

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Дослідження спрямоване на з'ясування ставлення студентів до проблеми здоров'я та здорового способу життя. Запропоновано практичні рекомендації щодо вирішення проблеми.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, стан здоров'я, проблема здоров'я.

Abstract

The study aims to determine the relationship of students to the problems of health and healthy living. Practical recommendations to address the problem.

Keywords: health, healthy lifestyles, physical education, health, health problem.

Незаперечною є істина, що суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему істинних цінностей у кожного громадянина. Тому одним із чинників благополуччя індивідуальності, родини та суспільства в цілому має стати здоров'я, як фундаментальна цінність буття. У наш час категорія здоров'я набула особливої актуальності, трансформувшись у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження у життя оздоровчої ідеології. Основа таких змін - у формуванні природо відповідних життєвих позицій людини щодо світу, самої себе і власного здоров'я.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядаються світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніше відзначених загроз планетарного масштабу: 1) загроза світової війни; 2) екологічні катастрофи; 3) контрасти в економічно рівних країнах планети; 4) демографічна загроза; 5) нестача ресурсів планети; 6) наслідки науково-технічної революції.

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, національні програми «Освіта (Україна XXI)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти та програма «Здоров'я нації» визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Отже, передусім педагогічним загалом поставлено стратегічну мету - пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я юного покоління в цілому і кожної особистості зокрема.

Категорію *здоров'я* дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Категорія здоров'я визначається як стан організму та форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну його якість і соціальну дієздатність, а за визначенням Всесвітньої Організації Збереження Здоров'я, *це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя.*

Сутність здоров'я стосується філософських, політичних, соціальних та інших аспектів. Філософські аспекти полягають у виборі ціннісних орієнтирів, політичні - в забезпеченні стабільності та безпеки держави, соціальні - у відновленні трудових ресурсів, здатності до суспільно-корисної діяльності, економічні - в підвищенні продуктивності праці, створенні матеріальних благ, що поліпшують добробут населення і якість життя. Психологічна складова визначається перевагами, мотивацією в поведінці зі збереження здоров'я, медична - у формуванні потреби в послугах охорони здоров'я.

Здоров'я є інтегральним показником успішності розвитку суспільства. Воно визнано невід'ємним правом людини, неодмінною складовою благополуччя, глобальним суспільним благом. Ключову роль у зміцненні та збереженні здоров'я відіграють системи охорони здоров'я. Від ефективності їх функціонування залежить якість трудових ресурсів будь-якої країни, її економічний, науковий, культурний, оборонний потенціал.

Об'єктом даного соціологічного дослідження є представники студентської молоді, а саме, студенти груп УБ-146 факультету Менеджменту та інформаційної безпеки та БС-146 факультету Інформа-

ційних технологій та комп'ютерної інженерії Вінницького національного технічного університету. Об'єкт складається з 54 осіб, з яких 42 чоловічої статі та 12 – жіночої, віком від 19 до 23 років.

Предметом даного соціологічного дослідження є ставлення представників студентської молоді до здоров'я.

Метою даного соціологічного дослідження є з'ясувати, як ставляться студенти груп УБ-146 та БС-146 до здоров'я та здорового способу життя, на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо можливих шляхів вирішення проблеми.

В квітні 2017 року на території Вінницького національного технічного університету в ході даного соціологічного дослідження було опитано 30 осіб. Серед них 21 особа (70%) - представники чоловічої статі і 9 (30%) - представниці жіночої статі. Віком 19 років - 11 осіб (36,7%), 20 років - 15 осіб (50%), 21 рік - 3 особи (10%), 22 роки – 1 особа (3,3%).

В ході даного соціологічного дослідження були отримані такі результати:

По питанню «Наскільки, Ви вважаєте, проблема здоров'я, є актуальною (1 – не актуальна взагалі, 5 – найбільш актуальна на даний момент)?» було отримано такі результати: ні одна особа не вважає проблему здоров'я не актуальною взагалі, 2 особи (6,7%) звертають увагу на дану проблему, 9 осіб (30%) обізнані у даному питанні, клопітливо відносяться до цього питання 10 осіб (33,3%) і 9 осіб відповіли, що проблема здоров'я є актуальною. Середнє значення – 3,9 бала. Це свідчить про те, що переважна більшість опитуваної аудиторії цікавиться проблемою здоров'я.

На питання «Який стан Вашого здоров'я?» 11 осіб (36,7%) відповіли, що завжди добрий, більшість опитаних, а саме 15 осіб (50%) відповіли, що у них раніше були хвороби та травми, але наразі стан покращився, 3 особи (10%) відзначили, що останнім часом стан їхнього здоров'я погіршився та 1 особа (3,3%) - що стан був і залишається поганим без змін. Це свідчить про те, що стан здоров'я студентів досить хороший.

На питання «Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?» більшість опитаних – 25 осіб (83,3%) відповіли, що збереження здоров'я залежить від способу життя, 9 осіб (30%) вважають, що найважливішим фактором є спадковість, 6 осіб (20%) виділяють рівень медицини, і тільки 4 особи (13,3%) – спадковість. Це свідчить про те, що більшість опитаних впевнені в тому, що людина сама погіршує стан здоров'я своїм способом життя.

