



**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»**

ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

**Матеріали XXX Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції**

17 лютого 2017 року

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали

XXX Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
«Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»
17 лютого 2017 року

Збірник наукових праць

Переяслав-Хмельницький – 2017

індивідуального захисту, проведення атестації робочих місць і оцінка ризику праці на них, навчання персоналу, безпека робіт підвищеної небезпеки, паспортизація санітарно-технічного стану і наявність засобів охорони праці в цехах, проведення аудитів стану охорони праці в цехах і на підприємстві загалом. Сертифікація підприємств здійснюється центрами стандартизації, метрології і сертифікації та відділами УкрСЕПРО, а також міжнародними сертифікаційними фірмами згідно з розробленим контрольним листом.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Барабаш В. И. Психология безопасности труда. – СПб.: СПГАУ, 2006. – 298 с.
2. Большаков А. С, Михайлов В. И. Современный менеджмент: Теория и практика. – СПб.: Питер, 2013. – 416 с.
3. Васильчук М. В. та ін. Основи охорони праці. – К.: Просвіта, 1997. – 208 с.
4. Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності чинників виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу / МОЗ України. – К., 2015. – 34 с.
5. Жидецький В. Ц., Джигирей В. С, Мельников О. В. Основи охорони праці: Підручник. – 5-те вид., перероб і доп. – Л.: Афіша, 2012. – 350 с.

УДК 371.212:613

Оксана Колесник
(Одеса)

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Метою дослідження є ставлення студентської молоді до свого здоров'я та до здорового способу життя. Було проведено аналіз складових здорового способу життя студентів першого курсу за результатами соціологічного дослідження.

Ключові слова: *молодь, студентська молодь, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

A research aim is attitude of student young people toward the health and to the healthy way of life. The analysis of constituents of healthy way of life of students of the first course was conducted on results sociological research.

Keywords: *young people, student young people, health, healthy way of life.*

Постановка проблеми у загальному вигляді і її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У системі цінностей, якими дорожить будь-яке суспільство особливе місце відводиться здоров'ю людей. Здоров'я – стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад [1].

Показники здоров'я молоді суттєво залежать від вікової групи, до якої вона належить. Згідно із Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» молодими людьми вважаються особи віком від 14 до 35 років [2]. За національною класифікацією молодь поділяється на три основні групи: молодь шкільного віку (14–17 років), молодь студентського віку (18–24 роки), молодь зрілого віку (25–35 років).

За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзеева НАМН України, частка шкільної молоді, яка у 2015 р. визнавалася лікарями здоровою, коливається у межах від 9 % до 45 %. Тобто здоровими можна визнати менше половини загальної кількості молоді шкільного віку [3].

До головних складових формування здоров'я слід віднести: спосіб життя – до 50%, вплив навколишнього середовища – до 20%, спадковість – до 20%, доступність і якість медичної допомоги – до 10%. Отже, здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і

зміцнення здоров'я студентської молоді. Компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [4, с. 548].

Аналіз останніх досліджень, у яких започатковано вирішення проблеми. Серед науковців, які займаються питаннями здоров'я та формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Р.Раєвського, Т.Глазько, Г.Ващенко, Р.Купчинова, Н.Нікіфорова, С.Омельченка, Н.Паніної, Н.Романової, Т.Титаренко, О.Яременка та інших.

Цілі статті. Метою даної статті є дослідження ставлення студентів до свого здоров'я та посилити їх формування ціннісних орієнтацій до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення та особливо молоді шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення. Створення необхідних умов, в тому числі медичного контролю, для заняття фізкультурою та спортом, а також туризмом, розвиток мережі лікарсько-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу із шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя.

У листопаді 2016 року в Одеському національному економічному університеті було проведено соціологічне дослідження студентів 1 курсу (N=230), щодо їх ставлення до здорового способу життя.

