

---

# СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

---

*Сергій Футорний*

**Резюме.** Проведен системний аналіз спеціальної науково-методическої літератури, а також власні дослідження по изучению современных подходов к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи. Установлено, что студенты в основном не занимаются физическими упражнениями, однако большая их часть проявила интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям. Осознанное и заинтересованное отношение студентов к процессу физического воспитания в вузе проявляется в понимании его конкретных недостатков и в предложениях по его совершенствованию. На основании взаимосвязи ведущих мотивов деятельности студентов и количественных и качественных показателей двигательной активности доказано, что, формируя мотивацию, возможно повысить объем двигательной активности и, как следствие, уровень здоровья студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, профилактика.

**Summary.** The system analysis of special scientific and methodical literature and own researches on studying of modern approaches on formation of a healthy lifestyle of student's youth are carried out. It is established that students generally aren't engaged in physical exercises, however the most part of students showed interest to sports and improving occupations. The realized and interested relation of students to process of physical training in higher education institution is shown in understanding of its concrete shortcomings and of offers on its improvement. On the basis of interrelation of leading motives of activity of students and quantitative and quality indicators of impellent activity it is proved that, forming motivation, possibly, really to increase volume of impellent activity, and as a result, level of health of students.

**Key words:** health, physical fitness, students, physical activity, prophylaxis.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останнє десятиліття особливого загострення набуває проблема зміцнення здоров'я студентської молоді. Це зумовлено впливом способу життя на стан здоров'я людей у розвиненому суспільстві [1]. У працях багатьох фахівців відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді (Захаріна, 2008; Івчатова, 2010; Мартинюк, 2011). Відомо, що близько 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70 % дорослого населення – низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %. Останніми роками на тлі інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Організовані заняття з фізичного виховання у ВНЗ не сприяють ефективному вирішенню цієї проблеми дефіциту, що спричиняє різні відхилення у стані здоров'я.

Найефективнішою стратегією протидії ризикам для здоров'я людини постає профілактика. Така стратегія потребує не лише всебічного наукового вивчення системи негативних факторів впливу, а й передбачає запровадження дієвих підходів до формування здорового способу життя.

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та

законодавчо-нормативних документах – Конституції України (1996), Законі України “Про освіту” (1996), Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1999), Національній доктрині розвитку освіти (2002), Законі України “Про фізичну культуру і спорт” (нова редакція, 2009), Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. (2006), – вимагає пошуку та запровадження до фізичного виховання студентської молоді організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення рухової активності та формування здорового способу життя молоді. Тому представлена тема дослідження є актуальною. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

**Мета дослідження** – на основі системного аналізу спеціальної літератури з'ясувати сучасні підходи до формування здорового способу життя студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури; контент-аналіз документальних матеріалів; соціологічні, педагогічні методи дослідження; методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення проблеми формування здорово-

го способу життя в умовах ВНЗ необхідно враховувати три особливості [1]. По-перше, складність формування звичок здорового способу життя багато в чому обумовлена тим, що на певних етапах онтогенезу в молоді відсутня базова потреба у здоров'ї, а самооцінка рівня здоров'я явно завищена. По-друге, зворотний вплив змін, що відбулися в організмі завдяки здоровому способу життя, помітний не відразу, іноді він може бути відстрочений на роки. По-третє, за результатами опитування студентів виявлено причини, які змусили б їх змінити свій спосіб життя; вони називають, як правило, деякі екстремальні обставини, зокрема хворобу, трагедію близької людини, закаханість тощо.

З метою визначення підходів до формування здорового способу життя студентів ВНЗ було проведено соціологічне дослідження факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів. Їх умовно можна поділити на дві групи — об'єктивні та суб'єктивні.

Об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня; щільність навантаження залежно від розкладу; харчування і його регулярність; сон і достатня його тривалість; організована рухова активність тощо). Суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; мотивованість здорового способу життя; дотримання оптимального режиму дня; наявність шкідливих звичок; сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльного компонента) (Круцевич, 2010).

