

АНАЛІЗ СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дмигро АНІКСЄВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Дослідження присвячене аналізу основних компонентів способу життя студентської молоді.

Ключові слова: студентська молодь, спосіб життя, рухова активність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки, затверджена Постановою Кабінету Міністрів України (2006 р, № 1594), відзначає, що слід активніше пропагувати в країні здоровий спосіб життя та посилити роль у цьому процесі фізичної культури і спорту [3].

Актуалізація цього завдання обумовлена негативними проявами, що характеризують стан здоров'я населення України, студентської молоді, низьку питому вагу фізичної культури і спорту в практичному утвердженні серед молоді здорового способу життя, зміцненні психофізичних можливостей студентів, про що свідчать численні наукові дослідження [7, 9, 10].

Проблема дефіциту рухової активності та нестримне погіршення стану здоров'я студентської молоді, за даними, опублікованими в спеціальній літературі, є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні [12, 14]. Стан здоров'я і його залежність від рівня рухової активності - важливий аспект загальної проблеми гіпокінезії в період навчання у вищому навчальному закладі, зв'язаний зі значними змінами в способі життя: психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими міжособистісними стосунками з однолітками тощо [2, 3, 7].

Необхідність проведення анкетного опитування досліджуваного контингенту зумовлена низькою причиною. Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів повинно максимальному враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей належать: рівень „фізкультурної” освіченості студентів; характер попередньої рухової активності, ступінь декларованого й реального об'єму рухової активності; характер і ступінь очікувань від занять з фізичного виховання тощо. Індивідуалізація занять з фізичного виховання можлива тільки при врахуванні соціально-психологічних чинників, а не тільки даних оцінювання стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Використання відомостей інших численних досліджень соціально-психологічних особливостей студентів досить важке через розходження в умовах навчання і побутових умов студентів, у характері організації фізичного виховання тощо. Крім того, проведені дослідження характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених опитуванням студентів, що не дає підстав для широких узагальнень, і перенесенні отриманих результатів на інший контингент студентів.

У зв'язку із цим, було проведено соціологічне дослідження, під час якого студенти заповнювали спеціально розроблену нами анкету. Питання анкети містили як запропоновані відповіді, так можливість додаткових відповідей. У дослідженнях взяли участь 186 студентів ВНЗ різного профілю.

Мета дослідження: вивчити компоненти способу життя студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчаючи спосіб життя молоді, ми визначили шість факторів ризику, які простежуються у молодіжному середовищі і характеризують спосіб життя як ризикований. Дані національного опитування (жовтень 1999 р.) [1]

дозволяють розглядати ці фактори ризику здоров'я молоді не тільки теоретично, а й підтвердити їхню значущість емпіричним шляхом. В аналіз уведені перераховані нижче показники.

Наявність хронічних захворювань. Цей показник розраховувався як самооцінка стану здоров'я респондентів.

Паління. У дослідженні респондент вважається як такий, що палить, коли він випалює щоденно більше однієї сигарети.

Вживання алкогольних напоїв. До групи тих, хто вживає алкогольні напої, зараховуються молоді люди, котрі вживають будь-який алкогольний напій (пиво, вино, міцні напої) більше 4-х разів на місяць, тобто щотижня.

Вживання наркотиків. Цю групу ризику становлять респонденти, які вживали наркотики більше 3 разів упродовж життя (не враховувалися ті, хто мав тільки одну спробу вживання наркотиків).

Надмірна вага – перевищення нормативних показників ваги відповідно до статі, росту та віку.

Знижена фізична активність розраховувалася як показник відсутності регулярних фізичних навантажень при наявності розумових навантажень (перегляду телепередач або роботи на комп'ютері тощо) більше 12 годин на тиждень.

Для визначення самооцінки стану здоров'я, ми поставили запитання: “Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?” і запропонували оцінити його за десятибальною шкалою. Отримані результати самооцінки стану здоров'я респондентів свідчать про те, що студенти досить високо оцінюють стан свого здоров'я (рис. 1).

