

ВІДПОВІДНІСТЬ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РЕКОМЕНДАЦІЙ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ (МОЗ)

Бала Тетяна, Жук Вячеслав

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті відображені результати анкетування здобувачів вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури щодо відповідності їх способу життя рекомендаціям МОЗ. Встановлено, що більшість студентів дотримуються рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України та ведуть здоровий спосіб життя, а саме: слідкують за режимом рухової активності та сном, споживанням добової норми води і харчуванням.

Ключові слова: рухова активність, режим харчування, режим сну, споживання води, здобувачі вищої освіти.

Вступ. На сьогоднішній день однією з головних проблем українського суспільства є питання здоров'я та фізичного потенціалу сучасного студентства [1]. За науковими даними останнім часом спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді [1; 3; 7; 8]. Однією з причин погіршення стану здоров'я здобувачів освіти є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом. Слід відмітити, що значною мірою від дотримання здорового способу життя залежить формування трудового та інтелектуального потенціалу України [2; 4; 5].

За даними Т. В. Шепеленка, А. М. Буца, І. О. Бодренкової (2018), здоровий спосіб життя поєднує такі компоненти діяльності, як: режим праці і відпочинку, організацію сну, режим харчування, організацію рухової активності, виконання вимог санітарії, гігієни, загартування, профілактику шкідливих звичок, тощо.

Отже, важливим постає питання визначення ставлення студентської молоді до здорового образу життя та його дотримання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

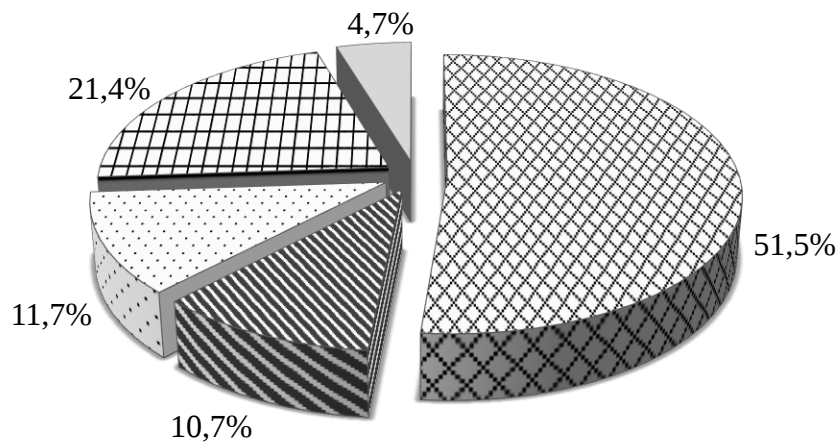
Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2020–2026 рр. «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити відповідність способу життя студентської молоді до рекомендацій МОЗ України.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось упродовж 2020–2021 навчального року на базі Харківської державної академії фізичної культури. У ньому брало участь 103 здобувача вищої освіти першого курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» віком 16–21 рік.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкетування свідчать про те, що 51,5% здобувачів вищої освіти самостійно займаються фізичними вправами не менш ніж 3 рази на тиждень, без урахування тренувань; 21,4% – займаються кожен день, 11,7% здобувачів освіти додатково не займаються; 10,7% – декілька разів на місяць та 4,7% респондентів зазначили, що займаються якщо немає тренувань або займаються дуже рідко (Рис. 1). При цьому, 26,2% респондентів зазначили, що тривалість виконання самостійних фізичних вправ варіюється в діапазоні 20–30 хвилин; 21,4% респондентів вказали – 40–50 хвилин; 15,5% зазначили тривалість фізичних вправ – 1 годину; 14,6% – 1,5 години; 4,9% опитуваних вказали, що відводять 10–15 хвилин на виконання самостійних фізичних вправ; 3,9% респондентів зазначили, що займаються 2 години та лише 1,8% здобувачів освіти вказали – по-різному (Рис. 2).