Одним із найважливіших резервів у формуванні суб'єктивного відношення до проблем здоров'я і здорового способу життя є вивчення потребово-мотиваційної сфери. Для того щоб людина захотіла стати здоровою, необхідно: по-перше, знати

первинні завдання її поведінки, а по-друге, організувати роботу з формування здорових звичок таким чином, щоб альтернативи, які пропонуються, сприяли як досягненню цієї мети, так і зміцненню здоров'я. Тому було досліджено провідні мотиви, що спонукають студентів займатися своїм здоров'ям.

Результати анкетування щодо цих мотивів подано у таблиці 1.

Оцінювання відповідей респондентів дозволяє констатувати, що мотиви юнаків і дівчат із перших двох позицій у ієрархії мотивів не відрізняються, а за іншими — мають суттєві відмінності. Наприклад, у дівчат важливими мотивами, що спонукають стежити за своїм здоров'ям, є: потреба у самоствердженні й досягненні успіхів (56,82 %), бажання відтворити повноцінне потомство (40,34 %), бажання дотримуватися моди на здоров'я (25,57 %), прагнення відповідати вимогам майбутньої професії до рівня здоров'я й фізичної підготовленості (21,59 %). У юнаків переважають такі мотиви: потреба у самоствердженні й досягненні успіхів (34,62 %), далі — бажання відтворити повноцінне потомство (26,92 %), прагнення одержати високооплачувану роботу після закінчення ВНЗ (23,08 %), намір бути сексуально активним (23,08). Респондентами визначено шляхи покращення організації і продуктивності студентської праці (табл. 2).

Отже, можна констатувати, що, на думку студентів, найбільш значущими заходами підвищення продуктивності студентської праці є правильна організація навчального процесу (63,64 % дівчат і 76,92 % юнаків пропонують починати навчальні заняття не раніше 9 год ранку для того, щоб можна було повноцінно організувати початок свого робочого дня — зробити зарядку, поспідати, без поспіху добратися до місця навчання); організація активного відпочинку студентів у період канікул (31,25 і 23,08 % відповідно); створити умови для ефективного відпочинку студентів у святкові та вихідні дні (23,30 і 34,62 % відповідно), організовувати під час занять мікропаузи (29,55 і 30,77 % відповідно).

Розглядаючи організацію навчального процесу у ВНЗ, необхідно звернути особливу увагу на перевантаженість навчальними заняттями й самостійною роботою. Навчальний процес — основний вид діяльності студента, його “головна робота”, від якої багато в чому залежить спосіб життя. Наприклад, у 40 % студентів перевантаженість навчальним процесом не надає можливості повноцінно використовувати весь свій вільний час, викликаючи, у першу чергу, його дефіцит. Цей фактор повністю залежить від навчального плану, державного стандарту, які вимагають великого навантаження і певних витрат часу.

**Таблиця 1** — Мотиви, що спонукають студентів займатися власним здоров'ям

Мотив	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Потреба у самоствердженні й досягненні успіхів	56,82	34,62
Установка викладачів і батьків на дотримання здорового способу життя	10,23	3,85
Намір одержати гарну оцінку з фізичного виховання	18,75	15,38
Прагнення відповідати вимогам майбутньої професії до рівня здоров'я і фізичної підготовленості	21,59	15,38
Прагнення одержати високооплачувану роботу після закінчення ВНЗ	18,75	23,08
Бажання дотримуватися моди на здоров'я	25,57	19,23
Намір бути сексуально активним	13,64	23,08
Бажання відтворити повноцінне потомство	40,34	26,92
Інші мотиви	1,70	0,00

**Таблиця 2** — Заходи, спрямовані на поліпшення організації й продуктивності студентської праці

Захід	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Починати навчальне заняття з 9—10 год, щоб встигнути повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поспідати, без поспіху добратися до місця навчання)	63,64	76,92
Проводити виробничу гімнастику	17,05	0,26
Створити в навчальному корпусі, бібліотеці куточок для відпочинку	22,73	19,23
Застосовувати на заняттях мікропаузи	29,55	30,77
Увести більшу перерву, протягом якої можна було б повноцінно відпочити або "перекусити"	28,41	30,77
Поліпшити санітарно-гігієнічні умови навчальних занять	22,73	23,08
Створити в навчальній групі здоровий соціально-психологічний клімат	15,34	15,38
Забезпечити доступ до Internet-ресурсів у бібліотеці університету	23,30	11,54
Створити умови для ефективного відпочинку студентів у святкові та вихідні дні	23,30	34,62
Організувати активний відпочинок студентів під час канікул	31,25	23,08