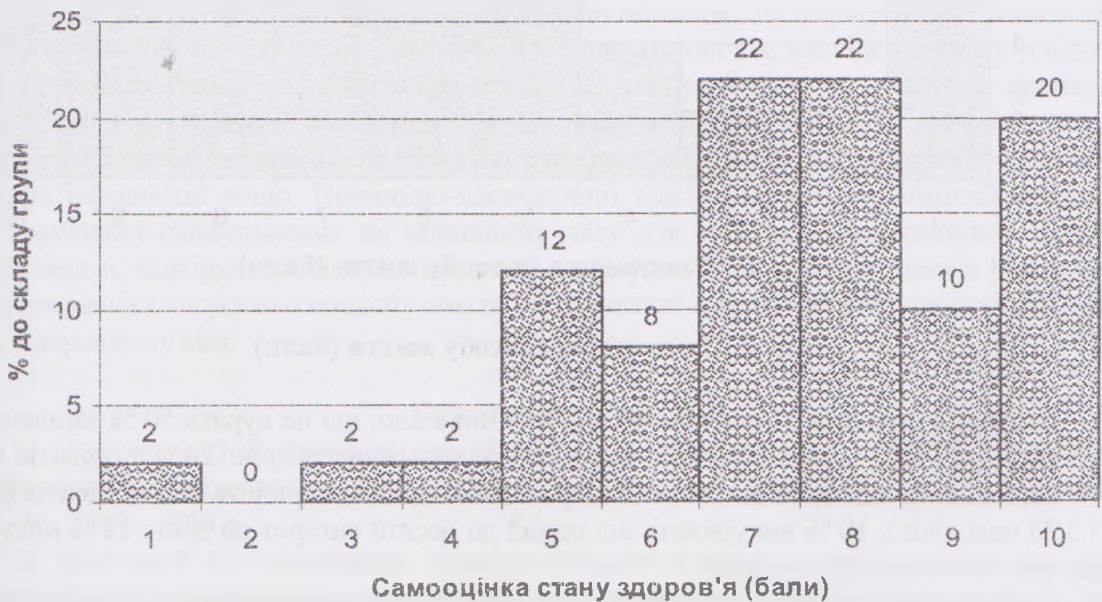


Рис 1. Самооцінка стану здоров'я (бали)

Оскільки стан здоров'я більш ніж на 50 % обумовлюється способом життя, ми поставили наступне запитання: „Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим?” і запропоновано оцінити його за десятибальною шкалою (рис. 2).

Під час опитування з'ясувалися чинники, які заважають студентам назвати спосіб свого життя здоровим. Серед них постійна перевтома і відсутність відпочинку (48 % від загальної кількості опитаних), незбалансоване харчування (42 %), куріння (32 %), недостатня рухова активність (18 %), вживання алкоголю (16 %), інші чинники (12 %). Згідно з даними досліджень [9] студенти II, III курсів всіх спеціальностей витрачають на аудиторну роботу в

середньому 6 годин на день, на позааудиторну – 1 годину, на самостійну – 1,5 години, а студенти першого року навчання відповідно – 6,5, 1 і 3 години. Це розходження значною мірою пояснюється складною адаптацією студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ, що свідчить про більше раціональне використання навчального часу старшокурсників. Щодо вільного часу, то його студенти перших курсів мають у середньому 3,5 години на добу, студенти других курсів – 3,2 години на добу [11]. Дані досліджень [6, 11] свідчать про недостатню залученість студентів до організованої рухової активності саме через брак часу.

