

## МІСЦЕ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Галина Безверхня, Сергій Ільченко

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

### **Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Здоров'я як одна із найважливіших людських цінностей є досить складною для визначення суспільною і науковою категорією. Стан здоров'я окремої людини є визначальним у плані реалізації себе, а стан здоров'я різних вікових груп населення в цілому по країні є показником потенціалу держави.

Збереження здоров'я, як важливої складової людського капіталу, зараховують в число факторів, за якими визначається конкурентоздатність держави на міжнародному рівні. Вони приводять в приклад Міжнародну програму «Здоров'я для всіх-21», якою визначається мета Європейської політики в реалізації кожною людиною свого потенціалу здоров'я. Під потенціалом здоров'я розуміють максимально досяжний рівень здоров'я людини. Потенціал здоров'я визначається здатністю піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших, здатністю приймати рішення і контролювати власне життя, а також забезпечувати суспільством умов, що сприяють досягненню здоров'я усіма його членами. Завданнями для досягнення цієї мети визначено зміцнення та охорону здоров'я людей протягом всього життя; зниження поширеності та зменшення страждань, які спричиняються основними хворобами, травмами та ушкодженнями [8].

Згідно статистичних даних МОЗ України стан здоров'я населення України сьогодні оцінюється як незадовільний, що пов'язано з високим рівнем загальної смертності (14,6 на 1000 населення), який неухильно зростає (за даними Європейської бази даних «Здоров'я для всіх», вищі, ніж в Україні, стандартизовані коефіцієнти смертності реєструються тільки в Росії, Казахстані і Молдові); низькими рівнями очікуваної тривалості життя (66,12 року, нижче лише в Росії, Казахстані, Туркменістані) і тривалості здорового життя (59,2);

одним із найвищих у Європейському регіоні природним спадом населення (-3,9 на 1000 населення у 2014 р.); відсутністю ознак подолання епідемій туберкульозу і ВІЛ/СНІДу [8]. Особливу цінність збереження здоров'я представляють студентські роки. Геронтологи стверджують, що якщо змолоду закласти хорошу основу здоров'я, то тривале життя людини буде активним, а старість – без хвороб. Фахівцями (вченими) відзначається тісний взаємозв'язок здоров'я і навчання: чим міцніше здоров'я студентів, тим продуктивніше навчання [7]. Зарубіжні дослідження показують, що набута замолоду звичка нездорового способу життя може визначати стан здоров'я в зрілому віці [9].

Також зарубіжні науковці [12, 13, 14, 15] зауважують, що саме в підлітковому віці і юності з'являються проблеми зі здоров'ям і зміни, які можуть детермінувати його в подальшому житті. Саме цей вік багатий на процеси, які становлять ризик до появи хронічних неінфекційних захворювань у подальшому житті, в тому числі тютюнопаління, зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, небезпечний секс, ожиріння і відсутність фізичної активності, які як правило [10, 11], з'являються в цей віковий період.

Дослідження Апанасенка Г. Л., Попова Л. А., Магльованого А.В (2011) [1]; Магльованого В. А., Кунинеці О. Б., Яворського Т. І., Тьорло О. І. (2012) [5]; Москаленко Н., Сичової Т., Анастасьєвої З. [6] вказують на те, що стан здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні.

Раєвский Р. Т., Канішевський С. М. наводять дані медичних обстежень, опитувань і спеціальних літературних джерел, які інформують про таке:

- на сто обстежених студентів припадає до 95-96 і більше захворювань різної етіології;

- з 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я;

- до 50 і більше відсотків перебувають на диспансерному обліку;

- кожен 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожен третій, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групам або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень;

- рівень більш 50% молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах в нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [7].

