

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Куделко В. Е., Шевченко О. О.
Харківський національний економічний університет

Анотація. Наведені основні закони та нормативно-правові акти стосовно охорони здоров'я українського населення, встановлена роль вищого навчального закладу у формуванні фізично, психічно та морально здорового покоління. Проведено анкетування студентів IV курсу Харківського національного економічного університету у якому розглядалися питання стосовно ставлення студентів до фізичної активності та здатності до планування свого розкладу дня. Визначено, що для покращення зацікавленості студентів до занять спортом необхідно пропагувати позитивне ставлення до фізичного виховання та спорту, щодо усвідомленого включення у свій розклад дня обов'язкових занять фізичними вправами.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, розклад дня.

Аннотация. Куделко В. Э., Шевченко О. А. Исследование отношения к здоровому образу жизни студентов Харьковского национального экономического университета. Приведены основные законы и нормативно-правовые акты охраны здоровья украинского населения, установлена роль вузов в формировании физически, психически и морально здорового поколения. Проведено анкетирование студентов IV курса Харьковского национального экономического университета, в котором рассмотрены вопросы физической активности студентов и способности планирования своего распорядка дня. Определено, что для повышения заинтересованности студентов к занятиям спортом необходимо пропагандировать позитивное отношение к физической культуре и спорту и осознанного включения в свой распорядок дня обязательных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студенты, здоровый способ жизни, распорядок дня.

Abstract. Kudelko V., Shevchenko O. Study in Kharkov National Economic University students' attitude toward healthy lifestyle. The basic laws and regulations of the Ukrainian population health care have been provided; the role of universities in the formation of physically, mentally and morally healthy generation has been established. Fourth-year students of the Kharkov National Economic University have completed questionnaires, which dealt with issues of physical activity of students and their ability to plan daily routine. It has been determined that in order to promote interest of students in sports it is necessary to promote positive attitude towards physical education and sports and raise awareness of physical exercise in their daily routine.

Key words: students, a healthy way of life, daily routine.

Вступ. У створенні гармонійно розвинутої особистості важливу роль відіграє фізична культура. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – головний чинник збереження працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Програмою економічних реформ на 2010–2014 рр. Президента України В. Ф. Януковича «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» передбачено прийняття до кінця 2012 року комплексної програми «Здорова нація», а також окремим завданням визначено формування стимулів для здорового способу життя населення [2]. Серед них слід відзначити:

1. Перехід до міжвідомчих і міжсекторальних програм формування здорового способу життя.
2. Створення умов для здорового способу життя населення за допомогою розвитку інфраструктури для занять масовим спортом та активного відпочинку.
3. Підвищення акцизів на алкоголь і тютюнові вироби із спрямуванням їх до спеціального фонду державного бюджету з подальшим використанням для фінансування заходів охорони здоров'я.

Конституція України визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність (стаття 3), а згідно із статтею 49 цього документу – кожна людина має право на охорону свого здоров'я [3]. Другим за юридичною вагою (після Конституції) правовим актом щодо

здоров'я населення є так звана Медична Конституція України – Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», де сформульована концептуальна стратегія формування здорового способу життя (стаття 32) [2].

Важливим нормативним документом, спрямованим на створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою та спортом, підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення, є постанова Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Постановою передбачається створення сучасних спортивних комплексів за місцем проживання населення та надання ними доступних послуг [4].

З 1 січня 2011 року набрала чинності нова редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Стаття 4 цього Закону констатує, що державна політика в сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та необхідності формування здорового способу життя [6].

Переглянуті вище нормативні та законодавчі документи доводять, що питання здоров'я нації та здорового способу життя останнім часом значно привертає увагу як органів влади, так і суспільства в цілому. Виходячи з цього, широкий спектр відповідних обов'язків був покладений на вищі навчальні заклади.

Робота виконана за планом НДР Харківського національного економічного університету (ХНЕУ).

Мета роботи – вивчити ставлення студентів Харківського національного економічного університету щодо дотримання ними здорового способу життя.

Методи: аналіз літературних джерел і документів, анкетування, статистичні методи.

Виклад основного матеріалу. Сучасна молодь (особливо студентство) дуже скоро стане саме тією рушійною силою, яка повністю відповідатиме за розвиток України, її майбутнє. Шлях до національного відродження пролягає через оздоровлення тіла і духу народу. Спрямованість до здорового способу життя має формуватися у родинному колі, а також у стінах навчальних закладів.

На сьогоднішній день суттєвою проблемою української молоді залишається їх обмеженість у власному професійному виборі внаслідок проблем зі здоров'ям. Аналіз стану здоров'я студентів (18–24 років) вищих навчальних закладів (за даними щорічного комплексного медичного огляду) показав високу поширеність захворювань серед цього контингенту. Найбільш поширеними серед них визначені захворювання нервової системи, патологія ока та придаткового апарату, ендокринопатія, хвороби системи кровообігу, хвороби органів дихання. Крім того, виділяються тенденції у фізичному розвитку молоді, які свідчать про послаблення витривалості – астеничність, зменшення грудної клітки, зменшення життєвої ємності легень та м'язової сили [1; 4; 7].

Проаналізувавши розклад дня студентів, вчені відмітили, що молодь перевантажена академічними заняттями та виконанням самостійної роботи у позанавчальний час. Вони щоденно проводять за комп'ютером не менш ніж 10–12 годин [8], унаслідок чого формується синдром хронічної втомленості. А це значно знижує резервні здібності організму та загрожує нервовій та імунній системам. Звертає на себе увагу те, що стан здоров'я дівчат є гіршим, ніж у хлопців. Так, серед хлопців спостерігалися більш високі показники загальної патологічної ураженості, тоді як у дівчат зареєстрована більш висока поширеність захворювань нервової системи, патології ендокринної системи, хвороб системи кровообігу.

Хоча заняття з фізичної культури та спорту внесені до навчальних програм університетів, відведеного часу (2–4 години на тиждень) недостатньо, щоб виправити ситуацію, що склалася зі здоров'ям студентів на сьогодні. Саме тому викладачі даної дисципліни повинні заохочувати студентів займатися спортом удома, відвідувати спортивні клуби, секції тощо, а також вести здоровий спосіб життя. В умовах ВНЗ фізична культура є сферою, де студент має можливість проявити свої здібності до спілкування. Спілкування в даному випадку виконує, перш за все, функцію колективної форми діяльності, що надає можливість встановлення особистих контактів по лінії «студент – студент» та «викладач – студент». Фізична підготовка забезпечує розвиток фізичних якостей людини – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Покращення кожної з них пов'язане з морфологічними та функціональними змінами в усіх системах організму і, в першу чергу – в органах руху.

Керівництво ХНЕУ активно підтримує здоровий спосіб життя. У рамках роботи кураторів обов'язково запланованими є спілбесіди зі студентами на теми: «Здоровий спосіб життя», «Шкідливість паління, вжи-

вання наркотиків і алкоголю», «Профілактика СНІДу».

Результати дослідження. У 2010–2011 навчальному році спільно з лабораторією оцінювання рівня креативності та інтелекту викладачі кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ провели анкетування студентів університету, що навчалися на четвертому курсі за різними напрямками. Загальна кількість респондентів становила 867 чоловік. Анкетування було комплексним і стосувалося різних аспектів життя студентів. Серед 40 питань був виділений блок питань, присвячений ставленню студентів до здорового способу життя.

У даному блоці розглядалися питання стосовно фізичної активності респондентів, наявності в них шкідливих звичок, їх здатності до планування свого навчального та вільного часу, ставлення до таких чинників, що впливають на здоров'я, як здорове харчування та сон.

Так, на питання: «Яка частина доби характеризується найбільшою Вашою фізичною активністю?» – 414 респондентів відповіли, що вони є найбільш активними вдень, що складає 47,75 % від загальної кількості опитуваних. Майже вдвічі менше студентів – 255 осіб (29,4 %) активізуються ввечері. Не дивлячись на те, що працездатність людини вночі різко знижується, 56 респондентів (6,5 %) все ж таки використовують нічний час для роботи та активного відпочинку (рис. 1).

Говорячи про заняття студентами спортом, слід відмітити, що майже чверть опитуваних (22,1 %) не відводять часу для фізичних вправ. Більше третини респондентів (39,1 %) відмітили, що займаються спортом удома. У даному випадку слід також зауважити, що реальна кількість таких студентів менша за 339 чоловік (39,1 %), оскільки проконтролювати, чи займаються ці молоді люди спортом удома, неможливо, а даний варіант відповіді може бути бажаним, але не виконується насправді. До показників, які дійсно говорять про зацікавленість студентів у власному фізичному вдосконаленні, можна віднести статистику відвідувань басейнів (2,8 %), спортивних секцій (14,1 %), клубів (17,3 %) (рис. 2).

Увагу слід звернути на тих студентів, які відповіли, що в них немає часу на спорт (22 %). Дана група респондентів може бути розділена на дві підгрупи: студенти, які навчаються і працюють (займаються іншими видами діяльності – здобувають другу вищу освіту, є волонтерами тощо), а також студенти, які через неправильно спланований день не знаходять часу для фізичної культури. Таким чином, кількість старшокурсників, які займаються спортом, незначна. Вплинути на дану ситуацію можна шляхом зацікавлення молоді у спортивних заняттях та заходах упродовж перших років навчання в університеті.

У ході дослідження також було виявлено, що на здоров'я переважної кількості студентів найбільш негативний вплив має недосипання (67,59 % від загальної кількості студентів, які приймали участь в опитуванні). З одного боку, це результат вікової особливості (активність молоді пов'язана з особистим та інтернет-спілкуванням із друзями, подорожами, прогулянками тощо), а з іншого – окремими недоліками в навчальному процесі (загруженість робочої програми, великий об'єм самостійної роботи тощо). Крім того, велика кількість студентів навчаються та працюють одночасно. У результаті анкетування було виявлено,

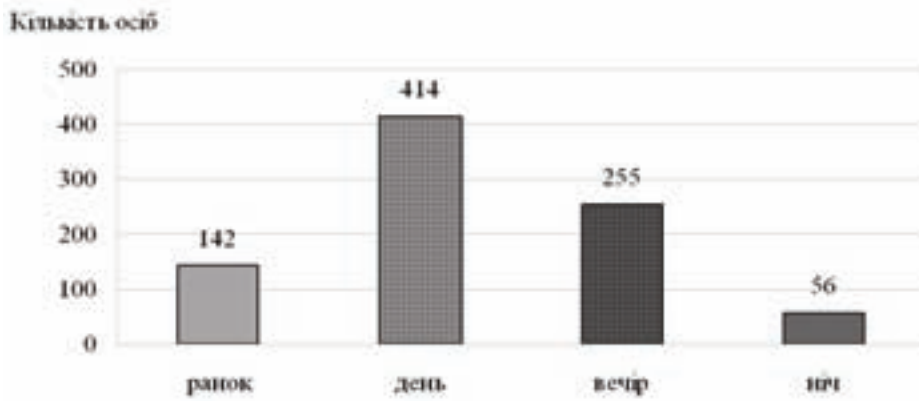


Рис. 1. Результати відповідей на питання: «Яка частина доби характеризується найбільшою Вашою фізичною активністю?»

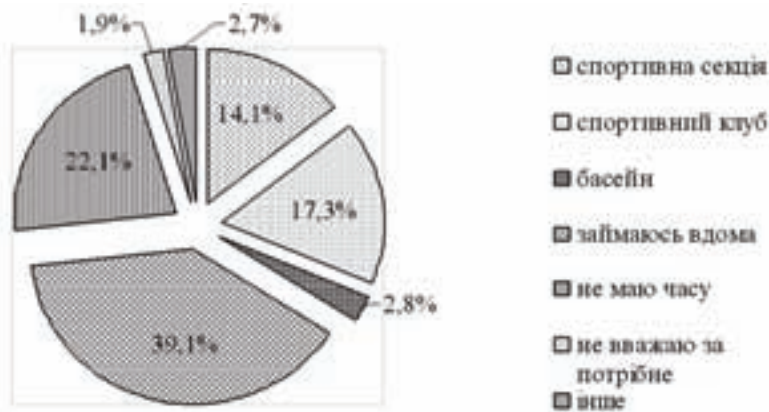


Рис. 2. Результати відповідей на питання: «Чи займаєтесь ви спортом?»

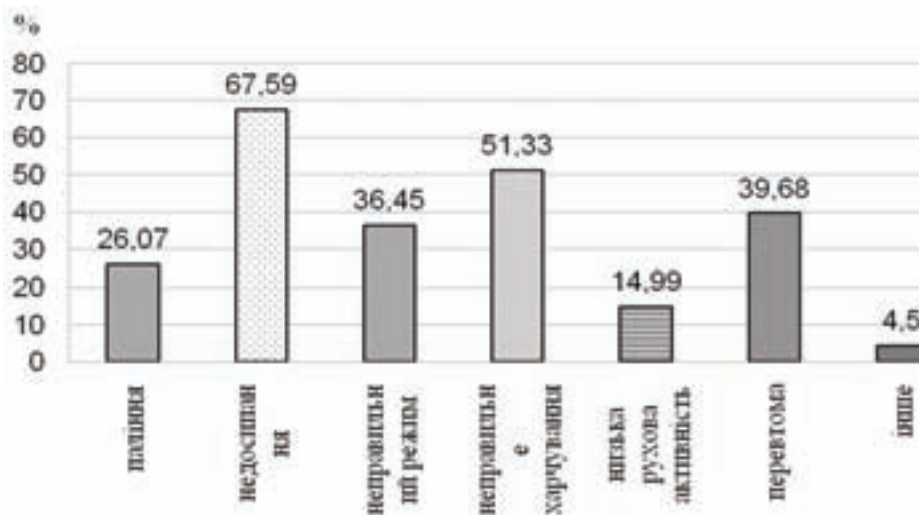


Рис. 3. Результати відповідей на питання: «Які чинники, на Вашу думку, здійснюють найбільш негативний вплив саме на Ваше здоров'я?»

що більшість студентів (57 %) відводять для сну в середньому 6–7 годин на добу, ще чверть – менше 6-ти годин на добу. Нормальний здоровий сон (8–9 годин) мають лише 16 % респондентів.

На другому місці знаходиться такий негативний чинник, як неправильне харчування (51,33 %). Залежність здоров'я від харчування підтвердили 49 % студентів. Ще 47 % відповіли, що здоров'я скоріше залежить від харчування, ніж ні. І лише 1 % респондентів вважають, що ці два поняття не пов'язані між собою.

Майже однакова кількість респондентів відповіли, що негативний вплив на їх здоров'я мають перевтома та неправильний режим. Ці чинники тісно пов'язані між собою, а також із недосипанням. Найнижчий показник має низька рухова активність, що свідчить про активний спосіб життя переважної кількості студентів ХНЕУ (рис. 3).

Як вже згадувалося раніше, однією з причин недосипання, в результаті якого з'являється перевтома та погіршується загальний стан здоров'я, є непра-

Куделко В. Е., Шевченко О. О. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

вильно сформований режим дня. Такий розподіл часу базується на основних принципах тайм менеджменту. Уміння ефективно організувати свою роботу вдосконалюється протягом п'яти років навчання в університеті. Так, на четвертому курсі студенти ХНЕУ у переважній своїй більшості (57 %) складають короткий список справ, які слід здійснити протягом дня, ще 35 % респондентів чітко, із вказівкою на час виконання справ, планують свій день, залишаючи час на відпочинок. Решта опитуваних студентів свій день не планують.

Висновки. Таким чином, наше дослідження показало, що на ставлення студентів четвертого курсу ХНЕУ до здорового способу життя впливає велика кількість чинників повсякденної діяльності, які зменшують їх фізичну активність. А саме:

- найбільш активна частина доби – день (47,75 %);
- велика кількість студентів (65,8 %) не планують в розкладі заняття спортом, або займаються нерегулярно;

Література:

1. Дмух О. В. *Формирование потребностей в здоровом образе жизни студентов сибирского федерального университета* / О. В. Дмух, И. Ю. Бирдигулова, Л. А. Гольм // *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 56–58.
2. *Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава: програма економічних реформ на 2010–2014 рр.* : [електронний ресурс] / Комітет з економічних реформ при Президентові України. – Режим доступу : www.president.gov.ua/docs/Programa_reform_FINAL_1.pdf.
3. Конституція України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР // *Офіційний вісник України*. – 2010. – № 72/1. – [Спец. вип.] – С. 15.
4. *Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президента України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.)* / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. Ін-т розв. Сім'ї та молоді ; [редкол. : Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. – К. : ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.
5. *Основи законодавства України про охорону здоров'я : закон України від 19.11.1992 р. № 2801-XII // Відомості Верховної Ради України*. – 1993. – № 4. – ст. 19.
6. *Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України : Закон України від 17.11.2009 р. № 1724-VI // Відомості Верховної Ради України*. – 2010. – № 7. – С. 50.
7. *Фішев С. О. Деякі аспекти практичної реалізації знань зі здорового способу життя студентською молоддю* / О. С. Фішев, Ю. О. Фішев // *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 1. – С. 108–111.
8. *Osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_studentov.htm* : [electronic resource]. – Access mode : <http://reff.net.ua/43127>