
КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ірина Кенцицька, Марія Пальчук

Анотація. В статті представлені результати дослідження, направлено на изучение образу жизни студенток ВНЗ. Охарактеризованы компоненты, которые обеспечивают здоровье и влияют на качество жизни студенческой молодежи: режим труда и отдыха, рациональное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, личная гигиена, психогигиена, вредные привычки, а также оздоровление, оптимальные личностные отношения, мотивация, направленная на улучшение здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки ВНЗ, здоровый образ жизни.

Abstract. The results of the research, aimed at studying healthy way of life of higher education institution female students, have been highlighted in the article. The components, which are essential for health and have influence on the quality of students life include: schedule of work and rest, rational nutrition, rational motion activity, conditioning, personal hygiene, psychohygiene, harmful habits, and also health motivation for health and healthy way of life.

Keywords: physical education, higher education institution, female students, healthy way of life.

Актуальність. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виділення проблеми здоров'я в ряд пріоритетних завдань суспільного розвитку особистості обумовлює актуальність теоретичної розробки даної проблеми та визначає необхідність розгортання відповідних наукових досліджень, розробку методичних та організаційних підходів до виховного та навчального процесу вищого навчального закладу (ВНЗ) з формування у студентів здорового способу життя, що забезпечує їхнє здоров'я і, безперечно, впливає на спосіб та якість життя [6].

На думку В. Г. Грибан [2], спосіб життя студентів насичений цілим рядом факторів, які негативно впливають на їхнє здоров'я: нераціональна праця, часто неадекватна фізичним можливостям студентів та погано поєднана з відпочинком; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні та емоційні перенапруження, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє і нерегулярне харчування; шкідливі звички, такі, як тютюнопаління, вживання алкоголю тощо.

Згідно з даними С. М. Футорного, О. В. Андреевої [6], здоровий спосіб життя студентської молоді повинен в обов'язковому порядку включати наступні компоненти, що забезпечують здоров'я і впливають на якість життя: раціональний режим праці, раціональне харчування, раціональну рухову активність, загартування організму, особисту гігієну, психогігієну, відмову від шкідливих звичок і, крім того, активну взаємодію з природою, оздоровлення, оптимальні особистісні взає-

мини, мотивацію до здоров'я та здорового способу життя. Будь-який з названих компонентів тією чи іншою мірою активно впливає на одну або кілька функціональних систем організму. Разом вони створюють умови для нормального функціонування організму і його захист від несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Незважаючи на численні дослідження [3–6], проведені у цьому напрямі зазначена вище проблема, залишається не повністю вивченою.

Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» відповідно до теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Мета дослідження – визначити особливості способу життя студенток ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення особливостей способу життя студенток та його ефективності респондентам була запропонована анкета «Здоровий спосіб життя студента», яка складалася з таких блоків: особливості Вашої студентської праці, особливості Вашого харчування, особливості Вашого добового режиму, особливості Вашої особистої гігієни, раціональна рухова активність, загартування, психо-

Таблиця 1 – Особливості студентської праці опитаного контингенту

Захід	Варіант відповіді, %		
	Завжди	Іноді	Рідко
Праця в міру можливостей	60	33,3	6,7
Робоче навантаження не перевищує фізичні можливості	46,7	48,3	5
Раціональне чергування праці та відпочинку	33,3	43,3	23,4
Профілактика втоми та щоденне післяробоче відновлення	13,3	65	21,7
Організація активного відпочинку наприкінці тижня	41,7	43,3	15
Повноцінний відпочинок у канікулярний час	48,3	41,7	10

гігієна, шкідливі звички, захворювання, Ваша дієздатність.

В процесі дослідження нами було встановлено особливості студентської праці (табл. 1).

За допомогою питань блоку «Особливості Вашої студентської праці» було встановлено, що серед опитаних нами дівчат у 28 (n = 46,7 %) робоче навантаження ніколи не перевищує їхні фізичні можливості. Водночас 29 (n = 48,3 %) студенток зазначили, що таке буває іноді, а ще 3 (n = 5 %) вказали, що це буває дуже рідко. Зайнятість в навчальному закладі, виконання домашніх завдань, самостійна підготовка у більшості студенток перевищують 8 год, що свідчить про ненормований робочий день та тривале перебування в статичному положенні, що не є гігієнічно правильним.