Таким чином, аналіз даних медичних оглядів різних ВНЗ виявив, що кількість студентів, скерованих у спеціальні медичні відділення, невпинно зростає – з 6,5% у 2013 р. до 12,7% у 2015 році. Динаміка нозологічних форм захворювань за останні п'ять років показує, що захворювання серцево-судинної та дихальної систем зросли до 27,5%, розлади нервової системи – 27,2%, органів травлення та обміну речовин – 26,7%, опорно-рухового апарату – 11,1%, очні хвороби – 7%, інші – 0,5%. Однією з причин цього становища є те, що у багатьох ВНЗ України для зміцнення здоров'я студентів ще не в повній мірі використовуються різні форми профілактики захворювань та не збільшується діапазон їх рухової активності шляхом систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою та спортом [3].

Т.Ю. Круцевич, Н.Є Пангелова зниження рухової активності студентської молоді пов'язують не тільки зі збільшенням витрат часу на учбову діяльність, скільки зі «способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок)» [4].

**Мета роботи** – визначити наявність і місце нездорових факторів поведінки (шкідливих звичок) у способі життя студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової літератури, соціологічне анкетування, метод математичної статистики.

Дослідження проводилося зі студентами педагогічних спеціальностей (історичний, природничо-географічний факультет) 2–4 курсів (по 30 студентів кожної статі на кожному із курсів) Уманського державного педагогічного університету імені П. Тичини.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

ВООЗ спосіб життя відносить до одного із головних факторів, що впливає на стан здоров'я і тривалість людського життя. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) включає в себе такі основні чинники як відсутність шкідливих звичок, правильне харчування і рухову активність. Втім найпершим фактором, що займає одне із провідних місць нездорового способу життя виступає наявність шкідливих звичок. Саме на визначення наявності шкідливих звичок без розгляду рухової активності студентів педагогічних спеціальностей не фізкультурного профілю буде спрямоване дане дослідження, адже у одній із статей розглядалась рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля даної вибірки студентів [2].

Анкетування студентів 2–4-х курсів педагогічних спеціальностей на предмет наявності в їх життєдіяльності шкідливих звичок, зокрема пиття спиртним напоїв (табл. 1) показало, що вживання алкоголю під різними приводами практикує переважна більшість студентів всіх курсів, адже тих, хто зовсім не живає лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат на 2-му курсі, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат на 3-му курсі та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат на 4-му курсі. Значна частина студентів дозволяє собі алкоголь під приводом свят і таких 36,7% хлопців і 50% дівчат 2-го курсу, 53,3% хлопців і 60% дівчат 3-го курсу та 40% хлопців і 66,7% дівчат 4-го курсу. Декілька разів на місяць (2–3 рази) вживають алкоголь 10% третьокурсників обох статей, 20% хлопців і 16,7% дівчат 4-го курсу і 10% хлопців і 26,7% дівчат 2-го курсу. Насторожує частота вживання спиртних напоїв хлопцями 2-го курсу, де по 23,3% дозволяють собі пити раз в тиждень і стільки ж – 2–3 рази в тиждень. З подібною частотою вживання менше хлопців на 3-му курсі (16,7% щотижня і 3,3% 2–3 рази в тиждень) і 4-му курсах (13,3% раз в тиждень і 3,3% декілька разів протягом тижня). Дівчат, які вживають алкоголь щотижня немає на 2-му курсі (втім у цій групі є 3,3% тих, хто вживає 2–3 рази на тиждень) і аж 16,7% на 3-му і 6,7% на 4-му курсах.