Соціологічне дослідження показало відношення студентів до свого здоров'я, 17,4% студентів оцінили своє здоров'я як «відмінне», 52,8% студентів оцінили своє здоров'я як «добре», 25,9% студентів вважають, що у них «задовільне» здоров'я и 2,8% студентів оцінили своє здоров'я як «погане» (рис. 1).

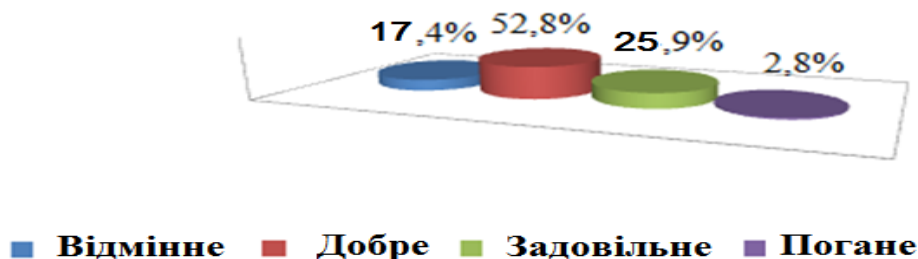


Рис. 1. Самооцінка свого здоров'я студентами ОНЕУ, (у %)

Для порівняння наводимо данні компанії Research & Branding Group, яка у 2011 році провела дослідження громадянської думки населення України відносно ставлення українців до здорового способу життя. Згідно отриманих результатів більша частина (40%) оцінює свій стан здоров'я як задовільний, а більш ніж чверть (28%) – як гарний, лише 8% жителів вважають своє здоров'я відмінним. Поганим свій стан здоров'я вважає кожний п'ятий респондент (19%), а дуже поганим його називають 4% українців. При цьому чоловіки значно частіше оцінюють стан свого здоров'я як добрий (46%), а жінки (29%) [5].

Отже, оцінка стану свого здоров'я студентами є суб'єктивна і вона відносно висока.

Використанням вільного часу не задоволені 12,8% студентів і 7,9% студенток 1 курсу. Під час навчання, а особливо в період екзаменаційних сесій, студенти нервують та відчують емоційне напруження, що спричинює стрес, який впливає на поведінку студентів, їх працездатність, взаємини з одногрупниками та у родині. Екстремальних життєвих ситуацій, стресових подій протягом останнього року зазнав кожен опитаний. На напруження, пов'язане з навчальним процесом, порівняно частіше скаржаться студентки-першокурсниці. Також 32% студенток, навчальне навантаження вважають за причину, що зумовлює

негативний вплив на здоров'я. Часте напруження через фінансові проблеми відчувають 29,5% респондентів.

Для профілактики і ліквідації наслідків стресів, що несуть загрозу здоров'ю, 44% опитаних студентів пропонують ввести в програму дисципліни "Безпека життєдіяльності" навчання спеціальним прийомам і методам регуляції психічних станів, 26% – розвивати такі види спорту, що допомагають виховувати стресостійкість.

Серед складових здорового способу життя особливе місце посідає раціональне збалансоване харчування. На погане харчування скаржаться 32% студентів першого курсу.

Щоб підняти рівень особистої гігієни, 63% респондентів хочуть мати можливість регулярно користуватися теплим душем і іншими гігієнічними процедурами щоб доглядати за тілом в місцях зайняття фізичними вправами і проживання у гуртожитку; 37% – організувати постійно діючі консультації лікарів з питань профілактики ВІЛ/СНІДу, венерічних та інших захворювань.

Для загартовування організму студенти роблять наступне: 42% – гуляють на свіжому повітрі; 36% – використовують щоденне загартовування водою (обтирання, обливання, контрастний душ); 28% – ходять на море, в сауну; 23% – носять легкий одяг; 15% – сплять при відкритій квартирі; 9% – роблять вправи на відкритому повітрі.

