

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

¹ Вінницький національний технічний університет

Анотація

В сучасному світі значна частина уваги суспільства приділяється способу життя студентів, що пояснюється стурбованістю суспільства щодо здоров'я фахівців, і високим рівнем захворюваності в процесі їх професійної підготовки, а отже, і зниженням їх працездатності. Показник здоров'я молодих людей є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, через що підтримка тонусу і формування у студентів позитивного ставлення до здорового способу життя сьогодні має важливе значення.

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

Abstract

In the modern world considerable part of attention of society is spared to the way of life of students, that is explained by the disturbance of society that to the health of specialists, and by the high level of morbidity in the process of their professional preparation, and thus, and by the decline of their capacity. An index of health of young people is the major constituent of healthy potential of nation, from what support of tone and forming for the students of positive attitude toward the healthy way of life today has an important value.

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. 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 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 [1-3].

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.

Молодь віком від 18 - 24 років:

- стан навколишнього середовища (64,8%),
- психологічна напруга (31,4%),
- неправильне харчування (31,2%).



Рис.1. Результати соціологічного дослідження

Отримані дані свідчать про амбівалентність (неузгодженість, суперечливість у ставленні до чогось. Прийняття двох 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: тезисы 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.

Хрептієвська Валерія Віталіївна — студент групи ТЗД-20б, факультет будівництва, цивільної та екологічної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: chreptiewska@gmail.com

Кватернюк Сергій Михайлович — д.т.н., професор, професор кафедри екології, хімії та технологій захисту довкілля, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: serg.kvaternuk@gmail.com.

Khreptievska Valeriya Vitalivna — student of TZD-20b group, Faculty of Construction, Civil and Environmental Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail : chreptiewska@gmail.com

Kvaterniuk Serhii M. — D.Sc., Professor, Professor of Department of Ecology, Chemistry and Environmental Protection Technologies, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: serg.kvaternuk@gmail.com.