

КОВАЛЬЧУК Андрій

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
<https://orcid.org/0009-0004-7853-6144>
e-mail: kovalok0407@gmail.com

МІСЦЕ НЕГАТИВНИХ ЗВИЧОК ТА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ЖИТТІ СУЧАСНОГО ЗДОБУВАЧА ЗВО

Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених негативних звичок передбачає запровадження окремих підходів та шляхів стимулювання здорового способу життя здобувачів закладу вищої освіти. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком основних законодавчих актів та нормативно-правових документів з фізичної культури.

Як показують дослідження, здобувачі ЛНТУ відповідаючи на питання: «Як часто Ви палите (скільки цигарок на день?)» переважна більшість молодих людей обрали варіант – не палю. Найбільший відсоток здобувачів мають потребу у впалюванні до 15 цигарок на добу.

Для відповіді на питання: «Як часто Ви вживаєте спиртні напої?» пропонувалось декілька варіантів: раз на тиждень і частіше; 2 – 3 рази на місяць; декілька разів на рік; ніколи. Серед них треба було вибрати один варіант. Найбільший відсоток здобувачів технічного університету обрали варіант відповіді – декілька разів на рік (1-ий курс: юнаки – 33,9 %, дівчата – 41,1 %). У юнаків 2-го року навчання по 25,0 % припало на варіанти – декілька разів на рік та ніколи. 59,0 % дівчат з даного потоку вказують на варіант – 2-3 рази на тиждень. На курсах є незначна кількість молодих людей, яка ніколи не вживає спиртних напоїв.

Даючи відповідь на питання анкети: «Чи вживаєте Ви наркотики?» та «Чи вживаєте Ви токсичні речовини?» 3,5 % юнаків 1-го курсу епізодично вживають наркотики, а 1,7 % – епізодично використовують токсичні препарати. 100,0 % дівчат 1-го та 2-го курсу ніколи не вживали наркотиків та токсичних речовин.

Отже, в Луцькому національному технічному університеті майже половина респондентів (40,0 %) мають негативні звички, а інша половина, яка їх не має, активно займається фізичними вправами. Це ще раз підкреслює той факт, що де на першому місці є рухова активність, там нелегко закріпитися негативним звичкам.

Ключові слова: негативні звички, фізичні вправи, здобувач, тютюнопаління, спиртні напої, наркотики.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).120](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).120)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я як найвищої суспільної цінності [7]. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених негативних звичок передбачає запровадження окремих підходів та шляхів стимулювання здорового способу життя здобувачів закладу вищої освіти (далі – ЗВО). Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком основних законодавчих актів та нормативно-правових документів з фізичної культури [4].

Збільшується кількість осіб в державі, які вживають наркотичні та інші психоактивні засоби [5]. Це зумовлено катастрофічним станом здоров'я молоді,

погіршенням показників фізичного розвитку [10].

Про підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя зазначено у багатьох нормативно-правових та законодавчих документах. Зокрема, у концепції національної системи фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» та ін., йдеться про те, що фізична культура і спорт, яка є однією із основних частин загальної культури людства, яка обумовлює поведінку студентів у навчанні, майбутній професійній діяльності та побуті. Це сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних, патріотичних та оздоровчих завдань.

Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка б дотримувалась здорового способу життя, оскільки здоров'я людини –

основа її повноцінного розвитку та здатності розв'язання соціальних та економічних проблем [1].

Здоровий спосіб життя тісно переплітається із фізичним вихованням, про що і йдеться в національній доктрині розвитку освіти [6]. Реалізація цієї доктрини дасть можливість підвищити якість життя населення України шляхом оздоровлення нації, виховання молоді та формування здорового способу життя. У зв'язку з тим, визначення місця негативних звичок та занять фізичними вправами в житті сучасного здобувача ЗВО є актуальною проблемою.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання негативних звичок здобувачів вищої освіти здійснюється наступними науковцями: В. Бабич [2], І. Бакіко, С. Ніколаєв, І. Бичук, Р. Іваніцький [3], Y.V. Imas, M.V. Dutchak, O.V. Andriieva, V.O. Kashuba, I.L. Kensytska, O.O. Sadvoskyi [9].

