживання алкоголю чи наркотиків. Незалежно від того, чи вказувався лише один вид шкідливих звичок, чи їх комбінація, вони враховувалися при оцінці показника шкідливих звичок.

Найбільшу кількість відповідей на визначення здорового способу життя отримало поєднання занять фізичною культурою і відсутність шкідливих звичок – 122 (98 хлопців і 24 дівчини). У значно меншій кількості студентів поняття здорового способу життя асоціювалося із заняттями фізичною культурою, спортом, чи відсутністю шкідливих звичок із загартуванням організму, раціональним харчуванням, особистою гігієною тощо.

49 студентів (25 хлопців і 24 дівчини) вважають, що здоровий спосіб життя це заняття спортом, відсутність шкідливих звичок та раціональне харчування. Інші комбінації визначень зустрічалися значно менше.

Вивчивши всі варіанти відповідей, ми склали рейтингову оцінку складових здорового способу життя (табл. 2).

Таблиця 2

**Рейтингова оцінка здорового способу життя студентами**

№ з/п	Складові здорового способу життя	Хлопці		Дівчата		Усього	
		кількість	%	кількість	%	кількість	%
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, екологічне становище тощо)	7	2,37	8	5,84	16	3,37

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

Із наведених у таблиці даних видно, що найчастіше (67,83%) здоровий спосіб життя студенти пов'язують із заняттями фізичною культурою та спортом. Друге місце (52,09%) відведено відсутності шкідливих звичок. Більшість студентів при визначенні здорового способу життя віддали перевагу заняттям фізичною культурою та спортом, відсутності шкідливих звичок та раціональному харчуванню.

Не дивлячись на те, що виховання ціннісного ставлення до свого здоров'я починається у дошкільних навчальних закладах, продовжується у загальноосвітній школі та ВНЗ, знання про здоровий спосіб життя все ж є недостатніми. Про це свідчить той факт, що із 475 респондентів 111 (23,37% (83 хлопців і 25 дівчат)) не спромоглися дати конкретну відповідь на це запитання.

25 (5,25%) респондентів дали відповідь загальними фразами типу: “ здоровий спосіб життя – це збереження та підтримання нормального функціонування організму”, “це такий спосіб життя, що не несе шкоди для здоров’я”, “це правильне забезпечення свого здоров’я, гармонійний розвиток” тощо.

На певні роздуми спрямовують дослідження, проведені Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти (ІТЗО). Як вказано в інформаційній довідці ІТЗО, моніторинг упровадження предмета “Основи здоров’я”, який був проведений протягом 2006-2010 років відділенням моніторингових досліджень освітньої галузі (наказ МОН України №323 від 14.04.2008 р.), дав змогу виявити основні проблеми впровадження цього предмета, визначити рівень його впливу на формування в учнів життєвих навичок здорового способу життя. За цими даними тільки 58% учителів, які викладають предмет, мають спеціальний сертифікат із методики навчання основ здоров’я.

Дані свідчать про те, що серед тих, хто навчає школярів основам здоров’я, є учителі початкових класів, української (російської) мови та літератури, образотворчого мистецтва, трудового навчання, математики, фізики, інформатики, історії, етики, музики, практичні психологи, соціальні педагоги тощо. Цей список доповнюють і такі «педагоги», як режисери, інженери та електромеханіки [1].

Наведені відомості вимагають проведення додаткових досліджень і повинні привернути увагу до ситуації, що склалася з викладанням предметів, що стосуються формування здорового способу життя молоді.

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 половині опитаних поблизу їх помешкання розташовані спортивні майданчики; 40,8% – живуть біля стадіонів; 34,6% – мають доступ до спортивних майданчиків у своїх дворах; 23,3% – мешкають поблизу спортивних залів; 18,1% – біля тренажерних споруд. Неподалік помешкань 77,7% усіх респондентів розташовані бари, кафе та ресторани, що не сприяють формуванню здорового способу життя [3].

Враховуючи те, що загальний стан здоров’я молоді залишається незадовільним, а серед юнаків і дівчат бажання вести здоровий спосіб життя не стало панівним, існує потреба у зміні підходів до вирішення цих проблем. Назріла необхідність створення єдиного координаційного центру, який зміг би об’єднати зусилля як державних органів, так і громадських організацій щодо реалізації заходів формування здорового способу життя молоді.

Необхідно повсюдно активізувати пропаганду шкоди шкідливих звичок, користі фізичної активності, раціонального харчування і тим самим запобігти недбалому ставленню до свого здоров’я та сприяти формуванню здорового способу життя у молоді.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Інформаційна довідка за результатами моніторингового супроводу запровадження в загальноосвітніх навчальних закладах предмета «Основи здоров'я» [Електронний ресурс] / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 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. : розпорядження 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 / О. В. Белишев [та ін.]. – Київ : М-во освіти і науки, молоді та спорту України ; Державний інститут розвитку сімейної та молодіжної політики. – 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. – Т. 15. – №3. – С. 516-542.

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

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

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.