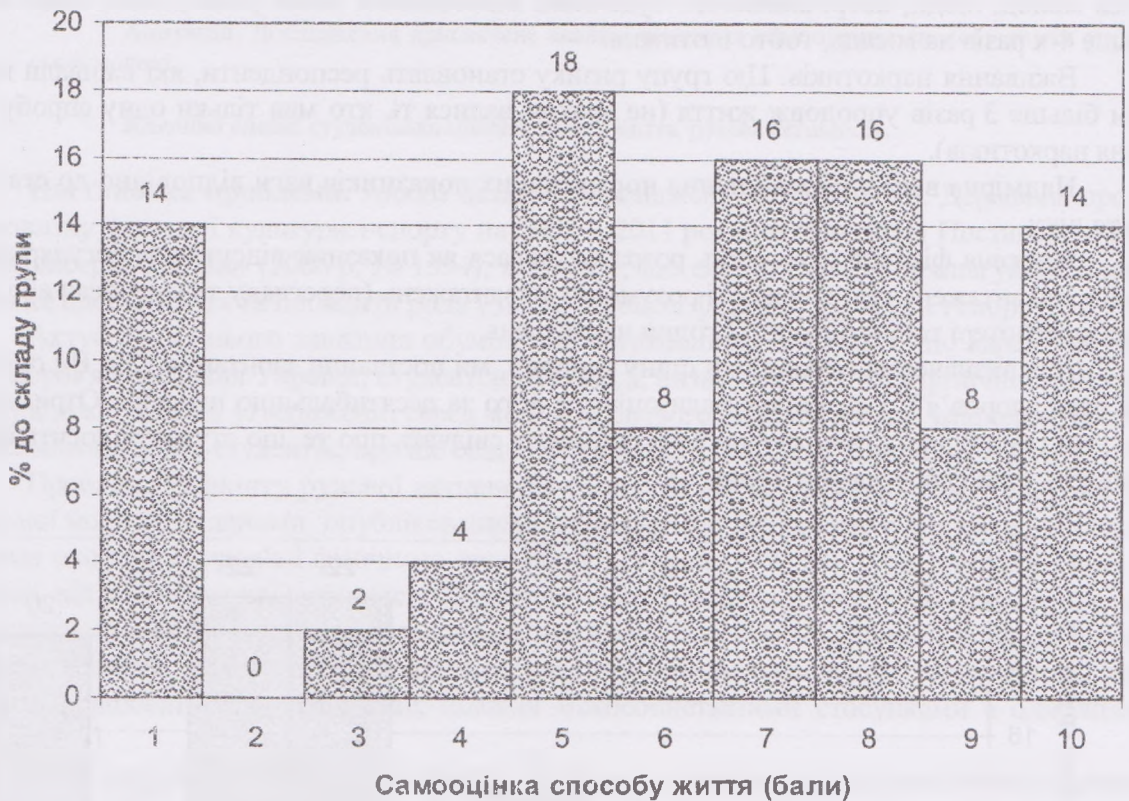


Рис 2. Самооцінка способу життя (бали)

Вивчення ставлення студентів до куріння показало, що не курять 50 % загальної кількості опитаних (40 % жінок і 56,7 % чоловіків), курять нерегулярно 24 % студентів (30 % і 16,7 % відповідно), від однієї до десяти сигарет на тиждень викурюють 4 % студентів (5 % жінок і 3,33 чоловіків), 10 % викурюють від однієї до десяти сигарет на день, 12 % викурюють більше ніж десять сигарет на день.

Анкетування дозволило з'ясувати кількість та асортимент спиртних напоїв, що їх вживає сучасна студентська молодь. Так, не вживають алкоголь взагалі 30% студенток, вживають 1-2 рази на місяць – 55 %, 1-2 рази на тиждень – 15 %, щодня – не вживає жодна з опитаних.

Студенти в цілому вживають спиртні напої частіше. Так, не вживають алкоголь взагалі 34 % юнаків, вживають 1-2 рази на місяць – 33 %, 1-2 рази на тиждень – 23 %, щодня – 10 %.

Із загальної кількості опитаних не вживають алкоголь взагалі 32 % респондентів, вживають 1-2 рази на місяць – 42 %, 1-2 рази на тиждень – 20 %, щодня – 6 %.

З'ясовані види спиртних напоїв, що їх вживає сучасна молодь. Студенти надають перевагу пиву (60 %) та вину (26,7 %), студентки – вину (50 %) та слабоалкогольним напоєм (26,7 %).

