

## Список літературних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Традиції історичного розвитку фізичної культури і спорту на Волині–Житомирщині / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 13. – С. 98–105.
2. Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 108 с.
3. Кутек Т. Б. Історія виникнення волейболу на Житомирщині / Т. Б. Кутек, Ю. Ю. Литвинчук // Студентська спортивна наука – 2014 : зб. наук. праць IV студ. наук.-практ. конф. – Житомир : Рута, 2014. – С. 88–90.
4. Литвинчук Ю. Ю. Перші кроки розвитку і становлення спортивної Житомирщини / Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов // Студентська наука – 2016 : зб. наук. праць II Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Житомир : Рута, 2016. – С. 56–61.
5. Опанащук І. П. Золоті сторінки спортивної Житомирщини : монографія / І. П. Опанащук. – Житомир : Полісся, 2011. – 254 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*А. В. Красуля*

*Харківський гуманітарний університет  
«Народна українська академія»*

**Анотація.** У статті визначено відношення сучасних студентів до здорового способу життя, їхня поінформованість щодо засобів його підтримки, у тому числі за допомогою занять фізичними вправами. Зроблено аналіз отриманих даних.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студенти, фізична підготовленість, анкетування.

**Постановка проблеми.** Пильна увага до здорового способу життя студентів, зростання вимог до стану здоров'я і фізичної підготовленості майбутніх фахівців пов'язані зі стурбованістю суспільства в зв'язку зі зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки студентів і подальшим зниженням їх працездатності. Тому актуальним є визначення ставлення до здорового способу життя сучасних студентів та розробка рекомендацій щодо запровадження засобів зміцнення здоров'я через формування мотивації до занять фізичними вправами та ліквідацію шкідливих звичок.

**Аналіз останніх досліджень.** Інтенсивна розумова праця та фізична активність, пов'язані з навчальним процесом, пред'являють до організму студентів підвищені вимоги. У зв'язку з цим пріоритетним завданням навчального закладу є зберігання здоров'я студентів як трудового потенціалу країни і формування у них цінних орієнтацій по відношенню до власного здоров'я, включаючи і ставлення до шкідливих звичок. Тому особливого значення набуває робота з молоддю з питань здорового способу життя та, зокрема, фізичного виховання. З метою з'ясування соціального портрета сучасного студентства необхідний збір інформації з питань життя, діяльності та інтересів молоді.

За даними Міністерства охорони здоров'я України 71% захворювань у юнаків і дівчат пов'язані з гіподинамією [5].

Зараз активно проводяться соціологічні опитування студентів з питань їх ставлення до здорового способу життя, до фізичної культури і спорту [1–4].

Аналіз результатів цих опитувань показує, що найчастіше студенти недостатньо освічені в цій області, обмежено сприймають фізичну культуру (найбільшою мірою – для прояву рухових можливостей організму), у них відсутнє розуміння взаємозв'язку стану здоров'я, регулярності занять фізичною культурою і успішної професійної діяльності в майбутньому. В той же час, дослідження підтверджують, що у сучасних студентів здоров'я входить до трійки життєвих пріоритетів.

Ці дослідження також показали, що, на жаль, студенти використовують тільки децицю можливостей людського організму, сподіваючись на молодість, швидку адаптацію до навколишнього середовища і природну витривалість.

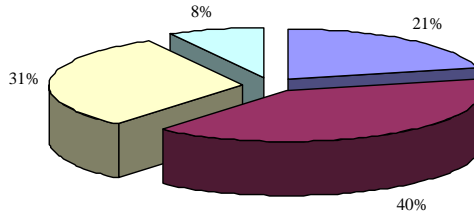
Проблеми залучення молоді до здорового способу життя відображають, в основному, наступні напрямки: державна стандартизація соціального замовлення в сфері фізичної культури, наявність інноваційних форм навчання і виховання, моделювання здоров'я зберігаючої системи освіти, формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури, конструювання педагогічних технологій і оздоровчих програм, що забезпечують активність студентів у фізичному самовдосконаленні.

**Мета дослідження:** визначити актуальність ведення здорового способу життя серед студентів гуманітарного університету, їх відношення до нього та поінформованість щодо складових частин здорового способу життя та методів його підтримання.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Нами було проведено соціологічне дослідження сучасних студентів вищого навчального закладу – гуманітарного університету за допомогою вибіркового анонімного анкетування. При проведенні до-

слідження використовували 11 анкет, що включали в загальній складності 112 питань.

Аналіз орієнтації студентів на підтримку здорового способу життя відображено на діаграмі 1.



- Все життя, всі свої звички підпорядкувати інтересам здоров'я і працездатності
- Жити в своє задоволення, робити те, що хочеться в даний момент (навіть якщо це може зашкодити здоров'ю та працездатності)
- Компромісне рішення
- Невизначене судження

### Діаграма 1. **Життєві уподобання студентів**

Як свідчать дані діаграми 1, тільки 21% респондентів досить чітко зорієнтовані на підтримку здорового способу життя.

