

*Корсак Р. І., магістрант педагогічного факультету, НУБіП України (м. Київ)  
Сопівник І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та інформаційних технологій в освіті, НУБіП України (м. Київ)*

## ДІАГНОСТИКА ОКРЕМИХ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ – ВИХІДЦІВ ІЗ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

*У статті висвітлено сучасний стан проблеми здорового способу життя, ставлення молоді до власного здоров'я та формування культури здоров'я сільської молоді.*

*Ключові слова: здоров'я, сільська молодь, здоровий спосіб життя, стиль життя, харчування, захворювання, спорт.*

*В статье освещено современное состояние проблемы здорового образа жизни, отношения молодежи к собственному здоровью и формирования культуры здоровья сельской молодежи.*

*Ключевые слова: здоровье, сельская молодежь, здоровый образ жизни, стиль жизни, питание, заболевания, спорт.*

*In this article current state of the problem of a healthy lifestyle, the attitude of young people in their own health care and a culture of rural youth.*

*Keywords: health, rural youth, healthy lifestyles, lifestyle, nutrition, disease, sport.*

**Постановка проблеми.** В умовах глобальної екологічної кризи, наслідків аварії на ЧАЕС, неякісних продуктів харчування, швидкого і постійно змінюваного ритму життя, невідповідності технологічному прогресу рівню надання медичних послуг – підвищуються загрози різкого зниження не тільки рівня життя, але і здоров'я населення України. Поряд із об'єктивними чинниками негативну роль у зазначених процесах відіграють і суб'єктивні, зокрема тенденції до поширення алкоголізму, наркоманії, венеричних захворювань, малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування та ін. Очевидно, що основна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Вихід з цієї ситуації полягає в зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я. Зміцнення і збереження здоров'я має стати обов'язком і потребою кожної людини. Допомогти їм у цьому в першу чергу покликані медики і педагоги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема здоров'я активно розроблялася такими дослідниками як Казначеевим В., Климовою В., Скуминим В., Спирним Є., Фроловим І., Леві В. та ін..

Як глобальну соціальну проблему розглядають здоровий спосіб життя представники філософсько-соціологічного напрямку (П. А. Виноградов, Б. С. Єрасов, О. А. Мільштейн, В. А. Пономарчук, В. І. Столяров та ін.). Психолого-педагогічні аспекти даної проблеми висвітлені у працях Г. П. Аксьонова, В. К. Бальсевич, М. Я.

Віленського, Р. Дітлс, І. О. Мартинюк, Л. С. Кобелянська та ін. Проблеми здорового способу життя присвячені дисертаційні дослідження Голобородько Г.П. (Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи), Лапаєнко С.В. (Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя), Свириденко С.О. (Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі)

**Мета статті** полягає у висвітленні результатів дослідження стану сформованості поглядів студентської молоді, які є вихідцями із сільської місцевості щодо проблеми здорового способу життя та його окремих складових.

### **Виклад основного матеріалу.**

Здоров'я (за ВООЗ) – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів [1, С.318]. Аналіз причин сучасного стану здоров'я людей і недостатньої ефективності медицини слід розпочати з екологічного аналізу аспекту проблеми. Забруднення навколишнього середовища разом з токсичними ефектами несуть небезпеку генетичних змін. Збільшення рівня автоматизації і механізації трудових ресурсів призвело до різкого зменшення фізичної праці і збільшення нервових перевантажень. Виявилось, що для адаптацій і збереження здоров'я психологічні фактори більш важливі ніж природнокліматичні.

Плахтій П. Д. розглядає здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей.

Він забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя [2]

До основних складових здорового способу життя дослідники на сьогодні відносять 6. 1. *Спосіб життя* має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій:

- економічної (рівень життя);
- соціологічної (якість життя);
- соціально-психологічної (стиль життя);
- соціально-економічної (устрій життя).

2. *Рівень культури*. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно – результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б увійшли у повсякденну звичку людини.

3. *Здоров'я в ієрархії потреб*. Здоров'я у ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це приводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини.

4. *Мотивація*. Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів – мотивація, у великій мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя.

5. *Зворотні зв'язки* – нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно.

6. *Настанова на довге життя*. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю.

Важливим завданням навчально-виховної роботи з культури здоров'я є забезпечення активності студентської молоді

у самовихованні, яке передбачає стале прагнення молодих людей до оволодіння необхідними знаннями до вироблення позитивних рис і якостей. Тобто йдеться про перетворення особистості з об'єкта в суб'єкт самовдосконалення.