- ☒ самостійно займаються фізичними вправами не менш ніж 3 рази на тиждень
- ▣ займаються декілька разів на місяць
- додатково не займаються
- ▢ займаються кожен день
- ▤ займаються якщо немає тренувань або займаються дуже рідко

Рис. 1. Результати відповідей респондентів щодо регулярності самостійного виконання фізичних вправ в різних формах

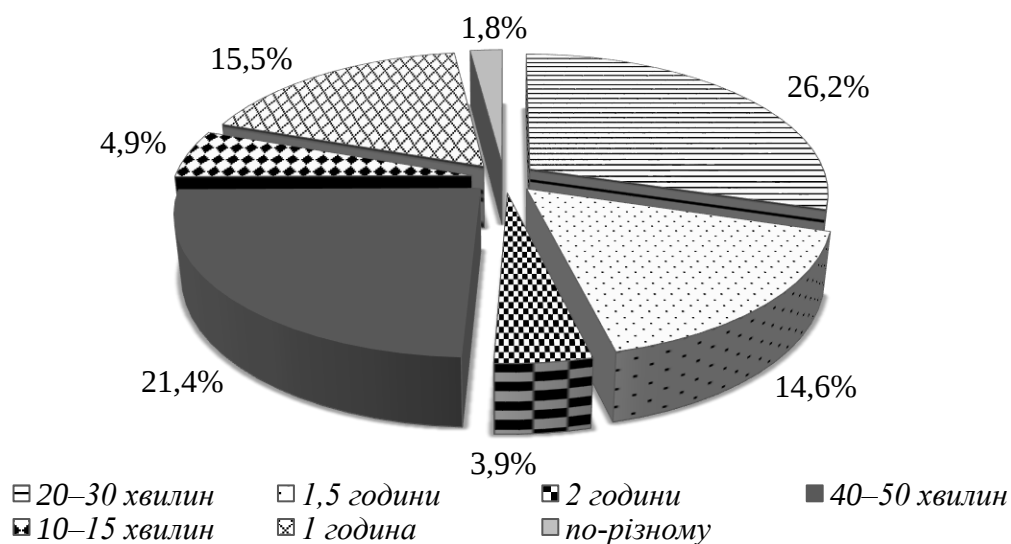


Рис. 2. Результати відповідей респондентів щодо тривалості самостійних занять фізичними вправами

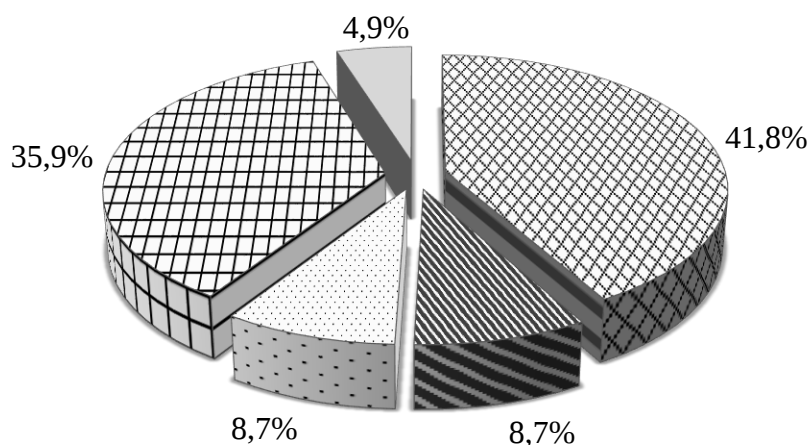
Таким чином, отримані дані свідчать про те, що майже 90% опитуваних займаються самостійно фізичними вправами постійно з середньою тривалістю занять близько 1 години, що в повній мірі відповідає рекомендаціям

Міністерства охорони здоров'я України та Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності [9].

Аналіз відповідей щодо кількості спожитої води на добу здобувачами освіти виявив, що 100% респондентів п'ють приблизно 2,5–3,0 л води на добу. Отримані дані узгоджуються з рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України щодо норм споживання води на добу для дорослої людини [10].

