

Проблеми і перспективи формування культури здоров'я студентської молоді

К.П. Мелега*, О.А. Дуло, М.М. Дуб, Л.П. Русин, О.Б. Мальцева

Ужгородський національний університет, м. Ужгород, Україна

*Corresponding author. E-mail: mele_xen@bigmir.net

Paper received 27.06.15; Accepted for publication 07.07.15.

Анотація. Вивчення окремих аспектів способу життя студентів за даними анкетування показало, що професійна підготовка студентів, майбутніх фахівців зі здоров'я людини, сприяє виробленню цілеспрямованої орієнтації у переважній більшості юнаків та дівчат на дотримання основних засад здорового способу життя. 85% юнаків і 75% дівчат ведуть фізично активний спосіб життя, що дозволяє підтримувати хороший рівень здоров'я, нормальну масу тіла та гарний зовнішній вигляд.

Ключові слова: студенти, здоров'я, спосіб життя, фізична активність, дозвілля

Вступ. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення займає одне із провідних місць у системі соціальних цінностей і пріоритетів суспільства. Будучи своєрідним показником суспільного прогресу й відбиттям соціально-економічного благополуччя країни, здоров'я людини є потужним соціальним і економічним потенціалом суспільства. Проблема збереження здоров'я молоді є актуальною як в особистісному, так і в суспільному плані – саме від здоров'я кожного громадянина України залежить здоров'я всієї нації. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, чому у значній мірі сприяє нездорове харчування, гіподинамія, високий рівень вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин, тютюнопаління [6]. Отже, значне поширення нездорового способу життя, пов'язані з ним медичні та соціально-економічні проблеми, викликають стурбованість науковців і обумовлюють пошук ефективних стратегій, розробку профілактичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління.

Короткий огляд публікацій за темою. Проблема здоров'я студентів стає дедалі більш актуальною у зв'язку із труднощами соціально-економічного характеру, які переживає Україна. Ослаблений найчастіше ще до вступу до вузу стан організму й психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий загалом рівень валеологічної культури обумовлює те, що більше половини студентів нездорові, багато з них перебувають у преморбідних (передпатологічних) станах [2, 6]. Встановлено, що перехід до нових соціальних умов, особливо у перші роки навчання, викликає активну мобілізацію, а потім виснаження психічних і фізичних резервів організму студентів, приводить до погіршення стану здоров'я [1].

Для покращення даної ситуації потребує активізації процес формування здорового способу життя (ЗСЖ) та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя з боку молоді. З точки зору багатьох вчених, ЗСЖ можна визначити як спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, достатня рухова активність [3, 4, 6]. Фізична активність відіграє винятково важливу роль у підтримці здоров'я і благополуччя дітей і молоді. Вона сприяє їхньому фізичному, соці-

альному, емоційному й психологічному розвитку не тільки в найближчій, але й у довгостроковій перспективі; вона підвищує рівень самостійності, сприяє здоровому росту і допомагає в розвитку фундаментальних рухових навичок. Крім того, існує багато свідчень про наявність об'єктивних зв'язків між фізичною активністю і поліпшенням академічної успішності та інтелектуального розвитку осіб школярів і студентів [10]. Також дуже важливими є дотримання режиму праці і відпочинку, самоконтроль за станом здоров'я, профілактика наркоманії, токсикоманії та алкоголізму, статеве виховання і сексуальна культура, профілактика ВІЛ, особиста гігієна [3, 6].

Аналіз опублікованих результатів досліджень показують, що спосіб життя більшості студентів різних українських вузів можна характеризувати як нездоровий. Анкетування студентів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара показало, що ЗСЖ ведуть лише 11% опитаних; 63% готові вести, а 26 % – не готові вести ЗСЖ; правил гігієни харчування завжди дотримуються 18%, дотримуються по можливості – 76% респондентів, майже не дотримуються – 6%; дотримуються необхідного режиму сну 21% студентів, сплять по п'ять-сім годин на день 56%, по три-чотири години – 23% опитаних [2]. Опубліковані результати досліджень провідних факторів способу життя та їх впливу на стан здоров'я і розумову працездатність студентів медичного факультету ДВНЗ «УжНУ» свідчать не тільки про неадекватність, а і про незбалансованість харчових раціонів у 66% студентів та порушення режиму харчування у 78% опитаних. Серед студентів, які харчуються нераціонально, у 25% діагностовано гастрит, у 15% – ожиріння. 56% опитаних курять, і 10% з них більше, ніж 1-15 цигарок у день; 71% студентів вживають алкоголь час від часу, лише 15% молодих людей утримуються від вживання алкоголю. Лише 9% регулярно займаються фізичними вправами, 54% - нерегулярно, і 27% студентів-медиків ведуть малорухливий спосіб життя [5]. Великою проблемою світового масштабу, що зумовлює поширення гіподинамії серед молоді, є зловживання комп'ютером. На основі досліджень, проведених за участю голландських підлітків, встановлено, що час, витрачений на сидіння перед екраном, має велике значення для здоров'я підлітків: збільшення часу, проведеного перед екраном, пов'язаний з психосоціальними проблемами, низькою фізичною активністю, пропусками школи, вживанням алкоголю, нездо-