Одне з найважливіших і невідкладних завдань сім'ї, навчальних закладів у вихованні молоді – це відродження численних традицій української родинно-побутової культури, які особливо трепетно дотримуються і бережуться саме у сільській місцевості.

На думку науковців, нинішній кризовий стан громадського та індивідуального здоров'я зумовлений такими факторами:

1. Відсутнє суспільне усвідомлення цінності здоров'я, переважає суспільна байдужість до здоров'я нації, не сформована ефективна система стимулювання населення до збереження свого здоров'я.

2. Не встановлено персональної відповідальності керівників місцевих органів влади за стан здоров'я населення та реалізацію заходів з його покращення. Незадовільним є рівень компетентності, знань та умінь керівників місцевих органів державного управління і посадових осіб місцевого самоврядування щодо ефективності реалізації державної політики з охорони громадського здоров'я в Україні. Не налагоджено систему підготовки кадрів з питань підвищення потенціалу здоров'я людей, працевлаштування таких фахівців на підприємствах, установах та організаціях різних форм власності.

3. Обмежена рухова активність. Гіподинамія притаманна більшості людей працездатного та літнього віку і є причиною виникнення багатьох хвороб. Лише 13 % українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах ЄС – 40–60 %, а в Японії – 70–80 %. Рухова активність – один із основних факторів збереження та зміцнення здоров'я. Серед осіб, котрі займаються фізичною культурою та спортом, значно менше поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та ВІЛ/СНІД.

4. Тютюнопаління та вживання алкоголю. З алкоголем пов'язана велика кількість не тільки хвороб, але й злочинів, соціальна напруга в сім'ї

5. Нераціональне та незбалансоване харчування. Воно є одним із найбільш важливих факторів ризику виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань, діабету, інших патологічних станів [3, с. 68].

## Питання педагогіки

Ще одним важливим фактором є відсутність якісного медичного обслуговування, в першу чергу у сільській місцевості. Так, за даними Держкомстату України 81% сільської молоді не має можливості отримати відповідне медичне обслуговування за місцем проживання. При цьому науковці Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків АМН України стверджують, що в останні роки стан здоров'я підлітків у сільській місцевості гірший, ніж у міських поселеннях [4, С.29]

З метою виявлення ставлення молодих людей до проблеми здорового способу життя та його окремих складових нами було проведено анкетування серед студентів, які є вихідцями із сільської місцевості. Дослідження проводилося на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України, серед студентів педагогічного і юридичного факультетів. В дослідженні брали участь 61 студент. За віковою ознакою розподіл респондентів наступний:

- 18 років – 10%
- 19 років – 29%
- 20 років – 36%
- 21 років – 15%
- 22 років – 8%
- 27 років – 2%

Опитування здійснювалося на педагогічному та юридичному факультетах, де у структурі студентських контингентів переважають представники жіночої статі. Тому розподіл учасників анкетування за статтю виявився нерівномірним. В анкетування прийняли участь . Найбільшу участь в анкетуванні брали учасники студенти жіночої статі, а саме 90% і чоловічої статі 10%. За курсами навчання розподіл наступний: 2-курс – 16%; 3-курс – 59%; 4-курс – 12%; 5-курс – 13%.

З метою виявлення розуміння студентами сутності поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) нами було поставлене відповідне запитання. Відповіді засвідчили, що переважна більшість опитаних має системне розуміння даного поняття. Як правило, при визначенні сутності зазначеного поняття, студенти виходять із його складових, зокрема:

- такий спосіб життя, в якому людина живе без шкідливих звичок, не курить, не вживає алкогольні напої і не вживає наркотичні речовини;
- ведення правильного раціону харчування, вживання здорової і корисної їжі;
- заняття спортом, ведення активного способу життя, відвідування спортивних занять, виконання різних видів фізичних вправ;
- здоровий сон;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- підтримання фізичної форми;
- поведінка і стиль життя, який не шкодить здоров'ю;
- це спосіб життя окремої людини (особи) з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я;
- гармонія фізичного і психологічного, чистота помислів і свідоме ставлення до здоров'я;
- це спосіб життя, з допомогою якого почуваш себе здоровим і щасливим;
- це гармонійний спосіб втілення життєвих потреб і функцій організму;
- уникати стресових ситуацій, не нервувати, мати гарний настрій;
- загартування організму, фізичний і духовний розвиток.

Про значимість впливу різних суб'єктів на здоровий спосіб життя студентської молоді, які є вихідцями із сільської місцевості свідчать результати подані у Таблиці 1.

Таблиця 1.

**Вплив суб'єктів виховної взаємодії на здоровий спосіб життя студентської молоді**

	Не впливають	Мають незначний вплив	Значно впливають	Важко відповісти
1. Батьки	0 %	16%	69%	10%
2.Спосіб життя сім'ї	3%	21%	67%	8%
3.Лекції в навчальному закладі	33%	46%	8%	11%
4.Заняття в спортивних секціях	20%	26%	52%	2%
5.Хвороби рідних і близьких людей	10%	31%	44%	15%
6.Власне переживання серйозних хвороб	15%	23%	54%	5%
7.Книги, журнали, інтернет	16%	61%	18%	3%
8. Однолітки	20%	34%	40%	5%

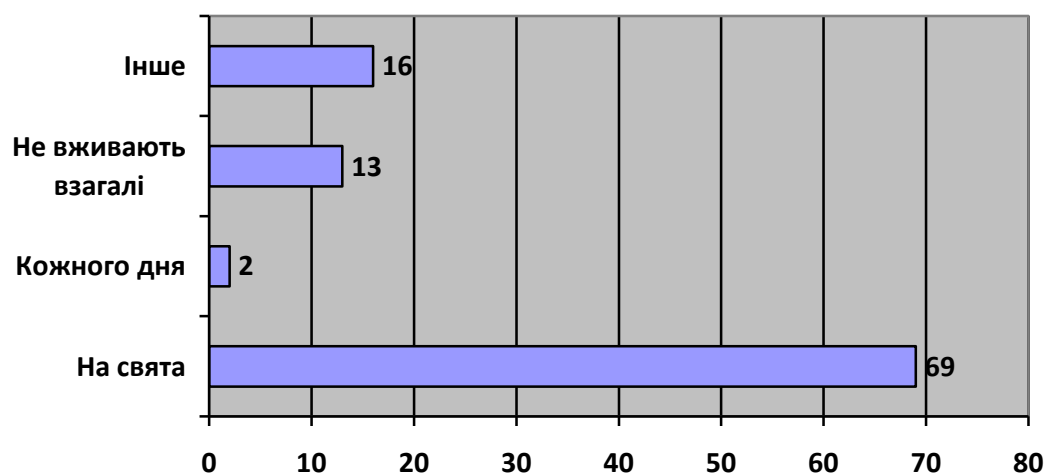
## Питання педагогіки

Результати свідчать, що зберігається тенденція найвагомшого впливу на здоровий спосіб життя студентської молоді із сільських регіонів сім'ї та близьких людей, незважаючи на те, що ці молоді люди перебувають поза межами домівки і відповідно безпосереднього щоденного контакту із батьками. Також важливо відмітити, що студенти не відзначають значного впливу на їх думку щодо здорового способу життя засобів масової інформації та традиційної профілактичної роботи, яка проводиться науково-педагогічними працівниками. Отже, можна вважати, що більш ефективно можуть діяти суб'єкти

виховної роботи вищого навчального закладу опосередковано, через сім'ю та референтну групу.

Цікавими виявилися результати щодо паління студентами, оскільки: 70% зазначили, що не палять; 13% відповіли що палять; 4% палять тільки з друзями; 13% палять дуже рідко. Це можна пояснити тим, що переважна більшість опитуваних жіночої статі, а за даними Державного інституту проблем сім'ї та молоді частка жінок у віці 18-29 у сільській місцевості, які палять становить 1,1% [4, С.36].

Більшість респондентів не зловживають алкогольними напоями (див. Рис. 1)



**Рис. 1.** Відповіді студентів на запитання «Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?»

Однією із важливих складових здорового способу життя є харчування, зокрема вчасне, збалансоване і якісне. На запитання «Яку їжу Ви вживаєте?» респонденти відповіли наступним чином:

- 42% - вживають корисну їжу (вітамін, білки, вуглеводи);
- 29% - те, що потрапило під руку;
- 13% - люблять Макдональдс і іншу швидку кухню;
- 16% інше: намагаюся вживати корисну їжу, натуральні продукти; намагаюся вживати корисну, але люблю й Макдональдс; більшість молочних продуктів; власного приготування.

На запитання «Як часто Ви вживаєте їжу?» опитувані відповіли: три рази в день - 34%; два рази в день 39%; один раз в день 5%; інше 22% (зокрема 4 рази (7); 5-6 рази (3); коли як виходить (12).

Викликає тривогу той факт, що молоді люди мало уваги приділяють спорту. Так, на запитання «Чи займаєтеся Ви спортом?» студенти дали такі відповіді: так – 28% ; ні –

28%; тільки на заняттях із фізичного виховання – 31%; інше 13% (час від часу; дуже рідко; займаюся танцями; коли є настрій; ні, але регулярно маю фізичне навантаження).

Цікавими є думки опитуваних щодо їх мотивів ведення здорового способу життя: 48% - щоб бути сильним і здоровим; 10% - для досягнення успіху у житті; 29% - заради здорового потомства; 13% - власна думка (для власного здоров'я і здоров'я майбутніх дітей; задля хорошого самопочуття; заради схуднення).

Більшість опитуваних студентів (60%) відзначили, що за час їх навчання у вищому навчальному закладі проводилися різні заходи щодо формування здорового способу життя, наприклад:

- лекції і презентації про шкідливий вплив згубних звичок;
- Антиалкогольні компанії, Ні! тютюнопалінню;
- Акція «Молодь за здоровий спосіб життя»;

## Питання педагогіки

- Спартакіади, турніри з футболу, лекції на медичні теми;
- Семінар « Шкідливі звички серед студентської молоді»;
- Проводилися лекції та кураторські години, що стосувалися проблем здорового способу життя;
- День боротьби зі СНІД, День донора;
- Зустрічі із відомими спортсменами, які ведуть ЗСЖ.

На питання «Що на Вашу думку, повинно робитися на державному рівні задля заохочення молоді до здорового способу життя?» 79% опитаних студентів відповіли так:

- Держава повинна приділяти значну увагу молоді та її проблемам;
- Відкривати більше спортивних комплексів для дітей, дорослих, які забезпечуються за державний кошт, організація масових спортивно-оздоровчих заходів;
- Мас медіа повинні конкретніше і більше роз'яснити людям користь від здорового способу життя, а держава – належним чином обладнати спортивні майданчики і спортзали;
- Заборона реклами алкоголю і тютюну;
- Обмеження продажу алкоголю, пропаганда через відомих людей країни, що мають авторитет серед молоді;
- Створення умов для підвищення рівня матеріального забезпечення населення;
- Реалізація загальнодержавних проектів із пропаганди ЗСЖ;
- Покращення рівня медичного забезпечення, зменшення цін на медичні апарати;

- Зробити доступнішими відвідування фітнес клубів, тренажерних залів, профілактичні заходи в ЗМІ;
- Соціальна політика повинна бути спрямована на поширення реклами та моди на ведення здорового способу життя різними засобами і з допомогою відомих, авторитетних людей.

### Висновки

1. Формування здорового способу життя - складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль держави, окремих соціальних інститутів, сім'ї, окремої особистості.

2. Результати опитування засвідчили, що студентська молодь, що є вихідцями із сільської місцевості: 13% - однозначно палить; 71% час від часу розпивають спиртні напої; 42 % намагаються вживати здорову їжу; 28% зовсім не займається спортом; 44% - харчуються 1-2 рази в день. Більшість студентів усвідомлює потребу у дотриманні здорового способу життя і пропонують своє бачення шляхів пропаганди і ведення роботи щодо покращення загального стану здоров'я молоді.

3. Результати дослідження засвідчили, що у процесі формування здорового способу життя студентської молоді, які є вихідцями із сільських місцевостей необхідно враховувати ряд особливостей, зокрема: першочерговий вплив сім'ї та родини; врахування традицій і способу життя у відповідному регіоні; низький рівень медичного обслуговування на селі (матеріально-технічне і кадрове забезпечення); тенденції до збільшення зловживання спиртними напоями у працездатному віці.

### Література

1. Енциклопедія освіти / акад. пед. наук України; головний ред. В.Г.Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
2. Медико-біологічні основи валеології/за ред. П. Д. Плахтія. – Кам.-Подільськ, 2000. – 407 с.
3. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / За заг. ред. В. М. Пономаренка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 1999. – С. 68.
4. Сільська молодь України: стан, проблеми та шляхи їх вирішення: щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2003 р.). – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 266 с.