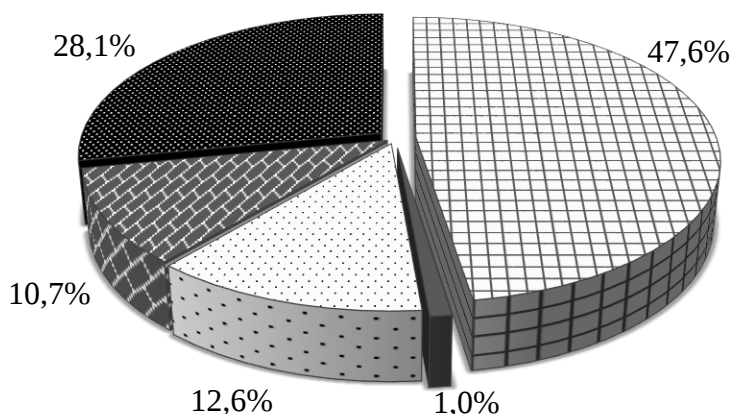
Результати відповідей студентів, що відображають їх відношення до режиму власного харчування показують, що 41,8% респондентів намагаються дотримуватися правильного режиму харчування та приймають їжу мінімум тричі на день; 35,9% зазначили, що приймають їжу мінімум два рази на день в один і той самий час, інші прийоми як вийде; 8,7% опитуваних приймають їжу хоча б один раз на день в один і той самий час, інші прийоми як вийде; 8,7% респондентів зовсім не слідкують за режимом, приймають їжу в зручний для них час і лише 4,9% опитуваних вказали, що дотримуються правильного режиму харчування, завжди приймають їжу в один і той самий час (Рис. 3). Таким чином, отримані результати вказують на те, що більшість здобувачів вищої освіти демонструють прихильність триразовому регулярному прийому їжі, що забезпечує належне постачання енергії, харчових речовин та оптимальне функціонування органів системи травлення.

Аналізуючи відповіді респондентів щодо якості сну встановлено (Рис. 4), що 47,6% опитуваних мають проблеми з засинанням та прокидаючись відчують неповне відновлення організму; 28,1% – добре засинають, але прокидаються з відчуттям неповного відновлення; 12,6% зазначили, що добре засинають та повністю відновлюються; 10,7% респондентів зауважили, що постійно погано засинають та прокидаються з відчуттям втоми та 1,0% здобувачів освіти страждають безсонням.



- ☒ намагаються дотримуватися правильного режиму харчування та приймають їжу мінімум тричі на день
- не слідкують за режимом, приймають їжу в зручний для них час
- ☐ приймають їжу хоча б раз на день в один і той самий час, інші прийоми як вийде
- ☐ приймають їжу мінімум два рази на день в один і той самий час, інші прийоми як вийде
- ☐ дотримуються правильного режиму харчування, завжди приймають їжу в один і той самий час

Рис. 3. Результати відповідей респондентів щодо особливостей харчової поведінки



- ☐ бувають проблеми з засинанням та прокидаються з відчуттям неповного відновлення
- страждають безсонням
- ☐ добре засинають та повністю відновлюються
- постійно погано засинають та прокидаються з відчуттям втоми
- добре засинають, але прокидаються з відчуттям неповного відновлення

Рис. 4. Результати відповідей респондентів щодо оцінки якості власного сну

Аналіз відповідей вказує, що 57,9% студентів систематично лягають спати опівночі або пізніше; 34,3% – лягають спати після двадцять третьої години до півночі та лише 7,8% респондентів систематично лягають спати до двадцять

третьої години. При цьому, 43,7% опитуваних прокидаються в період з п'ятої години до сьомої; 52,4% студентів прокидаються після сьомої години і до десятої, і, лише 3,9% прокидаються після десятої години.

Згідно з відповідями на питання щодо тривалості сну встановлено (рис. 5), що у 53,5% респондентів сон триває більше 8 годин на добу; у 30% опитуваних – 7–8 годин на добу та у 16,5% – від 4 до 6 годин на добу. Отримані дані свідчать про те, що у 83,5% студентів сон триває 7–8 годин і більше на добу, що вважається повноцінним та має важливе значення у відновленні організму та збереженні нормальної життєдіяльності нервової системи і всього організму в цілому [6; 11].