Підкреслимо вагоме значення рекреаційних заходів у відновленні організму після навчальних занять є очевидним, проте серед опитаних нами студенток лише третина – 20 (n = 33,3 %) завжди раціонально чергують працю з відпочинком та лише 8 (n = 13,3 %) – завжди займаються профілактикою втоми та щоденним післяробочим відновленням. Слід звернути увагу і на те, що серед студенток лише 25 (n = 41,7 %) організовують наприкінці тижня активний відпочинок, а 29 (n = 48,3 %) – завжди повноцінно відпочивають в канікулярний час.

За допомогою питань, що стосуються особливостей харчування студентів було встановлено, що калорійність денного харчування повністю відповідає енергетичним витратам лише у 16 (n = 26,7 %) студенток, іноді зазначено 33 (n = 55 %), дуже рідко – 11 (18,3 %).

Нами було встановлено, що лише 17 (n = 28,3 %) студенток завжди вживають повноцінну якість їжу, тобто таку, яка містить усі необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, різноманітні продукти тваринного і рослинного походження, іноді – 31

(n = 51,7 %) студентка, а дуже рідко або ніколи – 11 (n = 18,3%).

Серед опитаних нами студенток завжди харчуються 3–4 рази на добу 29 (n = 48,3 %), іноді – 22 (n = 36,7 %), а дуже рідко або ніколи – 9 (n = 15 %). Корекцією власного харчування з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом завжди займаються 20 (n = 33,3 %) студенток, іноді – 33 (n = 55 %), а дуже рідко або ніколи – 7 (n = 11,7 %).

Недотримання раціонального режиму харчування може негативно позначитись не лише на діяльності травної системи, а й негативно вплинути на здоров'я в цілому.

Для визначення особливостей добового режиму студентів, нами було запропоновано питання, які стосуються їхнього навчання, праці, культурного дозвілля, харчування та сну (табл. 2).

Доцільний розподіл часу, відведеного на харчування, працю, відпочинок, особисту гігієну тощо є основою високої роботоздатності людини. Так, серед опитаних нами студенток завжди навчаються, працюють та здійснюють культурне дозвілля 16 (n = 26,7 %) студенток, іноді – 34 (n = 56,7 %), а дуже рідко або ніколи – всього 10 (n = 16,6 %). Опитаними нами респондентами було зазначено, що завжди вживають їжу в один і той же час 17 (n = 28,3 %), іноді – 30 (n = 50 %), а дуже рідко або ніколи – 13 (n = 21,7 %). Слід звернути увагу на те, що лише кожна четверта студентка, а саме 14 (n = 23,3 %), завжди прокидається та лягає спати в один і той же час, а повноцінний сон (7–8 год на добу) мають менше третини опитаних нами студенток – 18 (n = 30 %).

За допомогою питань, котрі стосуються особистої гігієни студентів, було встановлено, що завжди мийуть все тіло гарячою водою з милом (не менше одного разу в 4–5 днів) 38 (n = 63,3 %) студенток, іноді – 16 (n = 26,7 %), а дуже рідко – 6 (n = 10 %). Серед опитаних студенток теплий душ після тренування завжди приймають 30 (n = 50 %) студенток, іноді – 23 (n = 38,3 %) студентки, а дуже рідко або ніколи – 7 (n = 11,7 %). Завжди щоденно вмивають обличчя і шию 35 (n = 58,3 %)

Таблиця 2 – Особливості добового режиму студенток

Захід	Варіант відповіді, %		
	Завжди	Іноді	Рідко
Навчаюсь, працюю та здійснюю культурне дозвілля	26,7	56,7	16,6
Вживаю їжу в один і той же час	28,3	50	21,7
Прокидаюсь та лягаю спати в один і той же час	23,3	36,7	40
Маю повноцінний сон (7–8 год на добу)	30	43,3	26,7

студенток, іноді – 15 (n = 25 %), і дуже рідко – 10 (n = 16,7 %).

Необхідною складовою особистої гігієни вважають миття після роботи, перед їжею 33 (n = 55 %) студентки, які вказали, що вони це роблять завжди, іноді – зазначили 22 (n = 36,7%), а ніколи або дуже рідко – 5 (n = 8,3 %).

Слід зазначити, що завжди стежать за своїм волоссям (стрижка, миття, причісування) 38 (n = 63,3 %) студенток, іноді – 15 (n = 25 %), а дуже рідко або ніколи – 8 (n = 13,3 %). Завжди доглядають за порожниною рота 36 (n = 60 %) студенток, іноді – 17 (n = 28,3 %), а дуже рідко або ніколи – 7 (n = 11,7 %). Догляду за ногами (миття ніг на ніч з милом та ін.) завжди приділяють увагу 35 (n = 58,3 %) студенток, іноді – 16 (n = 26,7 %), а дуже рідко або ніколи – 8 (n = 13,3 %). Аналізуючи відповіді студенток на поставлені питання можна дійти до висновку, що у значної кількості респондентів культура гігієни не сформована взагалі або ж сформована недостатньо.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку [1].

За допомогою блоку питань «Рациональна рухова активність» було встановлено, що ранкову гімнастику завжди виконують 16 (n = 26,7 %) студенток, іноді – 32 (n = 53,3 %), а дуже рідко або ж взагалі не виконують – 12 (n = 20 %) дівчат. Слід зазначити, що вечірній гімнастиці надають перевагу 10 (n = 16,7 %) студенток, які вказали, що виконують її завжди. Серед опитаних 38 (n = 63,3 %) студенток вказали, що вечірню гімнастику виконують іноді, а ще 12 (n = 20 %) – дуже рідко або ж ніколи.

Результати анкетування свідчать про те, що 20 (n = 33,3 %) дівчат завжди займаються фізичним вихованням обсягом 4 год на тиждень, іноді – 19 (n = 31,7 %), а дуже рідко або ніколи – 21 (n = 35 %).

Серед опитаних нами студенток спортивному або оздоровчому тренуванню надають перевагу всього 12 (n = 20 %) студенток, тоді як 36 (n = 60 %) вказали, що вони іноді відвідують спортивні або ж оздоровчі тренування, а 12 (n = 20 %) – взагалі не відвідують їх або ж відвідують дуже рідко.

Супутнім тренуванням, тобто виконанням фізичним вправ у поєднанні з прискореною ходьбою по дорозі до ВНЗ завжди займаються 23 (n = 38,3 %) студентки, іноді – 22 (n = 36,7 %), а дуже рідко або ніколи – 15 (n = 25 %).

Серед опитаних нами дівчат ранковою гігієнічною гімнастикою (перед навчанням чи роботою) завжди займаються 17 (n = 28,3 %) студенток, іно-

ді – 25 (n = 41,7 %), а дуже рідко або ніколи – 18 (n = 30 %).

Фізкультурні паузи в період навчання або роботи виконують завжди 18 (n = 30 %) студенток, іноді – 25 (n = 41,7 %), а дуже рідко або ніколи 17 (n = 28,3 %). Приділяють увагу відновлювальній гімнастиці (після навчання, роботи) всього 13 (n = 21,7 %) студенток, які вказали, що виконують її завжди, 27 (n = 45 %) студенток зазначили, що відновлювальну гімнастику виконують іноді, а 20 (n = 33,3 %) – дуже рідко або ніколи.

У 16 (n = 26,7 %) студенток тижневий обсяг рухової активності завжди складає 8–10 год. У 27 (n = 45 %) студенток тижневий обсяг рухової активності іноді складає 8–10 год, а у 17 (n = 28,3 %) – дуже рідко або ніколи.

Аналіз рухової активності свідчить про те, що загалом у досліджуваного контингенту обсяг рухової активності є низьким.

Загартування повітрям, а саме повітряні ванни завжди застосовують 25 (n = 41,7 %) студенток, ще 23 (n = 38,3 %) студентки використовують зазначений засіб фізичного виховання іноді, а 12 (n = 20 %) дівчат – дуже рідко або ніколи.

Прогулянкам на свіжому повітрі надають перевагу 18 (n = 30 %) студенток, які вказали, що здійснюють їх завжди, а 33 (n = 55 %) використовують вище зазначений засіб фізичного виховання іноді, а 7 (n = 11,7 %) – дуже рідко або ніколи. Сон з відкритим вікном завжди використовують 12 (n = 20 %) студенток, іноді – 32 (n = 53,3 %), а дуже рідко або ніколи – 16 (n = 26,7 %). Завжди надають перевагу легкому одягу 17 (n = 28,3 %) студенток, іноді – 36 (n = 60 %), а дуже рідко або ніколи – 7 (n = 11,7 %).

Комплексному використанню засобів фізичного виховання, тобто тренування на відкритому повітрі, завжди надає перевагу 21 (n = 35 %) студентка, іноді – 28 (n = 46,7 %), дуже рідко – 11 (n = 18,3 %).