На питання «Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя?»» переважна більшість опитаних 23 особи (34,9%) дали відповідь, що це означає займатись спортом, 21 особа (31,8%) - що повноцінно та правильно харчуватися, 20 осіб (30,3%) – що не палити, не вживати алкоголь чи наркотики та лише 2 особи (3%) вважають що це жити повноцінним духовним життям. Це свідчить про те, що переважна більшість розуміють, що таке здоровий спосіб життя.

На питання «Як часто Ви займаєтеся фізичною культурою (спортивні секції, тренувальний зал, басейн і т.д.)?» 6 осіб (20%) зазначили, що щодня займаються фізичною культурою, 8 осіб (26,7%) – що займаються декілька разів на тиждень, більшість опитаних, а саме 12 осіб відповіли, що займаються фізичною культурою лише декілька разів на місяць і 4 особи (13,3%) – не займаються взагалі. Це означає, що у опитаних студентів не дуже хороший рівень фізичної підготовки.

На питання «Як часто Ви палите?» переважна кількість опитаних, а саме 19 осіб (63,4%) зазначили, що не палять і не палили раніше, 3 особи (10%) – що не палять, але раніше палили, лише 1 особа (3,3%) палить регулярно, іноді палять 6 осіб (20%) і 1 особа (3,3%) не змогла відповісти на дане питання. Це свідчить про те, що більшість опитаних студентів не має цієї шкідливої звички.

В ході аналізу, об'єднавши питання «Який стан Вашого здоров'я?» та «Як часто Ви займаєтеся фізичною культурою (спортивні секції, тренувальний зал, басейн і т.д.)?» було з'ясовано: у 6 осіб (54,5% від осіб, в яких завжди добрий стан здоров'я), які займаються фізичною культурою кожного дня 100% завжди добрий стан здоров'я; серед опитаних, що займаються декілька разів на тиждень 3 особи (27,3%) мають завжди добрий стан здоров'я, у 3 осіб (20%) були травми/хвороби, але зараз стан покращився і у 2 осіб (66,7%) останнім часом стан гірший; серед тих, хто займається фізичною культурою декілька разів на місяць лише у 2 осіб (18,2%) завжди добрий стан здоров'я, у 9 осіб (60%) були хвороби/травми, зараз стан покращився та у 1 особи (33,3%) – поганий без змін; серед тих студентів, що не займаються взагалі ситуація така: у 3 осіб (20%) були хвороби/травми, але зараз стан покращився та у 1 особи (100%) стан здоров'я поганий без змін. З наведених даних можна зробити висновок, що заняття фізичною культурою значно впливають на стан здоров'я людини, оскільки поганий стан без змін, лише у тієї особи, що взагалі не займається фізичною культурою і навпаки, у всіх 6 осіб, що займаються, стан здоров'я завжди добрий.

Проаналізувавши отримані результати по даному соціологічному дослідженні можна зробити висновок, що основна гіпотеза про те, що переважна більшість респондентів серйозно ставляться до даної проблеми і лише частина опитаних осіб, обізнані в проблемах та наслідках, але відносяться з меншою серйозністю до них, тому не належним чином слідкують за своїм здоров'ям підтвердилась повністю: актуальність проблеми здоров'я оцінили в 3,9 балів з 5, що є досить високим показником; опитувані приділяють увагу проблемі здорового способу життя.

Стало зрозуміло, що дана проблема є актуальною, та більша частина опитуваних обізнана в проблемі, слідкує за своїм станом здоров'я, та отримує необхідну інформацію по даному питанню з різних джерел.

Для вирішення даної проблеми в більшій мірі, необхідне не лише втручання самої особи, але й втручання державних органів, для забезпечення екологічних показників та підвищення якості обслуговування в лікарнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми здоров'я та охорони здоров'я. Шлях доступу: <http://www.umj.com.ua/article/59340/aktualni-problemi-zdorov-ya-ta-oxoroni-zdorov-ya-u-iii-tisyacholitti>
2. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. - №12. - 2006. - С. 4-6. Шлях доступу: <http://vdo.at.ua/publ/1-1-0-2>
3. Стан здоров'я української молоді нації. Шлях доступу: [http://gnpu.edu.ua/files/naukovi % 20chitanny/gumanitarni % 20nauki/driga.htm](http://gnpu.edu.ua/files/naukovi%20chitanny/gumanitarni%20nauki/druga.htm)
4. Молодь України 2015 / Інна Волосевич, Сергій Герасимчук, Тетяна Костюченко. - III «ГФК ЮКРЕЙН», 2015. - 88 с.
5. Слободянюк А. В. Методичні вказівки з дисципліни “Соціологія” [Електронний ресурс] / А. В. Слободянюк. — Вінниця : ВНТУ, 2016. — 24 с. — Режим доступу : . — Назва з екрана.
6. Гладка Д. О. Ставлення студентів до ведення здорового способу життя [Електронний ресурс] / Д. О. Гладка, А. В. Слободянюк // Матеріали XLVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 22-24 березня 2017 р. - Електрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу : <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2017/paper/view/1918>.

Мисько Юлія Олегівна — студентка групи УБ-146, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: yuliia.mysko@gmail.com;

Слободянюк Анатолій Володимирович — кандидат соціологічних наук, доцент кафедри суспільно-політичних наук, науковий керівник лабораторії соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету.

Mysko Yuliia O. — student, faculty of management and information security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: yuliia.mysko@gmail.com;

Slobodyanyuk Anatoly V.- PhD in Sociology, assistant professor of social and political sciences, scientific director of the laboratory of sociological researches Vinnytsia National Technical University.