Практика фізичної культури та спорту є ефективним засобом формування здорової молоді особистості. Однак не дивлячись на бажання бути у хорошій фізичній формі, кожен день займаються фізкультурою та спортом 14% опитаних, через день – 18%, декілька разів на тиждень 38%, а менше раз на тиждень 42%. При цьому найчастіше студенти практикують заняття футболом (18%), плаванням (13%), легкою атлетикою (12%), фітнесом та велоспортом по 11% відповідно. Хлопці віддають перевагу футболу, легкій атлетиці, плаванню, велоспорту та волейболу, а дівчата – фітнесу, спортивній гімнастиці, плаванню, легкій атлетиці та звичайній зарядці.

Отже, слід зазначити, що не всі студенти приділяють належну увагу фізичній активності. Низькою її вважає кожна четверта студентка I курсу. Чимало студентів звільнені від основних занять з фізкультури (спеціальна медична група, до якої входять особи, які за станом здоров'я вимушені навчатись за спеціальною програмою). Аналіз медичного огляду студентів I курсу показав, що 60 % студентів ОНЕУ потрапляють до спеціальної групи з діагнозом вегето-судинна дистонія.

Шкідливі звички (паління, споживання алкоголю) мають кожен п'ятий студент і кожна десята студентка. Опитування студентів дає можливість намітити дієві заходи, які дозволять викоренити в їх середовищі такі шкідливі звички, як тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків. Для вирішення цього завдання 31,6% респондентів пропонує морально і матеріально заохочувати за відмову від шкідливих звичок; 24,7% – вводити штрафні санкції у вузі; 22,6% – вести роз'яснювальну роботу; 14,9% – виховувати на позитивних прикладах; 18,6% опитаних студентів вважає, що в даному випадку допоможе залучення до занять спортом.

Необхідні нові підходи до формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя, адже поки відсутній комплексний підхід до пропаганди здорового способу життя, зокрема до спортивно-масової роботи залучені лише 40–50% студентів.

Навчання здоровому образу життя повинно бути системним та сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей студентської молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Вважаємо, що така робота повинна проводитися на заняттях з дисципліни «Безпека життєдіяльності» та включати: а) вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда; б) формування свідомості і культури здорового способу життя; в) розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

В Одеському національному економічному університеті на кафедрі «Фізичного виховання та безпеки життєдіяльності» ведеться робота щодо:

- широкої пропаганди здорового способу життя, створення та культивування цінностей здоров'я та здорового способу життя;
- покращення системи фізичної підготовки для формування активної фізичної культури серед студентів;
- розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізкультурою та спортом.

Висновки. Вважаємо, що пріоритетним завданням на сьогодні є вирішення таких питань: 1) приділення уваги активізації здорового способу життя студентської молоді шляхом проведення заходів з питань попередження наркоманії та негативних наслідків вживання наркотиків, запобігання поширенню соціально-небезпечних хвороб, насамперед туберкульозу та ВІЛ/СНІДу, здійснення інформаційно-просвітницької діяльності серед молоді з питань шлюбних відносин, планування сім'ї, виховання здорової особистості, наслідків вживання алкоголю; 2) застосування нових форм роботи з молоддю із використанням ресурсів мережі Internet (проведення веб-форумів, онлайн конференцій та ін.) з метою масового охоплення цільової аудиторії, утворення можливостей прямого спілкування з експертами, висловлення громадської думки, тощо; 3) постійне вживання заходів щодо забезпечення сезонного оздоровлення студентської молоді, розвитку молодіжного туризму та інше.

Таким чином, формування здорового способу життя студентської молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому держави, вузів, кафедр, викладачів і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації держави і вузів та громадських організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України Основи законодавства України про охорону здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> ((Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, №4, ст.19)
2. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2998-12> (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, №16, ст.167)
3. Статистика. Молодь та здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: dsmsu.gov.ua/media/2015/03/30/11/Statistika.doc
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Ставлення українців до здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mzz.com.ua/stavlennya-ukrainciv-do-zdorovogo-sposobu-zhittya.html>