

## **СТВОРЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*Розглянуто спосіб життя студентів, рівень здоров'я майбутніх фахівців, високий рівень захворюваності в процесі їх професійної підготовки. Визначено, що є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, є підтримка тону і формування вже у студентів позитивного ставлення до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** молодь, здоров'я, спосіб життя, нація, працездатність

### **Abstract**

*The lifestyle of students, the level of health of future specialists, the high level of morbidity in the process of their professional training are considered. It has been determined what is the most important component of the healthy potential of the nation, maintaining the tone and the formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle among students.*

**Keywords:** young people, health, way of life, nation, capacity

### **Вступ**

Проаналізовано вплив освітнього процесу та визначено причини, які найчастіше зумовлюють погіршення здоров'я студентів. Медичний огляд студентів у Бердянського вузу виявив, що 75% студентів мають такі хронічні захворювання як : остеохондроз, зміни в хребті (сколіоз), плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади.

Також провідне місце займає така хвороба, як ожиріння.

Також важливим фактором є те, що третина юнаків за медичними протипоказаннями не зможуть бути придатними для служби в ЗСУ.

Також визначено причини, які викликають погіршення здоров'я студентів, одна із найважливіших це велика кількість розумової активності, що несе за собою штучне скорочення обсягу довільної рухової активності студентів. Також можливі нервові розлади через переживання та хронічний недосип.

### **Результати дослідження**

Після проведення аналізу в Бердянському вузі вирішено збільшити кількість заходів, де буде висвітлюватись те, як важливо зараз дбати про здоров'я та заходи щодо спонукання студентської молоді до здорового способу життя, раціонального розподілу часу між роботою та відпочинком для відновлення тілесних і духовних сил.

Також було проведено соціологічне дослідження серед молоді університету «голос молоді», де було визначено основні фактори ,які впливають на фізичне та ментальне здоров'я студентської молоді, їх наведено нижче (рис. 1).

Молодь віком від 18 - 24 років:

стан навколишнього середовища (64,8%),

психологічна напруга (31,4%),

неправильне харчування (31,2%)



Рисунок 1- Фізичне та ментальне здоров'я студентської молоді

Отримані дані свідчать про амбівалентність (неузгодженість, суперечливість у ставленні до чогось. Прийняття 2 взаємовиключних тверджень, конфлікт яких або не помічається, або ж свідомо чи несвідомо ігнорується) уявлень молоді щодо чинників здоров'я: у цілому вони слушно вважають, що вагому роль відіграють як шкідливі звички, так і екологічна ситуація, умови праці та відпочину, але разом із тим, заявляють, що на їх здоров'я, основний вплив має стан навколишнього середовища. Для підтримання здорового способу життя молодь пропонує проводити більше часу на природі, активно відпочивати. Рівень та стиль життя, його соціальна якість виявились другорядними по відношенню до навколишнього середовища, що може свідчити про недостатнє розуміння молоддю основ підтримання здоров'я.

### Висновки

Враховуючи вищевикладене, можна стверджувати те, що важливість здорового способу життя буде розвинута серед сучасної молоді, що в подальшому приведе до здорових, а отже, і продуктивних фахівців, а також здорової української нації.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абаскалова, Н. П. Системний підхід у формуванні здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу "школа-вуз" текст. : монографія. Новосибірськ, 2001. 403 с.
2. Адакин, Е. Е. Дослід інтеграції різнорівневих освітніх структур: проблеми та перспективи текст. Наука і освіта: тези докл. V міжнародної науч. конф. Белово: беловский поліграфіст, 2004. С. 234-236.
3. Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти текст. : дис. док. Пед. Наук / спб., 1998. С. 49
4. Petruk V., Kvaternyuk S., Pohrebennyk V. et al. Experimental studies of phytoplankton concentrations in water bodies by using of multispectral images. Water Supply and Wastewater Removal : monograph / editors: Henryk Sobczuk, Beata Kowalska. Lublin : Lublin University of Technology, 2016. P. 61–171.
5. Petruk V. G., Kvaternyuk S. M.; Denysiuk Y. M. et al. The spectral polarimetric control of phytoplankton in photobioreactor of the wastewater treatment. Proc. SPIE. 2012, Vol. 8698, 86980H. P.

**Хрептієвська Валерія Віталіївна** – студентка групи ТЗД-20Б, факультет будівництва, цивільної та екологічної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Науковий керівник: **Віштак Інна Вікторівна** – канд. техн. наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: [vishtakiv@vntu.edu.ua](mailto:vishtakiv@vntu.edu.ua)

**Khreptievska Valeriya Vitalivna** - student of TZD-20B group, Faculty of Civil Engineering, Civil and Ecological Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia

Scientific adviser: **Vishtak Inna. V.** – Candidate of Engineering Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department Safety of Life and Pedagogical Safety, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: [vishtakiv@vntu.edu.ua](mailto:vishtakiv@vntu.edu.ua)