Надають перевагу загартуванню сонцем, а саме приймають сонячні ванни та штучне ультрафіолетове опромінення 19 (n = 31,7 %) та 7 (n = 11,7 %) студенток відповідно. Проте 33 (n = 55 %) студентки вказали, що іноді застосовують сонячні ванни, а 8 (n = 13,3 %) – взагалі їх не використовують, тоді як 23 (n = 38,3 %) дівчат іноді застосовують штучне ультрафіолетове опромінення, а 30 (n = 50 %) дівчат взагалі його не використовують.

Серед опитаних нами респондентів завжди використовують обтирання 13 (n = 21,7 %) дівчат, обливання – 13 (n = 21,7 %), душ – 26 (n = 43,3 %), купання у відкритих водоймах – 18 (n = 30 %), зимове купання – 13 (n = 21,7 %), обмивання стоп – 26 (n = 43,3 %), полоскання

горла холодною водою – 10 (n = 16,7 %), парну баню – 13 (n = 21,7 %). Іноді використовує обливання 31 (n = 51,7 %) студентка, а взагалі не використовують – 16 (n = 26,7 %). Обливання як засіб загартовування організму, іноді використовують 28 (n = 46,7 %) дівчат, а ігнорують – 19 (n = 31,7 %). 21 (n = 35 %) студентка іноді приймає душ, а 13 (n = 21,7 %) взагалі не використовують зазначений засіб загартовування. Іноді купаються у відкритій водоймі в літній та зимовий періоди 24 (n = 40 %) студентки, а 18 (n = 30 %) – займаються таким видом загартовування вкрай рідко або ж ніколи влітку та 23 (n = 38,3 %) – взимку. Обмивання стоп іноді роблять 19 (n = 31,7 %) студенток, а 16 (n = 26,7 %) дівчат вважають зазначений засіб неефективним, оскільки не використовують його. Полосканням горла холодною водою іноді займаються 23 (n = 38,3 %) студентки, взагалі не займаються – 27 (n = 45 %) дівчат. 22 (n = 36,7 %) студентки вказали, що іноді вони відвідують парну баню з наступним обливанням водою, тоді як 25 (n = 41,7 %) студенток вказали, що взагалі не використовують зазначений засіб загартовування.

Серед студенток, які взяли участь у дослідженні, 18 (n = 30 %) вказали, що завжди використовують психологічне тренування для формування стійкості до несприятливого впливу стрес-факторів, іноді – 30 (n = 50 %), а взагалі не використовують 12 (n = 20 %) студенток.

Використанню прийомів, що сприяють попередженню та зняттю психічного напруження (стресів), що виникають в процесі життєдіяльності, навчання, роботи (релаксація, заспокійливе дихання, аутогенне тренування) надають перевагу 19 (n = 31,7 %) студенток. Іноді користується зазначеними засобами психорегуляції 31 (n = 51,7 %) студентка, а взагалі ніколи їх не використовують 10 (n = 16,7 %) дівчат.

Психотерапію завжди використовують 11 (n = 18,3 %) дівчат, іноді – 21 (n = 35 %), а дуже рідко або ж ніколи – 28 (n = 46,7 %).

Особливу увагу слід приділити питанням, які стосуються шкідливих звичок студентів. Завдяки блоку питань «Шкідливі звички, захворювання» нам вдалося дізнатися, що серед опитаних нами студенток завжди палять 14 (n = 23,3 %), іноді – 21 (n = 35 %), а дуже рідко або ж взагалі не палять – 25 (n = 41,7 %).

Слід звернути увагу і на те, що 9 (n = 15 %) студенток завжди вживають алкогольні напої, 27 (n = 45 %) – іноді, а 24 (n = 40 %) – дуже рідко або ж взагалі не вживають їх.

Привертає до себе увагу той факт, що 5 (n = 8,3 %) студенток завжди вживають наркотики, 10 (n = 16,7 %) – іноді вживають наркотики і 45 (n = 75 %) дівчат взагалі не вживають.

Серед студенток, які взяли участь у дослідженні, 3 (n = 5 %) – мають хронічні серцево-судинні захворювання, 4 (n = 6,7 %) – інфекційні, 6 (n = 10 %) – захворювання шлунково-кишкового тракту та дихальної системи, а 1 (n = 1,7 %) – інші захворювання.

На основі результатів анкетування було встановлено, що 35 (n = 58,3 %) студенток віднесені до основного медичного відділення. До спеціального відділення віднесено 15 (n = 25 %) студенток, а 10 (n = 16,7 %) дівчат вказали, що займаються лікувальною фізичною культурою або ж звільнені від фізичних навантажень.