Таблиця 1

**Вживання алкоголю студентами 2-4-х курсів педагогічних спеціальностей**

| Відповідь                        | Курс   |      |         |      |        |      |         |      |           |      |         |      |    |
|----------------------------------|--------|------|---------|------|--------|------|---------|------|-----------|------|---------|------|----|
|                                  | Другий |      |         |      | третій |      |         |      | четвертий |      |         |      |    |
|                                  | хлопці |      | дівчата |      | хлопці |      | дівчата |      | хлопці    |      | дівчата |      |    |
|                                  | =      | %    | =       | %    | =      | %    | =       | %    | =         | %    | =       | %    |    |
|                                  | 30     |      | 30      | 30   |        | 30   |         | 30   | 30        |      | 30      |      | 30 |
| Частота прийому спиртних напоїв  |        |      |         |      |        |      |         |      |           |      |         |      |    |
| щоденно                          | -      | -    | -       | -    | -      | -    | -       | -    | -         | -    | -       | -    | -  |
| 2-3 рази на тиждень              | 7      | 3,3  | 1       | 3,3  | 1      | 3,3  | -       | -    | 1         | 3,3  | -       | -    |    |
| 1 раз на тиждень                 | 7      | 23,3 | -       | -    | 5      | 16,7 | 5       | 16,7 |           | 13,3 | 2       | 6,7  |    |
| 2-3 рази на місяць               | 3      | 10   | 8       | 26,7 | 3      | 10   | 3       | 10   | 6         | 20   | 5       | 16,7 |    |
| на свята                         | 11     | 36,7 | 15      | 50   | 16     | 53,3 | 18      | 60   | 12        | 40   | 20      | 66,7 |    |
| зовсім не вживаю                 | 2      | 6,7  | 6       | 20   | 5      | 16,7 | 4       | 13,3 | 7         | 23,3 | 3       | 10   |    |
| Перевага алкогольним напоєм      |        |      |         |      |        |      |         |      |           |      |         |      |    |
| пиво                             | 14     | 46,7 | 3       | 10   | 14     | 46,7 | 3       | 10   | 10        | 33,3 | 5       | 16,7 |    |
| вино                             | 5      | 16,7 | 16      | 53,3 | 2      | 6,7  | 13      | 43,3 | 3         | 10   | 17      | 56,7 |    |
| горілка                          | 4      | 13,3 | -       | -    | 2      | 6,7  | -       | -    | 3         | 10   | -       | -    |    |
| коньяк                           | 3      | 10   | 2       | 6,7  | 3      | 10   | 1       | 3,3  | 6         | 20   | -       | -    |    |
| шампанське                       | -      | -    | 3       | 10   | 3      | 10   | 7       | 23,3 | -         | -    | 2       | 6,7  |    |
| суміші алкоголю з водою чи соком | 2      | 6,7  | -       | -    | 1      | 3,3  | 2       | 6,7  | 1         | 3,3  | 3       | 10   |    |
| не вживаю                        | 2      | 6,7  | 6       | 20   | 5      | 16,7 | 4       | 13,3 | 7         | 23,3 | 3       | 10   |    |

Щодо переваги алкогольним напоєм, то серед хлопців усіх курсів найбільш популярним є пиво (по 46,7% на 2–3-му курсах і 33,3% на 4-му курсі вживають саме його), а серед усіх дівчат – вино (53,3% на 2-му курсі, 43,3% на 3-му і 56,7% на 4-му курсі). Горілка виявилась відкинутим алкогольним напоєм для дівчат усіх курсів і одним із маловживаних напоїв серед хлопців (13,3% на 2-му курсі, 6,7% на 3-му і 10 % на 4-му).

Коньяку віддається невелика перевага дівчатами (6,7% на 2-му і 3,3% на 3-му курсах) і хлопцями 2–3-го курсу (по 10% на цих курсах) і більше

прихильників цього напою серед хлопців четвертокурсників – 20%. Шампанське у пріоритеті алкоголю дівчат 3-го курсу (23,3%) і значно менше на інших курсах: 10% другокурсниць і 6,7% четвертокурсниць та 10% хлопців третього курсу цьому напою віддають перевагу. Незначна частина студентів усіх курсів (6,7% хлопців 2-го курсу, 3,3% дівчат і 6,7% хлопців 3-го курсу та 3,3% хлопців і 10% дівчат 4-го курсу) полюбляють суміші алкоголю із водою чи соком.

Така шкідлива звичка як паління (табл. 2) наявна в дуже незначній кількості дівчат усіх курсів (3,3% на 2-му курсі та по 6,7% на 3–4-му курсах) і дещо більшої частини хлопців (30% серед другокурсників, 23,3% серед третьокурсників і 26,7% серед четвертокурсників). Стосовно частоти вживання тютюну, то на кожному курсі є студенти (6,7% хлопців 2-го курсу, 10% хлопців і 3,3% дівчат 3-го курсу та 13,3% хлопців 4-го курсу), що випалюють щоденно пачку сигарет. Пів пачки сигарет йде щодня в 16,7% хлопців другокурсників, 3,3% дівчат 3-го і 6,7% хлопців 4-го курсу. Декілька сигарет протягом дня (як правило 2–3) випалює 6,7% четвертокурсників обох статей, стільки ж хлопців 2-го курсу і 10% хлопців 3-го курсу. Менше разу в тиждень палять 3,3% хлопців 2-го і дівчат 3-го курсу.

