

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ)

¹ Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті подані результати дослідження направлені на вирішення питань ставлення суспільства до здорового способу життя. Запропоновано рекомендації що до вирішення проблеми. Врахована думка студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дослідження, студенти.

Abstract

The article presents the results of research aimed at solving issues of public attitudes to the ignition key positions healthy way of life . Recommendations that to solve the problem. Opinion counts students

Keywords: healthy way of life, research.

Вступ

Сутність досліджуваної проблеми.

Здоров'я – основна цінність особистості і суспільства. В усіх цивілізованих країнах його збереженню приділяють пильну увагу. Ставлення нашого суспільства до здоров'я людей, якість медичної допомоги – ці питання потребують детального вивчення. Здоров'я – це складний, системний за своєю функцією феномен, специфіка якого проявляється на фізичному, психологічному та соціальному рівнях розвитку. Здоровий спосіб життя є необхідним елементом підготовки студентів вищих навчальних закладів, який враховує екологічний підхід до природи, змінює свідомість особистості: сприяє формуванню у неї відповідного ставлення до свого здоров'я та навколишнього середовища як необхідної умови для його збереження та зміцнення. Проблемою залишається створення мотивації студентів до здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, паління і вживання алкоголю, переїдання і гіподинамія та активізація їх під час засвоєння ними знань про самооздоровлення.

Актуальність даної проблеми в сьогоденні.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше і гірше. Всі ці твердження знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів. Правильно організований процес фізичного виховання може стати рушійною силою всього навчального процесу по формуванню та зміцненню фізичної культури особистості. Це відбувається завдяки стимулюванню розвитку найбільш значущих для відповідної особи біологічних і соціальних потреб в русі, розвитку, пізнанні, самоствердженні, самовихованні.

Результати попередніх КСД.

Результати дослідження проведенні ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» у грудні 2017 року.[5] Отримані результати анкетування були розподілені таким чином: середній рівень про знань мають 53,5% студентів, 38,3 % – низький та всього лише 8,2% студентів мають високий рівень знань. В самостійних заняттях у студентів головним факторами, які стимулюють до занять є: проживання біля спортивної бази (32%), добрий матеріальний стан (18%), можливість займатися у вільний час (10%), можливість самим обирати вправи для занять руховою активністю (18%). Також аналіз даних анкетування показав, що більшість студентів, а саме 67% не мають повного уявлення про здоровий спосіб життя. Студенти недооцінюють загартування 45%, активний відпочинок 34%, застосування засобів фізичної культури в повсякденності 23%.

На підставі зробленого дослідження можна зробити висновок:

1. Отримані дані свідчать про те, що студенти не мають достатніх знань про здоровий спосіб життя і недооцінюють необхідність їх використовувати.

2. Через низький рівень знань про здоровий спосіб життя у студентів відбувається недооцінка корисності рухової активності, що визначає пасивне відношення деяких з них до занять руховою активністю. Перспективи подальших досліджень. Необхідно забезпечити якісну підготовку студентів, щодо отримання необхідних знань стосовно здоровому способу життя: знань про свій організм. Дослідити загальний рівень освіченості студенток в галузі самої фізичної культури, а також в галузі валеологічної освіти при застосуванні засобів й методів в різних видів фізичної активності.[1]

Визначення проблемної ситуації.

Таким чином, існує проблемна ситуація, яка полягає в незнанні у веденні здорового способу життя. На основі цього можна зробити висновок, що існує проблемна ситуація, яка потребує додаткового вивчення.

Об'єктом даного соціологічного дослідження є студенти потоку ФМІБ Вінницького національного технічного університету. Об'єкт складається з 62 особи, серед яких 42 – чоловічої та 20 – жіночої статі віком від 16 до 18 років.

Предметом даного соціологічного дослідження є ставлення молоді, в даному випадку студентів, до проблем здорового способу життя.

Метою даного соціологічного дослідження є з'ясувати як ставляться студенти до проблеми здорового способу життя та на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо можливих шляхів вирішення цих проблем.

Результати дослідження

В ході даного соціологічного дослідження було опитано 30 осіб. Серед них 19 осіб (63%) - представники чоловічої статі і 11 (36%) - представниці жіночої статі. Віком 17 років - 17 осіб (57%), 18 років - 12 осіб (40%), 19 роки - 1 особа (3%).