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей статті – полягає у визначенні місця негативних звичок та занять фізичними вправами в житті сучасного здобувача вищої освіти.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Всіх молодих людей об'єднує одне слово, один з найкращих моментів життя – молодість, яку починають цінувати лише тоді, коли з'являються перші вісники сивини, коли ноги відмовляються долати раніше підкорені далі. А до цього всі живуть безтурботно і навіть не замислюються про те, що здоровий спосіб життя – це справа не одного дня, а всього життя. На сьогоднішній день, у молодіжному середовищі дуже поширені такі негативні звички, як вживання наркотичних речовин, тютюнопаління, алкоголь тощо.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, але й стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. Здоров'я – обов'язкова умова життя кожної людини, це скарб, яким наділила нас природа, який треба

обережати. Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Одні різновиди способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично й розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші – навпаки, руйнують здоров'я та розвивають різноманітні хвороби.

Наркотичні препарати небезпечні тим, що вони безпосередньо змінюють свідомість людини та руйнують пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття та емоції, а також викликають сильну психологічну та фізіологічну залежність. Вживання наркотиків внутрішньовенно є небезпечним через високу ймовірність ВІЛ-інфікування.

Наркотики викликають залежність. Навіть одноразове їхнє вживання може призвести до наркотичної залежності. У молоді вона розвивається набагато швидше, ніж у дорослих. Відомі випадки, коли перше знайомство з наркотиками закінчувалось смертю.

У жінок, які вживають наркотики під час вагітності, здебільшого народжуються мертві діти, або діти з серйозними чи невиліковними відхиленнями (клишоногість, відсутність кінцівок, розщеплене піднебіння, нерозвиненість внутрішніх органів тощо).

Руйнівним чином впливає алкоголь на внутрішні органи. Страждає від його дії шлунок, печінка, серце й судини, нирки, залози внутрішньої секреції. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння молодих людей незначними, з точки зору дорослих, дозами алкоголю.

Родовід алкоголіка – здебільшого дуже сумна історія. Є таке поняття, як «закон трьох поколінь». У його основу покладено дослідження французького психіатра Морреля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов до висновку, що до четвертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоvodu вичерпується. Рід закінчується.

Необхідно згадати й про такий вид алкогольного ураження, як алкогольний плід (дитина народжена жінкою – алкоголічкою). Лише близько 15 % дітей, народжених від батьків – п'яниць, розвиваються нормально психічно й фізично. Четверо з п'яти так чи інакше виявляються неповноцінними. У 100 % випадків у дітей,

які народилися після 6 – 8 років пияцтва батька, а тим більше матері, відзначається розумова неповноцінність. Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими й самі матимуть дітей. А це – реальна й страшна загроза генофонду нації.

Тютюнопаління асоціюється з дорослістю, компанією друзів, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше, отримуючи від нього менше задоволення, ніж ті, що не палять. Одна з головних причин тютюнопаління в юнаків – прагнення до самовираження, утвердження власної самостійності, «дорослості». Тютюн викликає таку саму залежність, як і «важкі» наркотики – героїн та кокаїн. 85 % курців хочуть кинути палити, але вдається зробити це лише 10 – 15 % з них.

Від тютюнопаління страждають верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. Тютюновий дим також руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричинюють онкологічні захворювання. Паління провокує також серцево-судинні захворювання. Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну.

У жінок, які палять, порушується нормальна діяльність статевих органів, що

сприяє розвитку безпліддя. Якщо палить вагітна жінка, в неї народжується дуже слабка дитина з недостатньою вагою, з порушеннями нервової системи, що може проявитися не відразу, а з часом.

Великої шкоди курці завдають не тільки собі, а й усім тим, хто їх оточує (пасивні курці). Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що й сусід, який палить, часто з тими ж руйнівними наслідками для здоров'я.

Нами було проведено дослідження, яке проводилось протягом 2023 – 2024 н. р. серед здобувачів різних факультетів Луцького національного технічного університету (ЛНТУ) – 111 чол. Серед них: I-го курсу 73 здобувача (юнаків – 56, дівчат – 17), II-го курсу – 38 (юнаків – 16, дівчат – 22).