Погляди студентів на шляхи оптимізації рухового режиму розділилися (табл. 3). Зокрема, пріоритетними напрямками оптимізації рухового режиму, на думку дівчат, є: організація занять із популярних серед студентів видів спорту й систем фізичних вправ у спортивних і оздоровчих секціях для всіх бажаючих — 48,30 %, щоденна безкоштовна можливість самостійних занять (не менше 1 год) на спортивних спорудах ВНЗ у зручний для студентів час — 33,52 %, введення обов'язкових занять фізичним вихованням на всіх курсах обсягом не менше 4 год на тиждень — 27,27 %. Юнаки виділяють такі значущі шляхи оптимізації рухового режиму, як можливість вільних занять на спортивних спорудах ВНЗ — 38,46 %, наявність спортивних і оздоровчих секцій — 34,62 %, стимулювання виконання студентами фізіологічно обґрунтованого рухового режиму на залах з фізичного виховання — 30,77 %.

Студентами визначено умови, необхідні для залучення молоді до рухової активності (табл. 4). Основними з них виділено замовлення роботодавців на фізичну надійність і готовність випускників ВНЗ, причому це є більш значущим для юнаків (14,77 % дівчат і 42,31 % юнаків); наявність сучасної спортивної бази (39,20 і 46,15 % відповідно); наявність вільного часу (47,73 і 34,62 % відповідно). Останнє відноситься до контролю-

**Таблиця 3** — Погляди студентів на шляхи оптимізації рухового режиму

Шлях оптимізації	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Ввести обов'язкові заняття фізичним вихованням на всіх курсах обсягом не менше 4 год на тиждень	27,27	23,08
Максимально профілювати заняття фізичним вихованням з урахуванням особливостей і вимог обраної професії	14,20	26,92
Розробити для студентів методичні вказівки для проведення самостійних занять фізичними вправами	16,48	19,23
Щодня безкоштовно надавати студентам 1 год у спортивних спорудах ВНЗ на самостійні заняття у зручний для них час	33,52	38,46
Організувати заняття в спортивних і оздоровчих секціях для всіх бажаючих із популярних серед студентів видів спорту й систем фізичних вправ	48,30	34,62
Проводити спартакиади факультетів і ВНЗ із популярних серед студентів видів спорту	14,77	19,23
Проводити на факультетах Дні здоров'я та інші фізкультурно-рекреаційні заходи із залученням усіх бажаючих	25,57	11,54
Стимулювати виконання студентами фізіологічно обґрунтованого рухового режиму на залах з фізичного виховання	4,55	30,77
Створити у вузі кімнати рухового режиму	25,00	7,69

ваних факторів, на які можна впливати, а отже, існує можливість збільшення обсягу вільного часу, тому що основна причина його відсутності є неправильна раціоналізація розподілу бюджету часу.

У результаті анкетування виявлено заходи, які, на думку студентів, сприяють загартуванню організму (табл. 5). Студентки вважають, що найважливішими є прогулянки на свіжому повітрі в будь-яку погоду (81,82 %), сон з відкритою кватиркою (40,91 %), купання у відкритих водой-

**Таблиця 4** — Умови залучення студентів до регулярної рухової активності

Умова	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Замовлення роботодавців на фізичну надійність і готовність випускників ВНЗ	14,77	42,31
Створення культури фізичної досконалості у студентському колективі	22,16	15,38
Особисте усвідомлення значення фізичної досконалості серед студентської молоді	37,50	26,92
Наявність сучасної спортивної бази	39,20	46,15
Професіоналізм педагогів, що керують фізичним вихованням студентів	26,70	26,92
Наявність вільного часу	47,73	34,62