Таким чином, нездорові фактори поведінки у вигляді наявності шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюнопаління), хоча і мають не систематичний характер у переважної більшості досліджуваної молоді, але все таки періодично присутні у життєдіяльності студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю.

Таблиця 2

**Вживання тютюнових виробів студентами 2-4-х курсів педагогічних спеціальностей**

| Відповідь            | курс    |      |         |      |         |      |         |      |           |      |         |      |
|----------------------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|-----------|------|---------|------|
|                      | Другий  |      |         |      | третій  |      |         |      | четвертий |      |         |      |
|                      | хлопці  |      | дівчата |      | хлопці  |      | дівчата |      | хлопці    |      | дівчата |      |
|                      | =<br>30 | %    | =<br>30 | %    | =<br>30 | %    | =<br>30 | %    | =<br>30   | %    | =<br>30 | %    |
| ні                   | 1       | 70   | 29      | 96,7 | 23      | 76,7 | 28      | 93,3 | 22        | 73,3 | 28      | 93,3 |
| щоденно пачка        | 2       | 6,7  | -       | -    | 3       | 10   | 1       | 3,3  | 4         | 13,3 | -       | -    |
| щоденно 0,5 пачки    | 5       | 16,7 | -       | -    | -       | -    | 1       | 3,3  | 2         | 6,7  | -       | -    |
| щоденно 2-3 сигарети | 2       | 6,7  | -       | -    | 3       | 10   | -       | -    | 2         | 6,7  | 2       | 6,7  |
| менше разу в тиждень |         |      | 1       | 3,3  | 1       | 3,3  | -       | -    | -         | -    | -       | -    |

**Висновки.** Стан здоров'я сучасної студентської молоді викликає занепокоєння і потребу працювати в напрямку формування мотивації до занять фізичною культурою, підвищення їх рухової активності. Рухливий здоровий спосіб життя не передбачає співіснування із практикою шкідливих звичок. Кількість академічних годин із фізичної культури у ВНЗ нефізкультурного профілю не дозволяє не тільки зміцнити здоров'я студентів та підвищенню їх рівень фізичного стану, але й виробити стереотипи здорової поведінки.

Встановлено, що вживання алкоголю під різними приводами дозволяє собі переважна більшість студентів на всіх курсах, а тих, хто зовсім не вживає лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат на 2-му курсі, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат на 3-му курсі та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат на 4-му курсі. Постійне тютюнопаління, як неодмінна складова способу життя, притаманне для 23,3–30% хлопців залежно від курсу навчання. У дівчат цей відсоток набагато менший – 3,3–6,7% від загальної кількості.

**Перспективи подальших досліджень** у моніторингу змін у способі життя студентів, відповідно до введення нових стимулюючих факторів, якими будуть впроваджені листи самоконтролю фізичного стану студентів.

**Список використаних літературних джерел:**

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручн.для лікарів. – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А.В. Магльований. – Л.: Кварт, 2011. – 303 с.
2. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №5. – С. 33–37.
3. Козак Д.В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «здоров'я людини» / Д.В. Козак, В.Б. Коваль, В.В. Шафранський // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2015. – № 2 (64). – С. 28-31
4. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н.Є Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109-114
5. Магльований В. А. Динаміка показників фізичної працездатності студенток медичного університету / Магльований В. А., Кунинець О. Б., Яворський Т. І., Тьорло О. І. // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 2. – С.124.
6. Москаленко Н. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасєва // Спортивний вісник Придніпров'я. –2012. – № 2. – С.10-13.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. — 556 с
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я



України. 2014 рік. – К.: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. – 460 с.

9. Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. World Health Organization, 2006 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.euro.who.int/document/e89375.pdf>.

10. Alwan A, Maclean DR, Riley LM, et al. Monitoring and surveillance of chronic non-communicable diseases: progress and capacity in high-burden countries. *Lancet*, 2010, Vol. 376. – P. 1861–1868

11. Gore F, Bloem P, Patton GC, et al. Global burden of disease in young people aged 10–24 years: a systematic analysis. *Lancet*, 2011, Vol. 377, P. 2093–2102.

12. Kleinert S. Adolescent health: an opportunity not to be missed. *Lancet*, 2007, Vol. 369, P. 1057–1058.

13. Patton GC, Viner R. Pubertal transitions in health. *Lancet*. – 2007; Vol. 369. – P 1130–1139.

14. Sawyer SM, AfifiRA, Bearinger LH, et al. Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*. – 2012; published online April 25. DOI:10.1016/S0140-6736(12)60072-5.

15. Viner RM, Ozer EM, Denny S, et al. Adolescence and the social determinants of health. *Lancet*. – 2012; published online April 25. DOI:10.1016/S0140-6736(12)60149-4.

**Анотація.** Досліджується наявність і місце нездорових факторів поведінки (шкідливих звичок) у способі життя студентів 2–4 курсів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. Встановлено, що вживання алкоголю з різною частотою і під різними приводами дозволяє собі переважна більшість студентів на всіх курсах, а тих, хто категорично проти цього лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат на 2-му курсі, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат на 3-му курсі та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат на 4-му курсі. Найбільш популярним алкогольним напоєм серед хлопців усіх курсів стало пиво, а серед дівчат – вино. Горілка виявилась відкинутим алкогольним напоєм для дівчат усіх курсів і одним із маловживаних напоїв серед хлопців. Постійне тютюнопання, як неодмінна складова способу життя, притаманне для 23,3–30% хлопців 2–4-го курсів навчання, тоді як серед дівчат цей показник не перевищує 6,7% від загальної кількості.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички, студенти.

**Аннотация.** Исследуется наличие и место нездоровых поведенческих факторов (вредных привычек) в образе жизни студентов 2–4-х курсов педагогических специальностей нефизкультурного профиля. Установлено, что употребление алкоголя с разной частотой и под разными предлогами позволяют себе подавляющее большинство студентов на всех курсах. Категорически против алкоголя только 6,7% среди юношей и 20% среди девушек на 2-м курсе, 16,7% среди юношей и 13,3% среди девушек на 3-м курсе и 23,3% среди юношей и 10% среди девушек на 4-м курсе. Наиболее популярным алкогольным напитком среди юношей всех курсов стало пиво, а среди девушек – вино. Водка оказалась отвергнутым алкогольным напитком для девушек всех курсов и одним из малораспространенных напитков среди юношей. Постоянное курение, как неременная составляющая образа жизни, присуще для 23,3–30% юношей 2–4-го курсов, тогда как среди девушек этот показатель не превышает 6,7% от общего количества.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, студенты.

**Summary.** The existence and location of unhealthy behavioral factors (bad habits) in the lifestyle of students 2–4 courses of pedagogical specialties not sports profile are investigated. It was found that the consumption of alcohol under different reasons can afford the vast majority of students in all courses. Strongly against alcohol only 6,7% among men and 20% among girls in the 2-nd course, 16,7% among men and 13,3% among girls in the 3rd year and 23,3% among boys and 10% among girls on the 4-th year. The most popular alcoholic beverage among boys of all courses was beer, and among women – wine. Vodka was rejected by an alcoholic beverage for girls of all courses, and one of the less common beverages among boys. Smoking as an indispensable component of the lifestyle inherent to 23,3–30% of boys 2–4-year students, while among women the figure is less than 6,7%.

**Key words:** health, healthy lifestyle, bad habits, students.

**Відомості про авторів:**

1. Безверхня Галина Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
097-263-48-43
2. Ільченко Сергій Сергійович – здобувач, викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
096-706-57-84