



## Здоров'я нації з точки зору студентської молоді

**Малахова С. М.**

Запорізький державний медичний університет, Запоріжжя, Україна

**Анотація.** Висвітлено питання відношення студентської молоді до здоров'я, активного способу життя, режиму харчування та до інших складових здорового способу життя у студентів вищого навчального закладу.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студентська молодь.

**Вступ.** Здоров'я нації базується на усвідомленому ставленні до здоров'я та здорового способу життя, які необхідно починати формувати вже в дошкільному і молодшому шкільному віці [3]. Здоровий спосіб життя включає такі аспекти, як ставлення до здоров'я як цінності, уявлення про себе як про здорову людину, переживання, пов'язані зі станом здоров'я і ризиком його втрати, а також поведінку, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я [2].

Студентська молодь відноситься до групи населення з підвищеним ризиком захворювань в зв'язку з великим психоемоційним та розумовим навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов проживання та навчання, формуванням особливих міжособистісних відносин поза сім'єю, пошуком позанавчальних додаткових джерел доходу [1]. Численні дослідження і соціальна практика доводять, що значна частина сучасної молоді вибирає спосіб життя, який не відповідає завданням збереження і зміцнення здоров'я, що знижує ефективність навчання у вищій школі та в подальшому обмежує професійну успішність фахівців. У зв'язку з цим, найважливішим завданням вищої школи є формування у студентів готовності до реалізації здорового способу життя як альтернативи аутопатогенній поведінці [4].

**Мета дослідження** – проаналізувати та порівняти спосіб життя студентів I та IV курсів Запорізького державного медичного університету (ЗДМУ).

**Матеріали і методи дослідження.** Проведено анонімне анкетування 140 студентів I та IV курсів 2017-2018 н.р. ЗДМУ. Анкетування включало питання стосовно здорового способу життя, шкідливих звичок, режиму харчування, видів фізичних навантажень та регулярності занять фізичною культурою/спортом.



**Результати дослідження та їх обговорення.** На питання «Яким видом спорту/фізичної культури ви займаєтесь регулярно?» юнаки I курсу відповіли таким чином: тільки заняття з фізичної культури в університеті відвідують 39%, тренажерний зал – 16%, футболом займаються 15%, бодібілдингом – 12%, велоспортом і плаванням по 9% опитаних. На IV курсі 28% юнаків відвідують тренажерний зал, бодібілдингом та легкою атлетикою займаються по 14%, футболом та східними єдиноборствами – по 9% опитаних, плаванням – 12%, 14% взагалі не займаються. 28% дівчат-першокурсниць займаються тільки фізичною культурою в університеті, 15% додатково відвідують тренажерний зал, аеробікою – 23%, велоспортом та фігурним катанням – по 8%, 18% – танцями. 40% студенток IV курсу взагалі не займаються ніяким видом спорту, тренажерний зал відвідують 27%, танцями та плаванням займаються по 13%, аеробікою – 7% опитаних.

На I курсі 1-2 рази на тиждень займаються 44% юнаків та 58% дівчат, 3-4 рази – 52% та 36%, нерегулярно – 4% юнаків та 6% дівчат, відповідно. На IV курсі 1-2 рази на тиждень – 17% юнаків та 35% дівчат, 3-4 рази – 55% та 19%, нерегулярно – 28% юнаків та 46% дівчат, відповідно.

На питання кількості щомісяця витрачених грошей на заняття спортом 40% юнаків I і 46% IV курсу відповіли, що не витрачають кошти, 28% і 20% витрачають 200-300 гривень. 49% першокурсниць і 40% студенток IV курсу займаються на стадіоні або вдома, 24% і 17%, відповідно, витрачають 300-400 гривень щомісяця.

Переривали заняття на період більше ніж 6 місяців юнаки першого курсу з наступних причин: навчання – 56%, стан здоров'я – 24%, відсутність часу – 11%, відсутність бажання – 9%; IV курсу – відсутність бажання – 60%, стан здоров'я та навчання – по 15%, зміна місця проживання – 10%. Причини переривання заняттями на період більше ніж 6 місяців у дівчат першого курсу: відсутність часу – 45%, навчання – 32%, стан здоров'я – 15%, відсутність бажання – 8%; у студенток 4 курсу – навчання – 50%, відсутність бажання – 20%, стан здоров'я – 18%, відсутність коштів – 12%.

**Висновки.** Таким чином, студенти I і IV курсу достатньо інформовані щодо занять необхідності занять спортом, але не приділяють їм достатньої кількості часу через різні обставини. Серед студентів I курсу перше місце посідає «навчання» та «недостатність часу», а серед студентів IV курсу – «навчання» та «відсутність бажання». В той же час, дівчата більше слідкують за своїм харчуванням, а хлопці – за регулярністю заняттями спортом.

Студенти IV курсу виявилися більш обізнаними в тому, як не витратити кошти на заняття фізичною культурою, ніж студенти I курсу. Також є тенденція до вибору того виду фізичної культури, який не потребує певних навичок та майстерності і є доступним.



Відсоток студентів IV курсу, які не займаються взагалі (19% юнаків і 40% дівчат) свідчить про необхідність більш активно проводити мотиваційну та роз'яснювальну роботу щодо необхідності занять спортом та вміння правильно розподілити свій час, щоб сприяти формуванню правильної установки на активний та здоровий спосіб життя.

### **Список використаної літератури.**

1. Вачков И.В. Полисубъектное взаимодействие в образовательной среде. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 2. С. 36-50.
2. Павлова Е.О. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе. *Молодой ученый*. 2014. № 6. С. 745-748.
3. Парвадов Л.А., Чалабова Э.А., Улановский А.М. Педагогический опыт и современные подходы к исследованию проблемы формирования ЗОЖ в системе образования. *Вісник Житомирського державного університету*. 2014. № 3 (75). С. 123-129.
4. Рубан Л., Ставицкий С. Оценка индекса качества жизни студентов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х., 2016. № 4 (54). С. 89-93.