**Таблиця 5** — Заходи, які студенти вважають придатними для загартовування організму

Захід	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди	81,82	61,54
Сон з відкритою кватиркою	40,91	46,15
Носіння легкого одягу	22,73	30,77
Тренування на відкритому повітрі впродовж усього року	22,16	23,08
Щоденні домашні загартовування водою (обтирання, обливання, душ)	15,34	11,54
Купання у відкритих водоймах	23,30	23,08
Зимове купання	10,23	23,08
Паріння в бані (сауні)	28,41	42,31
Інші заходи	0,57	0

**Таблиця 6** — Рекомендації для попередження і профілактики психологічних стресів

Рекомендація	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Формувати на заняттях фізичним вихованням і спортом здатності та якості особистості, що забезпечують стійкість до стресів у звичайних і екстремальних умовах	30,68	46,15
Розбудовувати екстремальні види спорту, що допомагають виховувати стійкість до стресів	36,36	73,08
Ввести до навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання" навчання спеціальних прийомів і методів регуляції психічних станів (релаксація, аутогенне тренування, самонавіювання, що заспокоює дихання)	38,64	11,54
Створити у ВНЗ (гуртожиток, бібліотека, навчальний корпус, студентська поліклініка, при профілакторії) кімнати психоемоційного розвантаження із залученням до роботи в них фахівців із психогігієни	30,68	11,54
Інші заходи	2,27	0

**Таблиця 7** — Профілактика поширення шкідливих звичок

Напрямок профілактики	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Пояснювальна робота	22,16	23,08
Введення заборони	39,20	46,15
Виховання на позитивних прикладах	29,55	30,77
Залучення до посиленних занять спортом під наглядом викладачів та друзів	24,43	30,77
Моральне або матеріальне заохочення за відмову від шкідливих звичок (нагородження грамотами, заохочувальні бали, путівки в спортивно-оздоровчий табір, профілакторій тощо)	33,52	53,85
Інші заходи	0,57	0

мах (23,30 %). Остання рекомендація має переважно сезонний характер. У юнаків, крім перерахованих, переважають такі заходи, як носіння легкого одягу (30,77 %) і паріння в лазні (сауні) (42,31 %).

Запропоновані заходи можна здійснювати під час організації вільного часу студентів. Однак, як свідчать наші попередні дослідження, лише незначна частина студентів застосовує їх на практиці. Вони переважно тільки декларуються, можливо, через низький рівень знань про оздоровчий вплив загартовувальних процедур.

У результаті дослідження подано рекомендації студентам із ведення здорового способу життя (табл. 6–8). Респондентами виділено найбільш значущі рекомендації щодо попередження і профілактики психологічних стресів (див. табл. 6).

Юнаками серед найбільш дієвих відзначається необхідність розвитку екстремальних видів спорту, що допомагають виховувати стійкість до стресів (73,08 %), тоді як дівчатами (38,64 %) виділено необхідність введення до навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання" навчання спеціальних прийомів і методів регуляції психічних станів (релаксація, аутогенне тренування, самонавіювання, що заспокоює дихання).

Відносно невисокий відсоток студентів застосовують на практиці прийоми психорегуляції, недооцінюючи їхню роль у процесі формування здорового способу життя. Переважна більшість опитаних студентів піддаються стресам, особливо в період екзаменаційних сесій, а вибір підходів до нормалізації психічних станів у них обмежений.

Світова й українська статистика свідчать про значне поширення серед молоді шкідливих звичок. Причому кількість чинних програм, які сьогодні реально протистояли б їхньому поширенню, відносно обмежена. Передусім, це пов'язано з недостатнім рівнем профілактичної роботи серед населення. На думку студентів, важливими заходами профілактики поширення шкідливих звичок є моральне або матеріальне стимулювання відмови від шкідливих звичок (33,52 % дівчат і 53,85 % юнаків) і залучення до занять фізичними вправами (24,43 і 30,77 % відповідно). Пояснювальна робота і методи заборони, на думку студентів, не є ефективними профілактичними заходами.