В ході даного соціологічного дослідження були отримані такі результати:

На запитання «Який стан вашого здоров'я» переважна кількість опитуваних (15 чоловік – 50%) відповіли, що мали травми, але зараз їхній стан покращився. Третя частина опитуваних (9 чоловік – 33%) зазначили, що у них чудовий стан здоров'я. Менша кількість опитуваних (4 чоловіки – 13%) зазначили, що стан їхнього здоров'я останнім часом погіршився. Решта (2 чоловіки – 6%) зазначили, що стан їхнього здоров'я стабільно поганий. Це свідчить про те, що переважна більшість опитуваних задоволені станом свого здоров'я. [4].

На запитання « Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» більша частина опитуваних (18 чоловік – 60%) вказали, що ставлення до спорту в їхніх родинах нейтральне. Третина (9 чоловік – 33%) вказали, про підтримання здорового способу життя у родині. (3 чоловіки – 10%) зазначили, що їх родини не приділяють багато уваги спорту в сім'ї. Отже, за даними ми можемо визначити, що більша частина приділяє увагу спорту у родині.

На запитання «Що може примусити Вас змінити свій спосіб життя» рівна кількість респондентів (10 чоловік – 30%) вказали, що на них впливає хвороба або\та читання літератури. (7 чоловік – 23%) вказали, що для них важливим є приклад авторитетної людини. Також (4 чоловіки – 13%) зазначили, що кохання сприяло б зміні способу життя. Отже, більша частина респондентів змінили б стиль життя у випадках хвороб або ж спеціалізованої літератури.

На запитання « Який з перерахованих факторів, на ваш погляд є найважливішим у збереженні здоров'я» (10 чоловік – 30%) зазначили, що спосіб життя є фактором збереження здоров'я. (8 чоловік – 26%) вказали, що рівень медицини є фактором збереження здоров'я. (7 чоловік – 23%) зазначили спадковість, а (5 чоловік – 16%) відповіли, що екологічний стан довкілля впливає на рівень здоров'я.

На запитання «Що означає для Вас поняття «Здоровий спосіб життя» ?» (13 чоловік – 43%) вказали, що важливим фактором є харчування. (12 чоловік – 40%) зазначили, що відсутність тютюну, алкоголю чи наркотиків є здоровим способом життя. Третя частина (9 чоловіків – 30%) вважають здоровим способом життя спорт. (7 чоловіків – 23%) зазначили повноцінне духовне життя. Робимо висновок, що правильне харчування та відсутність шкідливих звичок є основою здорового способу життя для респондентів.

Висновки

В ході даного соціологічного дослідження було з'ясовано, як студентство ставиться до здорового способу життя. Порівняно думки чоловічої та жіночої статі. Проаналізовано наскільки студентам даного потоку відоме поняття здорового способу життя. Встановлено чи погодились би опитувачі, поліпшити спосіб життя і що б могло їх підштовхнути до цього. Досліджено актуальність проблеми на даний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Електронний ресурс «Вікіпедія»
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80>
2. Слободянюк А.В. Методичні вказівки з дисципліни “Соціологія” [Електронний ресурс] / А.В.Слободянюк. — Вінниця : ВНТУ, 2016. — 24 с. — Режим доступу : <http://aslobodyanyuk.vk.vntu.edu.ua/file/9ef467d5d9a2d0ad748cdb11cbd98f36.pdf>. — Назва з екрана.
3. Слободянюк А. В. Значення соціології як науки та навчальної дисципліни в сучасному українському суспільстві [Текст] / А. В. Слободянюк // Вісник Вінницького політехнічного інституту. - 2011. - № 1. - С. 16-20.
4. Актуальні проблеми здоров'я студентів [Електронний ресурс] // Комунальне Некомерційне Підприємство Міська Студентська Лікарня Харківської Міської Ради. – 2017. – Режим доступу до ресурсу:
<http://studhosp.city.kharkov.ua/%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96/>.
5. Аналіз результатів дослідження рівня знань про здоровий спосіб життя у студентів медичної академії – Дніпро, Україна, 2017. – 3 с. – (ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»).
6. Тищенко А. В. Здоровий спосіб життя (за результатами дослідження) [Електронний ресурс] / А. В. Тищенко, А. В. Слободянюк // Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13-15 березня 2019 р. – Електрон. текст. дані. – 2019. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/7908>.
7. Слободянюк А. В. Ставлення студентів до ведення здорового способу життя [Електронний ресурс] / А. В. Слободянюк, Д. О. Гладка // 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>.

Бабієнко Карина Володимирівна - студентка групи П-19б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: kariababienko03@gmail.com;

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

Babienko Karina - student of the P-19b group, faculty of Management and Information Security, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa, e-mail: kariababienko03@gmail.com;

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