

Картюк І. Ю., Муравський Л. В. (Україна)

ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ “ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ” В КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО

Потреба в покращенні методологічного забезпечення формування здорового способу життя (ЗСЖ) на сучасному етапі розвитку суспільства обумовлюється погіршенням стану здоров'я і зниженням тривалості життя населення. Традиційні методи оздоровлення або підтримання здоров'я населення на достатньому рівні не мають вираженого позитивного ефекту. Тому розробляються різні оздоровчі і освітні програми покликані сприяти підвищенню валеологічної грамотності і організації здорового способу життя серед населення.

Для того, щоб виявити і проаналізувати ставлення студентів до ЗСЖ було проведено соціологічне дослідження студентів 1–2 курсів всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського. Всього за згодою було опитано 440 студентів основної медичної групи і 120 студентів віднесених до спеціальної медичної групи.

У результаті опрацювання результатів виявлено, що 80% студентів основного відділення у визначенні поняття загалом розуміли його сутність, але конкретного визначення не надали. Про необхідність ведення цього способу життя розуміють 50% опитаних, а 32% вважають що це необов'язково. Щодо ставлення студентів до окремих складових ЗСЖ, з'ясувалося, що 40% студентів основного відділення дотримуються його частково, а 8,6% вважають, що у дотриманні немає сенсу, близько 25% вважають, що не мають достатньо знань.

Викликає занепокоєння, що найнеобхідніших санітарно-гігієнічних правил дотримується тільки 53,6% опитаних. Причому у студентів основного відділення найвищий показник – 75%, однак 10% з них не мають для цього необхідних умов. Попри все дотримуються санітарно-гігієнічних правил 32,6% студентів. Систематично загартовуються всього 2,6% респондентів, час від часу 23%, тільки влітку 9%. 20% студентів зізнались у тютюнопалінні, деколи в компанії 12%, не палять 33%, ухилились від відповіді 30%. Регулярно вживають спиртні напої 3% опитаних. Однак вживають їх 1–2 рази на місяць 70% студентів основного відділення і 37% спеціального. Не вживають зовсім 8% студентів. Анонімність анкет дозволила нам оприлюднити результати, які мають насторожити педагогів і лікарів. 10% студентів основного відділення мають досвід вживання наркотичних засобів, а 2% студентів спеціального відділення вживають їх регулярно.

Як доведено численними науковими дослідженнями, важливим засобом підтримання здоров'я і високого рівня працездатності є раціональне застосування засобів фізичної культури і спорту. Тому, що як обмеження рухової активності так і надмірне її збільшення призводить до негативних наслідків.

В середньому молодь займається фізичними вправами 3–4 рази на тиждень. Хоча доведено, що мінімум 4 години фізичних навантажень необхідно для підтримання фізичної кондиції. Тільки кожна третя молода людина або дівчина займається фізичними вправами самостійно в домашніх умовах, причому 30% студентів проживають в гуртожитках і займаються за місцем проживання в кампусі університету де створені відповідні умови для занять.

Задоволення від занять фізичними вправами отримують 72% хлопців 70% дівчат, 16% хлопців і 21% дівчат відвідують навчальні заняття за розкладом з метою отримання заліку, з інших причин відповідно 8% і 9%.

Дівчатам основної групи при складанні заліку важче даються вправи на витривалість (31%) і силу (31%), а 24% студентів не мають відповіді. Серед юнаків вправи на витривалість важчі для 21%, на гнучкість (18%), силу 17%. Не мають труднощів або не мають відповіді 40%.

Однак юнаки більше цікавляться періодичною спортивною інформацією (37%), ніж дівчата (24%), відвідують спортивні заходи відповідно 25% і 26%. Дівчата більше цікавляться телевізійними спортивно-розважальними програмами (55%), а юнаки тільки 43%.

Регулярно займаються спортом в спортивних секціях 30% опитаних і 14% приймають участь у змаганнях. Однак загалом 61% віддають перевагу вболіванню за улюбленого спортсмена або команду, або перегляду спортивних передач, 20% студентів не цікавляться спортом. Тобто більша частина студентів займають пасивну позицію до такого соціального явища як спорт.

Щодо раціонального харчування, то 44% респондентів харчується нерегулярно, як доведеться, а 19% – в залежності від наявності коштів. Лише 14% дотримуються триразового режиму, а 18% вважають, що харчуються правильно.

Унаслідок впливу шкідливих звичок, гіподинамії і гіпокінезії, неправильного харчування 79% респондентів хворіють через зниження імунітету 3–4 рази на рік респіраторними інфекціями. Ніколи не хворіли лише 5% студентів.

Основними факторами які впливають на стан здоров'я 39% студентів називають несприятливе навколишнє середовище, 35%

називають стресові ситуації, 18% – хибне харчування, 17% – соціально-економічні умови життя, 10% – неправильний спосіб життя.

В результаті дослідження ми зробили наступні **висновки**:

Студенти не володіють основним компонентами здорового способу життя, більшість з них не ведуть здоровий спосіб життя. 2. Рухова активність у вигляді самостійних і секційних занять не стала життєво необхідною потребою студентів. 3. Шкідливі звички, нераціональне харчування, недотримання санітарно-гігієнічних правил, ігнорування оздоровчих можливостей природних факторів, несприятливе екологічне оточення призводять до того, що тільки 5% студентів не хворіли протягом життя. Більшість із них хворіють 3–4 рази протягом року. 4. Дисципліна “Основи здорового способу життя” запроваджена в КПІ ім. Ігоря Сікорського відповідає сучасним потребам і запитам суспільства.