Неможливо залишити поза увагою такі важливі проблеми, пов'язані зі здоров'ям молоді, як наркоманія, тютюнопаління та зловживання алкоголем. Всі ці явища мають місце в молодіжному середовищі і впливають на життя людини будь-якої вікової групи [6].

Аналізуючи варіанти відповідей, на питання анкети: «Чи є у Вас негативні звички (тютюнопаління, надмірне вживання алкогольних напоїв тощо)?», загалом респонденти відповіли наступним чином: 39,2 % – так, мають негативні звички; 49,7 % – ні, не мають і 11,1 % вагалися із відповіддю (рис. 1).

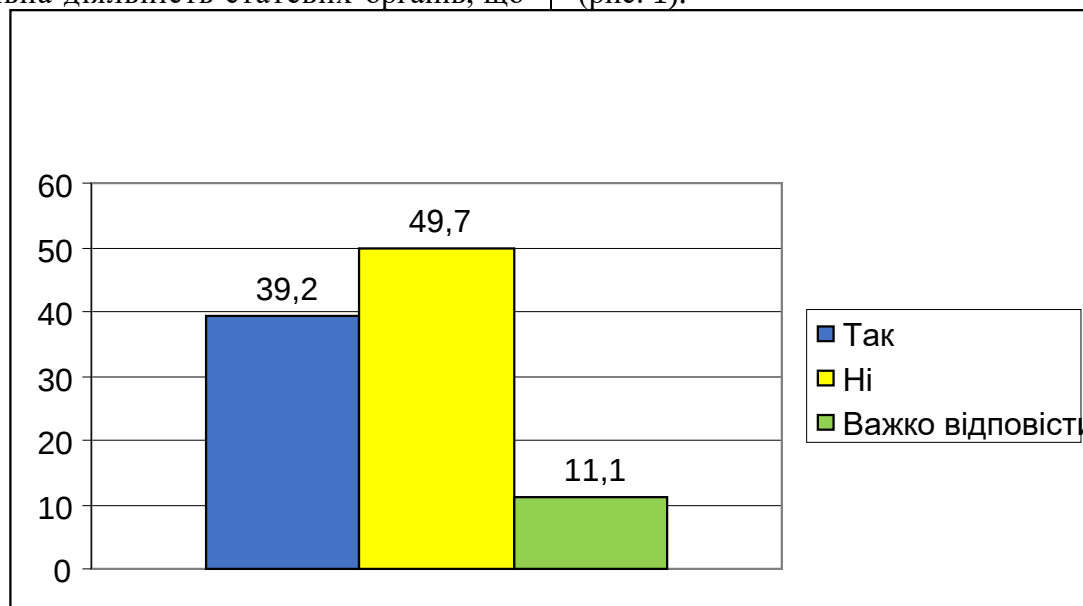


Рис. 1. Наявність негативних звичок серед здобувачів вищої освіти, %

Як показують дослідження, здобувачі ЛНТУ відповідаючи на питання: «Як часто Ви

палите (скільки цигарок на день?)» переважна більшість молодих людей обрали варіант – не

палю. Найбільший відсоток здобувачів мають потребу у випалюванні до 15 цигарок на добу.

Для відповіді на питання: «Як часто Ви вживаєте спиртні напої?» пропонувалось декілька варіантів: раз на тиждень і частіше; 2 – 3 рази на місяць; декілька разів на рік; ніколи. Серед них треба було вибрати один варіант. Найбільший відсоток здобувачів технічного університету обрали варіант відповіді – декілька разів на рік (1-ий курс: юнаки – 33,9 %, дівчата – 41,1 %). У юнаків 2-го року навчання по 25,0 % припало на варіанти – декілька разів на рік та ніколи. 59,0 % дівчат з даного потоку вказують на варіант – 2-3 рази на тиждень. На курсах є незначна кількість молодих людей, яка ніколи не вживає спиртних напоїв.