ровим харчуванням та надлишковою вагою [7]. Доведений негативний вплив сидячого способу життя, пов'язаного з надмірним перебуванням перед екраном, на здоров'я австралійських дівчат-підлітків: тривалий час, проведений за екраном, вірогідно приводить до набору зайвих кілограмів, проблем зі сном, скелетно-м'язового болю і депресії. Чим менший екранний час і вищий рівень фізичної активності, занять фітнесом, тим вище психологічне благополуччя і соціальне положення дівчат [9].

Усвідомлення студентською молоддю важливості дбайливого ставлення до власного здоров'я становить широкий суспільний інтерес. Сьогодні вже загально-визнано, що в перспективній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти [4]. Основне завдання при цьому – інформування й навчання певним навичкам поведінки; ціль – підвищення відповідальності індивідуума за власне здоров'я та зміна мотивації поведінки [3]. Можна припустити, що найкращі передумови для формування культури здоров'я молоді та позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я впродовж життя наявні для студентів напряму підготовки «Здоров'я людини», які внаслідок специфіки навчального процесу належать до найбільш фізично активної частини молоді, володіють ґрунтовними знаннями та практичними навичками дотримання ЗСЖ.

Мета роботи – вивчити окремі аспекти способу життя студентів (сон, фізичну активність, проведення дозвілля, шкідливі звички) студентів напряму підготовки «Здоров'я людини» ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (УжНУ) та їх вплив на антропометричні показники обстежених.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі реабілітаційного центру ФЗЛ УжНУ. Загалом було обстежено 153 студентів (98 юнаків і 55 дівчат) першого-четвертого курсу ФЗЛ денної форми навчання, напряму підготовки «Здоров'я людини». Середній вік обстежених $19,2 \pm 0,4$ років, більшість з них активно займалися різними видами спорту. Для оцінки різних аспектів життя студентів (сну, фізичної активності та проведення дозвілля) було проведено анкетне опитування (на основі анкети Brigham Young University (USA), яке включало 61 питання. Анкетування проводилося анонімно, і в середньому займало 20-25 хвилин. Також були зареєстровані основні антропометричні показники студентів (ріст та маса тіла), на основі яких розраховували ІМТ як відношення маси тіла (кг) до росту (m^2). Статистична обробка результатів досліджень проводилась з використанням методів математичної статистики, реалізованими в пакетах програм Microsoft Excel 2007.

Результати та їх обговорення. Більшість опитаних студентів ФЗЛ мешкають у хороших та задовільних матеріально-побутових умовах, 85% студентів і 80% студенток мають власну окрему кімнату. При аналізі сну обстежених студентів встановлено, що фізіологічно обґрунтована тривалість сну 7-8 год притаманна лише 50% студентів-юнаків ФЗЛ та близько 75% студенток. Менше 7 год на сон витрачає в середньому 22,5% юнаків і 20% дівчат; більше 9 год на сон витрачають 27,5% студентів і 8,6% студенток ФЗЛ. Однак, близько 35% юнаків і 44% дівчат різних курсів

ФЗЛ відчувають дефіцит сну. Очевидно, причини того, що у значної частки обстежених студентів не настає відчуття відпочинку та бадьорості після сну слід шукати в особливостях їх щоденного способу життя та проведення дозвілля.

Для оцінки проведення дозвілля студентами ФЗЛ було проаналізовано такі показники як сидіння перед екранами (телевізор, комп'ютер, Інтернет), слухання музики, читання газет, журналів, книг, активний відпочинок (таблиця 1).