Аудиторні заняття у навчальному закладі та підготовка до них у позанавчальний час зумовлюють малорухливий спосіб життя, що потребує обов'язкових фізкультурних занять. Саме тому респондентам було запропоновано питання: "Чи достатньо часу ви приділяєте

заняттям фізичною культурою?”. Встановлено, що лише 5 % студенток вважають, що приділяють достатньо часу заняттям фізичною культурою. Інші відповіді дівчат розподілилися таким чином: „скоріше так, чим ні” – 25 %, „скоріше ні, чим так” – 65 %, „ні” – 5 %.

Дещо по-іншому розподілилися відповіді юнаків на це питання: „так” – 43,3 %, „скоріше так, чим ні” – 13,3 %, „скоріше ні, чим так” – 25,5 %, „ні” – 20 %.

Наведені дані свідчать про те, що дівчата в цілому більш критично ставляться до часу, витраченого на організовану рухову активність.

Для перевірки об'єктивності отриманих даних респондентам були поставлені питання: “Яка кількість занять з фізичного виховання за розкладом упродовж тижня у вашому ВНЗ?” та “Скільки годин на тиждень Ви приділяєте заняттям фізичними вправами, окрім обов'язкових занять за розкладом?”. З'ясувалося, що у ВНЗ, які брали участь у опитуванні, лише одне заняття за розкладом на тиждень. Щодо занять фізичними вправами у позанавчальний час стало відомо таке: лише 18 % студентів (10 % жінок і 23,3 % чоловіків) відводять на них більше 6 годин, 44 % (50 % і 40 % відповідно) – від 2 до 6 годин, 38 % не займаються фізичними вправами додатково.

Належний обсяг рухової активності студентської молоді становить 12 – 14 годин занять на тиждень [5]. У свідомості студентів обсяг рухової активності, необхідний для раціонального функціонування організму, значно нижче встановлених норм.

Отже, лише 18 % учасників анкетування дотримуються рекомендованих норм фізичної активності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отримані результати дозволяють стверджувати, що студентське середовище є несприятливим для формування навичок здорового способу життя, сприяє розповсюдженню шкідливих звичок, наслідки яких не усвідомлюють студентами. Один із таких наслідків – хвороби, які призводять до пропусків занять. Спосіб життя студентів у нашій країні насичений цілою низкою чинників які погіршують здоров'я, серед них: значні навчальні й емоційні перенапруження, зниження рухової активності, надлишок інформації тощо. Причинно-наслідковий взаємозв'язок цих чинників очевидний: значні навчальні навантаження не залишають часу для оздоровчо-рекреаційної діяльності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів рішення проблем формування здорового способу життя студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

Список літератури

1. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05/ Вакуленко Олена Василівна. – К., 2001. – 260 с.
2. Выдрина В. М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие для студ. и преподавателей кафедры физ. воспитания гуманитарных и технических вузов РСФСР / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>
4. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 136 с.
5. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Королінська Станіслава Володимирівна – Л., 2007. – 196 с.
6. Короткова Е. А. Социально-педагогические условия реализации дифференцированного физкультурного образования учащихся / Е. А. Короткова, Д. Н. Макариди, А. Н. Кайзео // Здоровье и физические упражнения : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2000. – С. 102 – 104.

7. *Лотоненко А. В.* Молодежь и физическая культура / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 317 с.
8. *Небесная В. В.* Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений / Небесная В. В., Гридина Н. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 6. – С. 57 – 59.
9. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 1995. – 94 с.
10. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи // Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка / ред. кол. Лук'янченко М. Х., Шологон Р. П. [та ін.] – Дрогобич : Коло, 2003. – 636 с.
11. *Рымар Н. П.* Обоснование метода оценки роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов / Рымар Н. П., Иванов В. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – № 7. – С. 119 – 122.
12. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
13. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко [та ін.] / – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 207 с.
14. *Халайджі С. В.* Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. „Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення” / С. В. Халайджі – Л., 2006. – 20 с.

АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аникеев Д. М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Исследование посвящено анализу основных компонентов образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, образ жизни, двигательная активность.

THE ANALYSIS OF STUDENTS' LIFESTYLE

Anikeiev D. M.

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Annotation. The article is dedicated to the analysis of students' lifestyle.

Key words: students, lifestyle, physical activity.