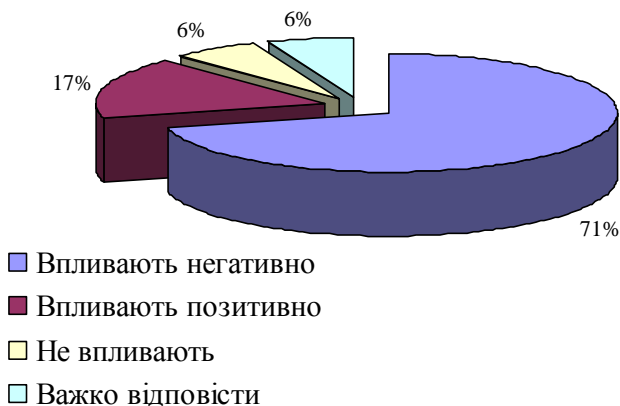
За результатами опитування також виявилось, що 23,3% студентів практично ніколи не робили вчинки, які можуть зашкодити здоров'ю, а 53,3% робили це в рідкісних випадках. При цьому 36,6% вважають, що ведуть здоровий спосіб життя, а 23,3% негативно відповіли на це питання.

Аналіз думок про співвідношення загальної і фізичної культури студентів показав, що тільки 30% студентів бачать взаємозв'язок загальної та фізичної культури людини, 60% з них вважають, що такого взаємозв'язку немає, а 10% не змогли відповісти на це питання. Таким чином, 70% студентів не бачать взаємозв'язку між загальною і фізичною

культурою людини, а, отже, і керуються цим в своєму особистісному розвитку.

Крім того, тільки 23,4% студентів хвилює оцінка оточуючих їх фізичного стану та здоров'я, 46,6% – не дуже хвилює, 30% – така оцінка не хвилює взагалі.

Оцінку студентами впливу нестачі рухової активності на здоровий спосіб життя наведено на діаграмі 2.



Діаграма 2. **Вплив нестачі рухової активності на здоров'я**

Як свідчать дані діаграми 2, необхідна подальша пропагандистська робота щодо розуміння необхідності рухової активності, її значного впливу на стан здоров'я та працездатність людини.

Серед відомих засобів підтримки свого фізичного стану студенти систематично використовують фізичні вправи (56,6% відповідей); використовують час від часу: заняття на тренажерах (6,6%), парну, сауну (26,6%); практично не використовують: психотерапію, аутогенне тренування (76,6%), нетрадиційні медичні засоби (70%), звичайні ліки (80%),

розвантажувальні дієти, голодування (80%), загартовування (80%). При самооцінці свого фізичного стану студенти віддають перевагу позитивним оцінкам (50%) перед нейтральними (33,3%) або негативними (13,3%), а розвиток всіх фізичних якостей більшість студентів вважають нормальними, хоча нормативи державного тестування за п'ятибальною шкалою в середньому виконуються ними на 2–3 бали. Таким чином, у наявності переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості.

Аналіз анкет також показує, що основним джерелом інформації в галузі фізичної культури для студентів є практичні заняття у ВНЗ або спортивні тренування. Це підтверджує основну роль практичної діяльності в забезпеченні фізкультурної освіченості студентів.

### **Висновки**

1. Аналіз отриманої інформації свідчить про мозаїчність структури знань студентів про здоровий спосіб життя і значення фізичної культури та спорту у формуванні його, їх недостатньою впорядкованістю і взаємозв'язком.

2. Визнаючи вплив фізичної культури на окремі компоненти загальної культури людини, більшість студентів не розуміють наявності взаємозв'язку загальної і фізичної культури людини. Отримані дані говорять про відсутність у більшості студентів активних зусиль з підтримки свого фізичного стану.

3. Як з'ясувалося, основним джерелом знань студентів в області фізичної культури є практичні заняття університеті, що підтверджує методологічне положення про переважний вплив практики в процесі формування фізичної культури студентів.

4. З огляду на певний інтерес студентів до інформації з питань здорового способу життя та

фізичної культури, відповідним фахівцям необхідно звернути увагу на розширення тих знань і умінь студентів, які, як з'ясувалося в результаті опитування, є для них надзвичайно складними. Тільки таким чином ми зможемо комплексно впливати на грамотність студентів з питань здорового способу життя та фізичної культури.

### **Список літературних джерел**

1. Зиновьев Н. А. Отношение студентов к различным аспектам здорового образа жизни / Н. А. Зиновьев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблема и пути их решения. – 2015. – Т. 7. – № 1. – С. 226–227.
2. Кірко Г. О. Визначення актуальності щодо введення здорового способу життя студентами / Г. О. Кірко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 41–43.
3. Красуля М. А. Социологический анализ физической культуры студентов ХГУ «НУА» / М. А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіст. ін-ту «Нар. укр. акад.» – Х. : Изд-во НУА, 2003. – С. 177–186.
4. Куделко В. Е. Дослідження ставлення до здорового способу життя студентів Харківського національного економічного університету / В. Е. Куделко, О. О. Оевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №4. – С. 175–178.
5. Соловьев С. С. Основы здорового образа жизни в представлении современных студентов (на материале конкретного социологического исследования) / С. С. Соловьев // Образование и наука в современных условиях. – 2015. – № 1(2). – С. 198–200.