Даючи відповідь на питання анкети: «Чи вживаєте Ви наркотики?» та «Чи вживаєте Ви токсичні речовини?» 3,5 % юнаків 1-го курсу епізодично вживають наркотики, а 1,7 % – епізодично використовують токсичні препарати. 100,0 % дівчат 1-го та 2-го курсу ніколи не вживали наркотиків та токсичних речовин.

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є заняття фізичними вправами. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості людей.

Заняття фізичними вправами має велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. Заняття з фізичного виховання зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну та розумову працездатність.

У здобувачів, які активно й систематично відвідують заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя. Здоров'я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним та незмінним. Воно потребує турботи протягом усього життя людини. Тому з раннього дитинства необхідно загартовувати свій організм, займатися фізичними вправами, щоб організм звикав до посилених навантажень і ставав дедалі міцнішим й здоровішим.

Відповідаючи на питання анкети: «Яким видом рухової активності Ви займаєтесь?» здобувачі найчастіше називала наступні: спортивні ігри, єдиноборства, плавання, атлетична гімнастика, фітнес, легка атлетика тощо. Прихильників і супротивників занять фізичними вправами серед здобувачів технічного університету майже однакова кількість (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, %

Курс	ЛНТУ	
	% здобувачів, які займаються фіз. вправами	% здобувачів, які не займаються фіз. вправами
1-ий курс	57,6	42,4
2-ий курс	42,2	57,8

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Таким чином, ми дійшли до висновку, що у Луцькому національному технічному університеті майже половина респондентів (40,0 %) мають негативні звички, а інша половина, яка їх не має, активно займається фізичними вправами. Це ще раз підкреслює

той факт, що де на першому місці є рухова активність, там нелегко закріпитися негативним звичкам.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ полягають у розробці шляхів позбавлення негативних звичок серед здобувачів вищої освіти, яка має пагубні пристрасті, засобами фізичного виховання та спорту.

Література

1. Актуальні проблеми освіти XXI століття: Мат. Всеукр. наук.-практ. студ. інтернет-конф., К., 14 травня 2021 р. / *Фак-т педагогіки і психології Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова*. К., 2021. 126 с.
2. Бабич В. Профілактика шкідливих звичок. *Директор школи*. 2019. №43. С. 27-29.

3. Бакіко І., Ніколаєв С., Бичук І., Іваніський Р. Антиалкогольне виховання школярів за допомогою занять у спортивних секціях. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. №2(8). С. 4-13. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.21>
4. Бакіко І., Круцевич Т. Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №3. С. 11-19. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-011>.
5. Бакіко І., Файдевич В. Формування здорового способу життя студентської молоді. *Молод. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*. 2017. №27. С. 72-76.
6. Бакіко І., Файдевич В. Здоровий спосіб життя й профілактика наркоманії засобами фізичної культури та спорту. *Молод. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт»*. 2018. №29. С. 34-39.
7. Бакіко І.В., Черкашин Р.Є., Яковів В.І. Ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. Вип. 5(136)21. С. 23-26. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05)
8. Бакіко І., Файдевич В., Гребік О. До питань організації превентивної роботи, спрямованої на запобігання підлітковій наркоманії. *Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір: Мат. наук.-практ. конф.; 2017 р. / Ізмаїльський держ. гум. ун-т; 2017. С. 7-9.*
9. Imas Y.V., Dutchak M.V., Andrieieva O.V., Kashuba V.O., Kensytska I.L., & Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. 2018. no 22(4). P. 182-189. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>
10. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. no 19(1). P. 242-248. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1036>