Таблиця 1. Проведення щоденного дозвілля студентами факультету здоров'я людини

Тривалість	Юнаки n = 98	Дівчата n = 55
Перегляд телепередач, DVD		
Не проводять час	16,5%	27,8%
Менше, ніж годину	28,0%	28,4%
1-2 години	45,0%	27,8%
3-5 годин і більше	10,5%	16,0%
Відеоігри		
Не проводять час	32,7%	68,3%
Менше, ніж годину	15,0%	16,0%
1-2 години	32,3%	12,3%
3-5 годин і більше	20,0%	3,7%
Слухання музики		
Не проводять час	10,7%	1,4%
Менше, ніж годину	31,8%	48,3%
1-2 години	30,0%	30,0%
3-5 годин і більше	27,5%	20,3%
Сидіння за комп'ютером, Інтернет		
Не проводять час	5,0%	7,7%
Менше, ніж годину	16,8%	15,0%
1-2 години	38,2%	55,0%
3-5 годин і більше	40,0%	22,3%
Читання газет, журналів		
Не проводять час	38,5%	35,5%
Менше, ніж годину	37,5%	28,5%
1-2 години	20,5%	27,5%
3-5 годин і більше	3,5%	8,5%
Читання художньої літератури		
Не проводять час	41,6%	23,4%
Менше, ніж годину	30,0%	25,0%
1-2 години	22,6%	45,0%
3-5 годин і більше	5,8%	6,6%
Активний відпочинок (на природі або фізична праця)		
Не проводять час	4,2%	6,0%
Менше, ніж годину	5,2%	9,0%
1-2 години	35,6%	55,0%
3-5 годин і більше	55,0%	30,0%

Найбільш популярним видом проведення дозвілля у більш, ніж 90% студентів ФЗЛ, є активний відпочинок на природі або фізична праця, причому це харак-

терно для студентів усіх курсів, незалежно від статі. На основі анкетного опитування встановлено, що у середньому 55% юнаків щоденно зайняті кількогодинним активним відпочинком, 35% – 1-2 год в день, близько 10% – менше год або не проводять час подібним чином. Натомість більшість дівчат (55%) дівчат активно проводять дозвілля упродовж 1-2 год щодня, понад 30% - займаються 3-5 і більше год у день, решта – менше 1 год або не зайняті. Частка студенток, які віддають перевагу пасивному проведенню дозвілля, на 4 курсі зростає. Слід відмітити, що внаслідок специфіки навчального процесу більшість студентів ФЗЛ багато вільного часу упродовж тижня присвячує активним заняттям фізичною культурою і спортом: середньо- та високоінтенсивні аеробні фізичні навантаження 3-4 і більше разів на тиждень упродовж 60-90 хв щодня виконують у середньому близько 85% юнаків і 75% дівчат. Крім того, молодь значну увагу приділяє силовим вправам, в тому числі на тренажерах (у середньому 65% юнаків і 55% дівчат). Відповідно до принципу урахування всіх етапів життя, який висувається на порядок денний у новій європейській політиці охорони здоров'я «Здоров'я-2020» та підтримується Україною, долучення до фізично активного способу життя, підтримуване протягом усіх вікових періодів, вносить значний вклад у підтримку й зміцнення фізичного й психічного здоров'я на більш пізніх життєвих етапах [10]. Тому пошук шляхів підтримання молоддю активного стилю життя упродовж усього періоду життя залишається актуальним завданням.

Враховуючи, що спосіб життя студентів у значній мірі впливає на стан здоров'я та антропометричні показники, було визначено ріст, масу тіла, ІМТ студентів 1-4 курсу ФЗЛ. Результати досліджень показали, що середній ріст обстежених студентів чоловічої статі становив $1,8 \pm 0,02$ м, маса тіла – $73,8 \pm 2,4$ кг, ІМТ – $22,8$ кг/м², що свідчить про відповідність маси тіла росту у більшості юнаків. Слід відмітити, що серед обстежених студентів виявлено лише 2% юнаків зі зниженою масою тіла та ІМТ менше $18,5$ кг/м², і 14,3% юнаків з надлишковою вагою та ІМТ більше 25 кг/м², причому на старших курсах. Однак, показники надлишкової ваги у обстежених студентів, імовірно, були зумовлені вираженим розвитком м'язів тіла під впливом інтенсивних занять силовими видами спорту. У дівчат отримані дещо нижчі антропометричні показники: середній ріст студенток становив $1,7 \pm 0,02$ м, маса тіла – $56,6 \pm 1,7$ кг, ІМТ – $20,1$ кг/м², що відповідає загальноприйнятим стандартам. Було виявлено 9,1% студенток з дефіцитом маси тіла, і жодної з надлишковою вагою. Куріння сигарет упродовж тижня (час від часу) відмітили 35% студентів-юнаків 25% студенток-дівчат ФЗЛ, однак відкрито зізнались би у курінні лише 44% юнаків і 25% дівчат. Алкоголь у незначних кількостях іноді вживає 62% опитаних юнаків та 51% дівчат. Особи чоловічої статі віддають перевагу пиву, набагато менше юнаків вживають горілку, коктейлі та вино; дівчата також найбільше любляють пиво, менше – вино і коктейлі (горілку майже не вживають). Однак, на думку опитаних юнаків та дівчат (вона майже співпадає) у вживанні алкогольних напоїв відкрито зізнались би лише 50% юнаків і 30% дівчат. Це може свідчити про те, що мо-