У процесі дослідження студенткам було запропоновано здійснити самооцінку здоров'я. Так, 32 (n = 53,3 %) студентки вказали, що не мають скарг на власне здоров'я та вважають себе практично здоровими, 24 (n = 40 %) студентки зазначили, що мають незначні відхилення в стані здоров'я, а 4 (n = 6,7 %) вказали, що мають суттєві відхилення у стані здоров'я.

Завдяки проведеному анкетуванню нами було встановлено, що 12 (n = 20 %) студенток протягом останнього року зовсім не хворіли. Більшість, а саме 41 (n = 68,3 %) студентка, хворіла за останній рік 1–2 рази, а більше 3 разів за останній рік хворіли 7 (n = 11,7 %) студенток.

Високою власну роботоздатність назвали 19 (n = 31,7 %) студенток, середньою – 38 (n = 63,3 %), а низькою – 3 (n = 5 %).

Серед студенток, які взяли участь у дослідженні, 19 (n = 31,7 %) зазначили, що ведуть здоровий спосіб життя, тобто такий, що сприяє зміцненню здоров'я, забезпеченню високої роботоздатності, загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Більшість, а саме 38 (n = 63,3 %) студенток вважають, що спосіб їхнього життя потребує незначної корекції, а 2 (n = 3,3 %) вказали, що спосіб їхнього життя потребує значної корекції.

Серед факторів, котрі впливають на формування способу життя студентками, котрі взяли участь у дослідженні, були зазначені: матеріальний достаток, життєвий уклад сім'ї, який вказали 48 (n = 80 %) студенток, організація побуту в гуртожитку – 8 (n = 13,3 %) студенток, теоретична і методична підготовка з питань здорового способу життя – 5 (n = 8,3 %), заняття фізичним вихованням і спортом – 12 (n = 20 %), позитивний приклад – 5 (n = 8,3 %), організація навчального-виховного процесу в ВНЗ – 2 (n = 3,3 %).

Висновки. Результати досліджень свідчать про те, що більшість студенток, опитаних нами в процесі дослідження, не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо. На наш погляд, причина

ми такого положення є, по-перше, недостатня пропаганда здорового способу життя, по-друге, незадовільна організація навчального процесу у ВНЗ як у навчальний, так і в позанавчальний час. Підкреслено необхідність розробки та впровадження якісно нових теоретичних та практичних підходів до організації процесу фізичного виховання сту-

дентської молоді, що позначиться на їхньому способі життя та здоров'ї.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні шляхів практичного удосконалення організації процесу фізичного виховання у ВНЗ на основі реалізації підходів до формування здорового способу життя студентів.

Література

1. *Анікєєв Д. М.* Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.
2. *Грибан В. Г.* Валеологія: навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К.: Центр навч. л-ри, 2005. – С. 204–226.
3. *Петренко І. Г.* Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І. Г. Петренко, В. І. Гончар // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 497–500.
4. *Тулайдан В. Г.* Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Г. Тулайдан. – Л., 2013. – 22 с.
5. *Футорний С. М.* Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. М. Футорний. – К., 2015. – 43 с.
6. *Футорний С. М.* К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах обеспечивающих здоровье студентов / С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 3013. – № 1. – С. 50–65.

References

1. *Anikeiev D. M.* Motor activity if way of life of students : author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport : speciality 24.00.02 / D. M. Anikeiev. – Kyiv, 2012. – 20 p.
2. *Gryban V. G.* Valeology: teaching guide / V. G. Gryban. – Kyiv: Tsentr navchannia literatury, 2005. – P. 204–226.
3. *Petrenko I. G.* Analysis of trends in modernization of students' physical education / I. G. Petrenko, V. I. Honchar // Molodyi vchenyi. – 2015. – N 2 (17). – P. 497–500.
4. *Tulaidan V. G.* Physical activity influence on students quality of life : author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport: 24.00.02 / V. G. Tulaidan. – Lviv, 2013. – 22 p.
5. *Futornyi S. M.* Theoretico-methodical bases of innovation technologies of formation of students' healthy lifestyle during physical education : author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport 24.00.02 / S. M. Futornyi. – Kyiv, 2015. – 43 p.
6. *Futornyi S. M.* About the life quality and practical components providing health of students / S. M. Futornyi, E. V. Andreyeva // Teoriya i metodyka fiz. kultury. – 3013. – N 1. – P. 50–65.