References

1. Current problems of education of the XXI century: Mat. All-Ukrainian scientific-practical student internet conference, Kyiv, May 14, 2021 / Faculty of Pedagogy and Psychology, *National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. Kyiv, 2021. 126 p. [In Ukrainian].
2. Babich, V. (2019). Profilaktyka shkidlyvykh zvychoh [Prevention of bad habits]. *Headmaster*. № 43. Pp. 27-29. [In Ukrainian].
3. Bakiko, I., Nikolaev, S., Bychuk, I. & Ivanitsky, R. (2022). Antyalkoholne vykhovannia shkoliariv za dopomohoiu zaniat u sportyvnykh sektsiakh [Anti-alcohol education of schoolchildren through classes in sports clubs]. *Sports Science and Human Health*. № 2(8). Pp. 4-13. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.21> [In Ukrainian].
4. Bakiko, I. & Krutsevich, T. (2022). Vplyv batkiv na formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv [The influence of parents on the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. № 3. Pp. 11-19. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-011> [In Ukrainian].
5. Bakiko, I. & Faidevich, V. (2017). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Formation of a healthy lifestyle among young students]. *Young. scientific. bulletin of the East European National University named after Lesia Ukrainka. Series: Physical Education and Sports*. № 27. Pp. 72-76. [In Ukrainian].
6. Bakiko, I. & Faidevich, V. (2018). Zdorovyi sposib zhyttia y profilaktyka narkomanii zasobamy fizychnoi kultury ta sportu [Healthy lifestyle and prevention of drug addiction through physical education and sports]. *Young. Scientific. Bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka. Series «Physical Education and Sports»*. № 29. Pp. 34-39. [In Ukrainian].
7. Bakiko, I.V., Cherkashin, R.E. & Yakoviv, V.I. (2021). Stavlennia batkiv do dotrymannia skladovykh zdorovoho sposobu zhyttia svoiei dytyny [Parents' attitude towards following the components of a healthy lifestyle for their child]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 5(136)21. Pp. 23-26. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05) [In Ukrainian].
8. Bakiko, I., Faydevych, V. & Hrebik, O. (2017). Do pytan orhanizatsii preventyvnoi roboty, spriamovanoi na zapobihannia pidlitkovii narkomanii [On the issues of organizing preventive work aimed at preventing teenage drug addiction]. *Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension: Mat. nauk.-prakt. conf.; 2017 / Izmail state. hum. un-t*. Pp. 7-9. [In Ukrainian].
9. Imas, Y.V., Dutchak, M.V., Andrieieva, O.V., Kashuba, V.O., Kensytska, I.L. & Sadovskyi, O.O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. № 22(4). Pp. 182-189. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403> [In English].
10. Krutsevich, T., Pangelova, N. & Trachuk, S. (2019). Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. № 19(1). Pp. 242-248. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1036> [In English].

Abstract**KOVALCHUK Andrii**

Lutsk National Technical University, Lutsk

THE PLACE OF NEGATIVE HABITS AND PHYSICAL EXERCISE IN THE LIFE OF A MODERN HIGHER EDUCATION STUDENT

Today, among the important tasks in Ukraine, the problem of a careful attitude to one's own health, as the highest social value, is becoming more and more active. Promoting the prevention of the most common negative habits involves the introduction of separate approaches and ways to stimulate a healthy lifestyle for applicants to higher education institutions. Strengthening and preserving health is a priority area of the main legislative acts and regulatory documents on physical culture.

As studies show, when applicants to LNTU answered the question: "How often do you smoke (how many cigarettes per day?)" , the vast majority of young people chose the option – I do not smoke. The largest percentage of applicants need to smoke up to 15 cigarettes per day.

To answer the question: "How often do you drink alcoholic beverages?" several options were offered: once a week and more often; 2-3 times a month; several times a year; never. Among them, one option had to be chosen. The largest percentage of applicants to a technical university chose the answer option - several times a year (1st year: boys - 33.9%, girls - 41.1%). Among boys in the 2nd year of study, 25.0% each fell on the options - several times a year and never. 59.0% of girls from this stream indicate the option - 2-3 times a week. There is a small number of young people on the courses who never drink alcohol.

Answering the questionnaire questions: "Do you use drugs?" and "Do you use toxic substances?" 3.5% of boys in the 1st year use drugs occasionally, and 1.7% - use toxic drugs occasionally. 100.0% of girls in the 1st and 2nd years have never used drugs or toxic substances.

Thus, at Lutsk National Technical University, almost half of the respondents (40.0%) have negative habits, and the other half, who do not have them, are actively engaged in physical exercises. This once again emphasizes the fact that where physical activity is in the first place, it is not easy for negative habits to take root.

Key words: *negative habits, physical exercises, applicant, smoking, alcohol, drugs.*

Стаття надійшла до редакції 11.02.2025 р.