лодь усвідомлює згубність шкідливих звичок і не прагне це демонструвати. Отримані результати узгоджуються з дослідженням, проведеним в Celal Bayar University (Туреччина), за даними якого більш здорового поведінка, високий рівень ФА та висока самооцінка здоров'я характерна саме для студентів, які навчаються у галузі фізичної культури і спорту [8].

На запитання анкети, як студенти оцінюють власну вагу, 57,6% юнаків відповіли, що вважають її нормальною, 28,6% - відносять себе до розряду худих і 13,8% - вважають, що мають надлишкову вагу. Задоволені своїм зовнішнім виглядом лише 37% респондентів чоловічої статі, 33% юнаків вважають свої показники посередніми, і 30% незадоволені. Серед дівчат таких, що вважають свою вагу нормальною виявилось 48%; натомість 20,5% вважають себе худими, а 31,5% - повними. Серед дівчат задоволеними своїм виглядом виявились всього 25% опитаних, 50% - вважають свій вигляд посереднім, 25% - незадоволені. Найбільше хвилювання у молоді викликає надлишкова вага, яка викликає тотальне несприйняття, що особливо характерно для дівчат. Слід відмітити, що значна частка респондентів для покращення зовнішнього вигляду постійно прикладає досить значні зусилля. Серед засобів, які використовували опитані, перше місце займають заняття фізичними вправами (68,5% юнаків і 92,3% дівчат), а також харчування зі зниженою калорійністю раціону і обмеження жирних продуктів (27,4% юнаків і 65,7% дівчат) та спеціальні дієти (21,5% юнаків і 37,4% дівчат). Крім того, незначна частка опитаних вдавалась до нетривалого голодування, вживання засобів для схуднення, проносних препаратів, блювання після їжі. Отже, проблема гарного зовнішнього вигляду надзвичайно турбує молодь, причому більша увага приділяється схудненню. Варто зазначити, що біля 15% юнаків та дівчат прикладають значні зусилля, а біля 25% юнаків та 50% дівчат помірні зусилля до того, щоб виглядати як зірки телеекрану, журналів. З цього приводу слід застерегти молодь від використання шкідливих методів схуднення і заохочувати до підтримання ЗСЖ.

Висновки. Студенти напряму підготовки «Здоров'я людини» демонструють формування позитивної мотивації і власного стилю щодо здорового способу життя, культури здоров'я. Більшість студентів орієнтовані на дотримання основних засад здорового способу життя: високого рівня фізичної активності та активного проведення дозвілля (на природі або виконуючи фізичну працю), достатньої тривалості сну, здорового харчування. 85% юнаків і 75% дівчат ведуть фізично активний спосіб життя, який включає самостійні заняття фізичними вправами (аеробними та силовими) три і більше разів на тиждень, що дозволяє підтримувати хороший рівень здоров'я, нормальну масу тіла та гарний зовнішній вигляд. Проблемними залишаються питання щодо розповсюдження куріння та вживання алкоголю серед студентів усіх курсів, а також тенденція до зниження фізичної активності серед студентів старших курсів, особливо серед дівчат, що потребує проведення додаткової просвітницької і роз'яснювальної роботи для заохочення до підтримання здорового способу життя протягом усього періоду навчання у вузі та після його закінчення.

ЛІТЕРАТУРА

- [1] Глазков Е.О. Особливості психологічної адаптації студентів при навчанні у вищому навчальному закладі // Укр. журнал екстремальної медицини імені Г.О. Можяєва. – 2012. – Том 13. – № 1. – С.18-21.
- [2] Головко Я., Індиченко Л. Формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 83-88.
- [3] Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.
- [4] Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер.: Педагогіка. – 2012. – Т. 199. – Вип. 187. – С. 42-46.
- [5] Фера О.В., Палко А.І., Фера М.О. Вплив факторів, що формують спосіб життя, на ризик виникнення захворювань та донозологічних станів студентів медичного факультету Ужгородського національного університету // Науковий вісник Ужгородського університету, серія „Медицина”. – 2010. – Вип. 39. – С. 195-197.
- [6] Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.]. – К.: УІСД., 2000. – 207 с.
- [7] Busch, V., Manders L.A., de Leeuw J.R. Screen time associated with health behaviors and outcomes in adolescents // Am. J. Health Behav. – 2013. – Vol. 37. – № 6. – P. 819-830.
- [8] Health-promoting lifestyle behaviour for cancer prevention: a survey of Turkish university students / [S.A. Costigan, E. Yankikerem, S.I. Çalim, M. Yazici] // Asian Pac. J. Cancer Prev. – 2012. – Vol. 13. – № 5. – 2269-2277.
- [9] The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review [S.A. Costigan, L. Barnett, R.C. Plotnikoff, D.R. Lubans] // J. Adolesc Health. – 2013. – Vol. 52. – № 4. – P. 382-92.
- [10] Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. – Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2012. – 44 p.

REFERENCES

- [1] Glazkov, E.A. Features of psychological adaptation of students at teaching in supreme educational establishment. // Ukr. Journal Extremal Medicine behalf of G. Mozhaeva. – 2012. – Vol. 13. – № 1. – P.18-21.
- [2] Golovko, J., Indychenko, L. Formation of healthy lifestyle in university students // Problems formation of healthy lifestyle of young people: Materials III Ukrainian scientific conference of students, undergraduates and graduate students; Under common. Ed. Sirenko R.R. – Lviv: Publishing Center of LNU behalf of I. Franko, 2011. – P. 83-88.
- [3] Healthy lifestyle and prevention of diseases / Under the editors Yushchuk N.D., Maeva I.V., Gurevich K.G. – M.: Publishing "Pero", 2012. – 659 p.
- [4] Litvinenko, A.M. Formation of healthy lifestyle in students // Proceedings [Petro Mohyla Black Sea State University Complex "Kyiv-Mohyla Academy"]. Ser.: Pedagogy. – 2012. – Vol. 199. – Is. 187. – P. 42-46.
- [5] Fera, A.V, Palko, A.I., Fera, M.O. Influence of factors forming the way of life upon risks of the origin of diseases and Prenozological states of students of medical faculty at uzhorod university // Naukovyj Visnyk Uzhgorod University, series "Medicine". – 2010. – Is. 39. – P. 195-197.
- [6] Health Promotion Youth: problems and prospects / [O. Yaremenko, A. Balakireva, A. Vakulenko et al.]. – K.: UISD, 2000. – 207 p.
- [7] Busch, V., Manders L.A., de Leeuw J.R. Screen time associated with health behaviors and outcomes in adolescents // Am. J. Health Behav. – 2013. – Vol. 37. – № 6. – P. 819-830.
- [8] Health-promoting lifestyle behaviour for cancer prevention: a survey of Turkish university students / [S.A. Costigan, E. Yankikerem, S.I. Çalim, M. Yazici] // Asian Pac. J. Cancer Prev. – 2012. – Vol. 13. – № 5. – 2269-2277.
- [9] The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review [S.A. Costigan, L. Barnett, R.C. Plotnikoff, D.R. Lubans] // J. Adolesc Health. – 2013. – Vol. 52. – № 4. – P. 382-92.
- [10] Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. – Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2012. – 44 p.

Problems and perspectives of formation of health culture of students' youth

K.P. Meleha, O.A. Dulo, M.M. Dub, L.P. Rusyn, O.B. Maltseva

Abstract. The study of certain aspects of lifestyle of the students according to a survey's data has showed that professional training of students, future specialists on human health, promotes in making of purposeful orientation in the vast majority of young boys and girls on the observance of basic principles of healthy lifestyle. 85% of young men and 75% of young women lead physically active lifestyle what helps to maintain good level of health, normal weight of body and beautiful appearance.

Keywords: students, health, lifestyle, physical activity, leisure