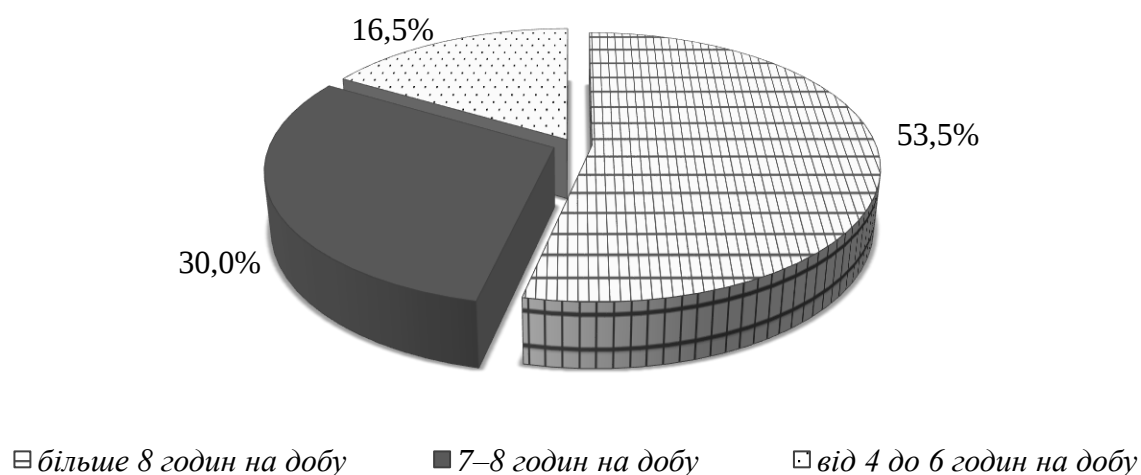


Рис. 5. Результати відповідей респондентів щодо тривалості сну

Виходячи, з вищевикладеного можна резюмувати, що аналіз результатів проведеного анкетування встановив відповідність способу життя студентської молоді до рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України.

Висновки:

1. У результаті проведених досліджень встановлено, що майже 90% опитуваних займаються самостійними фізичними вправами постійно з середньою тривалістю занять близько 1 години, що в повній мірі відповідає рекомендаціям Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності.

2. У ході проведеного анкетування визначено, що 100% респондентів вживають приблизно 2,5–3,0 л води на добу, що узгоджуються з рекомендаціям МОЗ та ВООЗ щодо норм споживання води на добу для дорослої людини.

3. Опитування показало, що більшість здобувачів вищої освіти демонструють прихильність триразовому регулярному прийому їжі, що забезпечує належне постачання енергії, харчових речовин та оптимальне функціонування органів системи травлення.

4. Встановлено, що більшість студентів (59%) мають певні проблеми зі сном (погано засинають та після пробудження мають відчуття неповного відновлення). Проте у 83,5% респондентів сон триває 7–8 годин і більше на добу, що вважається повноцінним та має велике значення у відновленні організму та збереженні нормальної життєдіяльності нервової системи і всього організму в цілому.

Перспективи подальших досліджень можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту.

Список використаних джерел

1. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С 14–18.

2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. *«Педагогіка». Наукові праці*. Випуск 146. Том 158. С. 42–46.

3. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №5 (47) 2015. С. 69–72.

4. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал [Електронний ресурс]*. № 3. 2011. С. 318.

5. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Видво, 2013. 268 с.

6. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

7. Petrova Anhelina, Bala Tetiana, Masliak Irina, Mameshina Margarita. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022. Vol. 22(4), Art 121, pp. 955–961.

8. Petrova A. S., Bala T. M. The change in the level of physical health of 16–17-year-old pupils under the influence of crossfit exercises. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020; 5(33) 3:7–14.

9. <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>

10. <https://moz.gov.ua/article/health/skilki-vodi-treba-piti-doroslim-i-ditjam>

11. <https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja->