

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗНАНЬ ЗІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Фішев С. О., Фішев Ю. О.

Національний університет «Юридична академія України ім. Я. Мудрого»

Анотація. Розглянуто результати соціологічного опитування, проведеного серед студентів вищих навчальних закладів міста Харкова. Встановлено, що для більшої частини респондентів визначальними факторами здорового способу життя є фізична активність та відсутність шкідливих звичок. Проте, не дивлячись на достатній рівень знань студентів щодо користі здорового способу життя, лише незначна частина опитаної молоді організовують власне дозвілля через рекреаційно-оздоровчу діяльність.

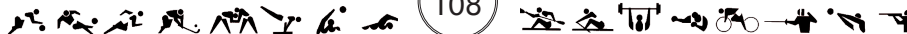
Ключові слова: студенти, учнівська молодь, здоровий спосіб життя, фізична активність, рекреаційно-оздоровча діяльність, дозвілля.

Аннотация. Фишев С. А., Фишев Ю. А. Некоторые аспекты практической реализации знаний о здоровом образе жизни студенческой молодежью. Рассмотрены результаты социологического опроса, проведенного среди студентов высших учебных заведений города Харьков. Установлено, что для большей части респондентов определяющими факторами здорового образа жизни являются физическая активность и отсутствие вредных привычек. Однако, несмотря на достаточный уровень знаний студентов относительно пользы здорового образа жизни, лишь незначительная часть опрошенной молодежи организуют собственную досуговую деятельность в форме рекреационно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: студенты, учащаяся молодежь, здоровый образ жизни, физическая активность, рекреационно-оздоровительная деятельность, досуг.

Abstract. Fishev S., Fishev Y. Some aspects of practical realization of knowledge about a healthy image of life by student's youth. The results of the sociological interrogation which has been carried out among the students of higher educational institutions of city of Kharkov are considered. It is established, that for the most part of the respondents the determining factors of a healthy image of life are physical activity and absence of harmful habits. However, despite of a sufficient level of knowledge of the students concerning advantage (benefit) of a healthy image

© Фішев С. О., Фішев Ю. О. 2011



of life, only insignificant part of the interrogated youth organize own leisure in the form of recreated and improving activity.

Key words: students, youth, healthy lifestyle, physical activity, recreated and improving activity, leisure

Актуальність роботи. Однією з головних потреб суспільства сьогодення є пошук шляхів формування загального здоров'я населення [7]. Це підтверджується тим, що на шпальтах наукової періодики гостро ставляться питання здорового способу життя усіх верств населення, удосконалюється нормативно-правова база, активно розвивається приватна фітнес-індустрія та ін. [1; 3; 6–8 та ін.]. Однак, за даними Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007–2011 роки, до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять залучено лише 13 % населення, з котрих лівова доля приходить на школярів та студентську молодь [4].

Розглядаючи освітні стандарти для загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, зазначаємо, що документами, регламентуючими навчально-виховний процес, передбачено формування в учнівської і студентської молоді теоретичних знань та практичних навичок зі здорового способу життя [8]. Вирішується вказане завдання, в основному, через урочну та позаурочну роботу в рамках системи фізичного виховання [2]. Проте, за даними наукової літератури, а також Зведеної III та IV періодичної національної доповіді про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини, на сьогодні, на момент закінчення школи, високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32 % юнаків та дівчат, вище середнього – у 4,18 %, середній – у 27 %, нижче середнього – у 27 %, а низький – у 41,48 % [1; 5]. Тобто, близько 90 % абітурієнтів вищих навчальних закладів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я [7; 8].

Отже, з одного боку, в Україні функціонує освітня система для дітей та молоді; з другого, мають місце об'єктивні наукові дослідження та система рекреаційно-оздоровчої роботи; з третього, констатується низький рівень здоров'я учнівської молоді та її залучення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Підсумовуючи, зазначаємо, що існує реальна необхідність вирішення всього спектру оздоровчих, освітніх та виховних завдань у сфері фізичного виховання підростаючого покоління, що потребує з'ясування та переосмислення основних факторів, від яких залежить здоров'я дітей та молоді, що і обумовило вибір мети дослідження [9; 10].

Мета дослідження – з'ясування ступеня освіченості студентів щодо основ здорового способу життя, а також їх практичної реалізації.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Шифр 1.3. Назва теми: «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту».

Методика дослідження. Для розв'язання поставлених задач у 2011 році співробітниками Національного університету «Юридична академія України ім. Я. Мудрого» було проведено спеціальне опитування студентів Харківської державної академії фізичної

культури, Національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди, Національного університету «Юридична академія України ім. Я. Мудрого». У дослідженні взяло участь 331 студент. У процесі дослідження була використана анкета закритого типу. Вона містила ряд питань, відповіді на які дозволяють з'ясувати ставлення студентів до деяких аспектів здорового способу життя. Методика обробки матеріалів дослідження є стандартною та описана у попередніх публікаціях [11].

Основні результати дослідження. Як вже вказувалося вище, здоров'я людини більшою мірою, у порівнянні з іншими чинниками, залежить від стилю її життя. Зауважуємо, що стиль життя людини полягає не тільки у декларації нею своїх знань щодо загальних засад зміцнення та збереження власного здоров'я та їх розуміння, але і повинен проявлятися у практичній діяльності людини з реалізації вказаних теоретичних та практичних знань.

Аналіз результатів дослідження, представлений у таблиці, вказує на те, що більшість опитаних респондентів (51,3 %) пов'язують здоровий спосіб життя з фізичною активністю людини. При цьому, так вважає більшість (67 %) студентів Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК), більшість студентів (54 %) Національного університету «Юридична академія України ім. Я. Мудрого» (НУЮА) та близько третини (32,8 %) студентів НПУ ім. Г. Сковороди (НПУ). Трохи менше респондентів (49 %), розуміють здоровий спосіб життя як відсутність шкідливих звичок. Так, таких студентів у ХДАФК – 47,5 %, в НУЮА – 63 % та 36,5 % у НПУ. З заняттями спортом здоровий спосіб життя пов'язують 36,5 % студентів. При цьому, в НУЮА цих студентів майже половина (49,5 %), у ХДАФК серед опитаних респондентів – 38,5 %, а в НПУ – одна п'ята частина (21 %). З власним задоволенням здоровий спосіб життя пов'язує незначна кількість респондентів (8,2 %) (табл.).

Зазначаємо, що основними інформаційними джерелами, під впливом яких сформувалися знання щодо впливу способу життя на здоров'я людини, є засоби масової інформації та друзі і родичі. Так, на засоби масової інформації вказує 53,5 % респондентів. При цьому це інформаційне джерело найбільший вплив має серед студентів ХДАФК (64 %) та НУЮА (56,9 %), тоді як на студентів НПУ газети, телебачення та радіо впливає значно менше (39,5 %). У свою чергу, значний вплив на студентів, які навчаються у НУЮА, також мають друзі і родичі (53,5 %), тоді як у ХДАФК та НПУ кількість тих студентів, на яких має вплив оточення, становить близько третини (відповідно, 35 та 34 %) (табл.).

Отже, вищевикладені результати надають підстав зробити висновки, що більша частина опитаних студентів розуміють залежність здоров'я людини від способу її життя та уявляють значення у цьому процесі фізичної активності, а також шкоду від шкідливих звичок. Однак, не дивлячись на це, власне дозвілля через заняття різними видами спорту організовують лише 7,4 % опитаних студентів. Прогулянкам на свіжому

Розуміння студентською молоддю деяких факторів здорового способу життя, %

ВНЗ	ХДАФК			Юридична академія			НПУ ім. Сковороди		
	Чол.	Жін.	\bar{X}	Чол.	Жін.	\bar{X}	Чол.	Жін.	\bar{X}
Стать	30	31		100	100		40	30	
Кількість респондентів									
Розуміння студентами стилю здорового способу життя									
а) заняття спортом	67	10	38,5	55	44	49,5	15	27	21
б) відсутність шкідливих звичок	60	35	47,5	60	66	63	40	33	36,5
в) фізично активний спосіб життя	67	67	67	50	58	54	32,5	33	32,8
г) життя собі на втіху	16,5	7	11,8	5	5	5	12,5	3	7,8
Джерела інформації про здоровий спосіб життя									
а) із засобів масової інформації	60	67	64	60	56	56,9	42	37	39,5
б) від своїх друзів, родичів	35	35	35	65	42	53,5	34	37	35,5
в) з власного життєвого досвіду	16,5	10	13,3	45	17	31	24	30	27
Стиль дозвілля студентів									
а) спілкування з друзями	83,5	78	80,8	38	30	34	41	40	40,5
б) підготовка до занять	16,5	23	20	18	21	19,5	13,5	24	18,8
в) відпочинок, прогулянка	13,2	16,5	14,9	13	18	15,5	12	–	6
г) праця за ПК	–	–	–	3	14	8,5	27,5	30	28,8
д) заняття спортом	–	–	–	16	11	13,5	7,5	10	8,8

повітрі у вільний час віддають перевагу лише близько 12 % опитаних. Відзначаємо, що вільний час більшість респондентів (51,8 %) проводить у спілкуванні з друзями. При цьому більш за все таких студентів (80,8 %) у Харківській державній академії фізичної культури, менш за все – у Національному університеті «Юридична академія України ім. Я. Мудрого» (34 %). Готуються до занять замість відпочинку – 19,4 % по усіх групах респондентів.

Висновки:

1. Проведений аналіз матеріалів дослідження показав, що визначальними факторами здорового способу життя для більшої частини студентів є фізична активність та відсутність шкідливих звичок. Основ-

ними джерелами інформації щодо впливу способу життя на здоров'я людини студенти визначають засоби масової інформації та власне оточення.

2. Результати дослідження свідчать, що, не дивлячись на те, що студенти уявляють користь здорового способу життя, знають та розуміють фактори, які його формують, лише 7,4 % опитаної молоді організують власне дозвілля через рекреаційно-оздоровчу діяльність.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження потребують форми та методи залучення студентської молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять у позаурочний час.

Література:

1. Апанаснко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанаснко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здоб. наук. ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: спеціальність 24.00.02 «Фізична культура. Фізичне виховання всіх верств населення» / Т. С. Бондар. – Харків, 2010. – 232 с.
3. Бондар Т. С. Особливості функціонування учнівських фізкультурно-спортивних громадських організацій / Т. С. Бондар, І. І. Приходько // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика: збірн. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару (24–25 березня 2009 р.). – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009 – С. 28–35.
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–8.
5. Державна програма розвитку фізичної культури на 2007–2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122–130.
6. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. – К.: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний інститут розвитку

сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.

7. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // *Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.*

8. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // *Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.*

9. Сутула В. А. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. А. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15–21.*

10. Сутула В. А. Лабораторный практикум по спортивной метрологии: учеб. пособие / В. А. Сутула. – Харьков : ХГИФК, 1994. – 68 с.

11. Сутула В. А. Некоторые особенности организации и перспективы совершенствования системы школьного физического воспитания / В. А. Сутула, Ю. О. Острикова, С. Н. Котляр, А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, И. А. Кузьменко, Н. С. Чернецкий // *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, – 2008. – № 1–2. – С. 15–19.*

12. Сутула В. А. О значимости некоторых факторов, влияющих на формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни (по материалам социологического опроса жителей г. Харькова) / В. А. Сутула, И. А. Манжос, И. Г. Беленькая, Е. Н. Калиниченко, О. В. Гресь, А. И. Холодный // *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: збірник наукових праць. – Харків : НТУ «ХПІ», 2008. – Вип. 17 (21). – С. 198–205.*