

УДК 378.17: 378.4 (477-25)

Абрамов Я. В., Кравченко М. Л.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ "КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ" ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття висвітлює стан здоров'я студентів НаУКМА. Аналізуються дані, отримані шляхом медико-соціологічного опитування щодо здорового способу життя, режиму навчання та відпочинку студентів.

Останнім часом надто загострилася проблема високого рівня захворюваності (в першу чергу — соматичної патології) серед населення України в цілому і молоді, зокрема [1, 3, 4].

Це пов'язано в більшості випадків із низьким рівнем адаптаційних можливостей організму сучасної людини. Тому основною метою фізичного виховання студентської молоді є здобуття теоретичних знань про можливості людського організму і перевірка цих знань на практиці.

Хоча переважна більшість студентів відвідує обов'язкові заняття з фізичного виховання, але ці заняття через їх недостатню кількість та відсутність у студентів елементарних методичних знань не забезпечують необхідного тижневого обсягу фізичного навантаження.

Крім того, в багатьох студентів взагалі немає мотивації для занять фізичним самовихованням. У цьому плані дуже важливим є вивчення ставлення студентів до здорового способу життя, який за народною мудрістю — "всьому голова", і за оцінками фахівців, 50 % впливу на здоров'я припадає саме на спосіб життя.

Оскільки будь-які серйозні висновки зазвичай роблять на підставі певного статистичного матеріалу, нами було проведено медико-соціологічне опитування групи з 67 студентів I курсу, адже саме вони найчастіше страждають від стресових ситуацій (і наше дослідження це підтвердило), викликаних низьким рівнем адаптації до нового ритму життя і умов існування взагалі.

Відповідно, метою опитування було отримання інформації про найпоширеніші негативні тенденції в стилі життя студентів для подальшої корекції звичок, які шкодять здоров'ю. Також було враховано й інші зовнішні та внутрішні фактори впливу на здоров'я (умови життя, фізичне й розумове навантаження, спадкова схильність до хвороб та інше).

Аналіз відповідей респондентів (з яких 46 % хлопців, 54 % дівчат) показав, що середній вік їх становить 17 років (це дуже важливо, бо саме на цей вік припадають найсуттєвіші зміни в організмі молодої людини).

Хронічні соматичні захворювання мають 25 %, а в 24 % — найближчі родичі мають захворювання серцево-судинної системи (спадковий фактор, який слід враховувати, хоча й існує думка, що спадкові риси — це лише база, на якій людина створює себе).

Цікаво, що 70 % респондентів хотіли б займатися спортом упродовж всього навчання в НаУКМА, що є досить типовим для студентів I—II курсів. Водночас 98,5 % визнають, що спорт є необхідним для здоров'я (на диво високий результат), проте лише 42 % займалися ним у минулому.

Дослідження виявило, що тільки 19,5 % респондентів намагаються використовувати вільний час на фізичні вправи та спорт (цей показник трохи вищий за загальноновизнані 12,5 % тих, хто систематично виконує фізичні вправи у вільний час).

При цьому привертає увагу той факт, що можливість використовувати вільний час для занять фізичною культурою і спортом відзначають аж 62,5 % опитаних (тобто різниця є досить значною). Ця обставина, на наш погляд, пов'язана з низьким рівнем мотивації студентів щодо важливості занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я.

Водночас до 25 % не мають достатньо часу на навчання поза академічними заняттями і через це, звичайно, витрачають менше часу на відпочинок та сон.

При цьому лише на виконання домашніх завдань витрачають свій вільний час 71 % опитаних. 43 % респондентів вважають високим рівень щоденного навантаження (і це ще один прояв інтелек-

¹ Загальноновизнане співвідношення між основними чинниками, що визначають рівень здоров'я населення, виглядає так: 50 % — спосіб життя, по 20 % — спадкові фактори та стан навколишнього середовища і лише 10 % — рівень розвитку системи охорони здоров'я.

туального перевантаження), що разом із стресовими ситуаціями, на які скаржаться 52 %, спричиняє відчутну втому у 85 % студентів¹. Наші спостереження збігаються з висновками літератури [2, 4].

В анкетах містилися питання стосовно таких чинників здорового способу життя, як харчування і шкідливі звички. Так, 91 % респондентів вважають своє харчування достатнім.

Щодо якісного складу харчового раціону, то 51 % опитуваних віддають перевагу м'ясній їжі, 42 % — вегетаріанській і 7 % не звертають уваги на якісний склад свого меню.

На питання анкети щодо ставлення до паління та алкоголю 97 % респондентів дали негативну відповідь. Це дивує і викликає певні сумніви у правдивості відповідей на дане питання, бо спостереження за поведінкою студентів під час перерв між заняттями виявили поширеність принаймні паління.

Загалом же результати нашого медико-соціологічного дослідження дають підстави вважати, що наявним є зв'язок між малою кількістю студентів, котрі реально займаються фізичними вправами (хоча і невідомо — чи правильно, й чи систематично), і тим, що 42 % з них пропустили упродовж навчального року понад 10 днів через хворобу (всього з опитуваних хворіли аж 82 %).

Тобто виникають серйозні підстави сумніватись у відповідності умов життя більшої частини студентства гігієнічним нормам та вимогам. Тим більше, що понад половини студентів не робить нічого, чи майже нічого для ведення здорового способу життя, демонструючи цим легковажне ставлення до стану власного здоров'я.

Дивує, що 97 % опитаних отримали середню освіту в містах, де зосереджено значні викладацькі та технічні ресурси, однак ефективність їх використання не відповідає сучасним вимогам щодо впровадження здорового способу життя у повсякденну поведінку молоді.

Таким чином, наші дослідження показали, що майже половина респондентів не сповідує здоровий спосіб життя, що у поєднанні з великим розумовим навантаженням та невмінням раціонально використовувати вільний час для активного відпочинку призводить до високих показників захворюваності серед студентів I курсу НаУКМА.

Одним із шляхів виходу з цього становища є формування в молодій людини комплексу необхідних знань та мотиваційних потреб щодо належної організації свого життєвого простору і підтримання здорового способу життя, аби забезпечити перехід від *знань* про здоров'я до *вміння* використовувати ці знання собі на користь.

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання — здоров'я нації". Затверджено Указом Президента України від 1 вересня 1998 року. — № 963 / 98.
2. Щербина В. А., Операйло С. І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів. Навчальний посібник. — Київ, 1995. — 207 с.
3. Жаліло Л. Проблеми валеологічної освіти в Україні // Віс-

- ник Української академії державного управління при Президентові України — 1999, — № 3 — С. 253—256.
4. Кучеров І. Управління здоров'ям нації — проблема педагогічна // Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 1. — С. 53—55.
5. Куликов В. П. Трехмерная модель здоровья. Сантивность и пативность // Валеология. — 2000. — № 1. — С. 17.

Abramov J., Kravchenko M.

NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV-MOHYLA ACADEMY STUDENT'S ATTITUDE TOWARDS THE HEALTHY WAY OF LIFE

The article characterizes current average state of health among students. It shows the results of sociological research upon the mentioned issue and analyses it.

¹ Зазначені вище показники, такі як фізичний розвиток, вплив стресових ситуацій, задоволеність умовами життя, є важливими складовими оцінки здоров'я відповідно до т. зв. "тривимірної моделі здоров'я" (див. [6]).