Узагальнення результатів анкетування дозволило виділити підходи до формування здорового способу життя, придатні до застосування у навчально-виховному процесі ВНЗ. Студентам було запропоновано виокремити найбільш важливі заходи, що сприяють формуванню їхнього здорового способу життя. Думки юнаків і дівчат із приводу ефективності окремих заходів істотно відрізнялися. Серед найбільш значущих студенти вказали на: збільшення вільного часу (50 % дів-

**Таблиця 8** — Заходи, спрямовані на формування здорового способу життя студентів

Захід	Відповідь, %	
	дівчата	юнаки
Покращення матеріального забезпечення	37,50	65,38
Збільшення обсягу вільного часу	50,00	65,38
Пропаганда здорового способу життя на лекціях, в бесідах з медиками, на заняттях з гуманітарних дисциплін, в багатотиражній газеті, на сайті ВНЗ, факультетських стендах, у методичних вказівках для студентів	12,50	11,54
Максимальна інтеграція фізичного виховання, що відбувається у вузі, з програмою формування “Здоровий спосіб життя”	11,36	15,38
Доповнення курсу фізичного виховання розділом “Здоровий спосіб життя”	14,77	23,08
Врахування до оцінки за фізичне виховання показників дотримання компонентів здорового способу життя	7,95	7,69
Видача випускникам ВНЗ “Паспорта здоров’я” з вказівкою використання здорового способу життя	13,64	3,85
Введення практики розробки для студентів індивідуальних проєктів здорового способу життя	15,34	23,08
Регулярне проведення у ВНЗ конкурсів дотримання здорового способу життя	15,34	11,54
Проведення на факультетах “Днів здоров’я” з комплексною пропагандою всіх компонентів здорового способу життя	23,30	7,69
Широке залучення студентів до активних занять фізичною підготовкою	48,86	42,31

чат і 65,38 % юнаків), залучення студентів до занять фізичними вправами (48,86 і 42,31 % відповідно), підвищення матеріального стану (37,50 і 65,38 % відповідно). Студенти вважають важливою також необхідність інтеграції процесу фізичного виховання з факторами здорового способу життя, введення в курс фізичного виховання окремого підрозділу, присвяченого теоретичним основам здорового способу життя, проведення інформаційної роботи про ведення здорового спосо-

бу життя на заняттях з гуманітарних дисциплін, у багатотиражній газеті, на сайті ВНЗ, факультетських стендах, у методичних вказівках для студентів, проведення “Днів здоров’я”.

Отримані результати будуть використані нами в процесі розробки заходів щодо формування здорового способу життя студентів.

**Висновки.** Дослідженням доведено, що студенти в основному не займаються фізичними вправами, проте багато з них проявили інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять. Усвідомлене й зацікавлене ставлення студентів до процесу фізичного виховання у ВНЗ проявляється у розумінні його конкретних недоліків і в пропозиціях щодо його удосконалення. Вони полягають у збільшенні кратності занять фізичними вправами, впровадженні нових форм рухової активності, збільшенні кількості спортивно-масових заходів та поліпшенні матеріально-спортивної бази вузу.

Результати проведених досліджень свідчать про те, що студенти мають низький рівень рухової активності. Переважним для даного контингенту є низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров’я. Виправити таку критичну ситуацію з фізичним станом студентів можливо шляхом залучення їх до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

На підставі взаємозв’язку провідних мотивів діяльності студентів та кількісних і якісних показників рухової активності можна зробити висновок, що формуючи мотивацію таким чином можна реально підвищити обсяг рухової активності, і як наслідок, рівень здоров’я студентів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у всебічному вивченні сучасних напрямів і тенденцій організації фізкультурно-оздоровчої роботи з формування здорового способу життя студентів, визначенні шляхів її удосконалення, розробці адекватної програми заходів, спрямованих на формування стійкої мотивації до рухової активності.

## Література

1. *Анікеєв Д. М.* Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 2 — С. 6—9.
2. *Калина М.* Тенденції формування здорового способу життя у країнах Європи / М. Калина // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 4. — С. 42—46.

## References

1. *Anikeev D. M.* Problemi formyvannia zdorovogo sposoby zittia stydentskoi molodi / D. M. Anikeev [Pedagogics, psihology, medical-biological problems of physical training and sport]. — 2009. — Vol. 2. — P. 6—9.
2. *Kalina M.* Tendencii formyvannia zdorovogo sposoby zittia v krainax Evropi / M. Kalina [Theory and technique of physical training and sports]. — 2009. — Vol. 4. — P. 42—46.