

# СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Бут З. Ю.**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Новік С. М.** – кандидат педагогічних наук,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ  
викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

*Добути і зберегти своє здоров'я  
може тільки сама людина.*

**(М. Амосов)**

Одним із головних факторів людського життя є здоров'я, яке в сукупності з іншими визначає не лише можливості окремої особистості, але і потенціал країни, що становить основу її економічного та духовного розвитку.

Протягом останніх десяти років в Україні зафіксовано збільшене погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скорочення тривалості життя. На жаль це фіксують не лише в старшого покоління, але й серед молоді [1].

На здоров'я молоді все помітніше впливають негативні фактори, пов'язані зі зниженням фізичного навантаження, рухової активності та занять спортом. Серед студентської молоді більшість мають незадовільну фізичну підготовку. Доводиться констатувати, що рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом, як обов'язкова умова здорового способу життя, не притаманна більшості студентам.

Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання алкоголю, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування.

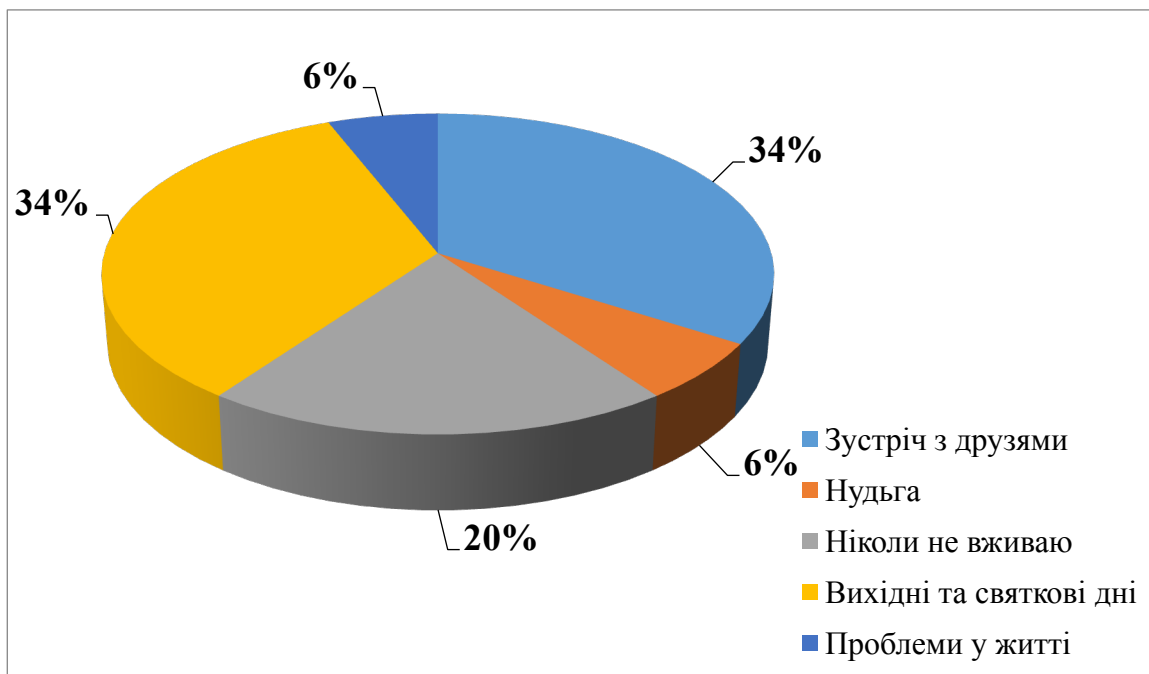
Для того щоб студентська молодь проживала щасливе та здорове життя потрібно запроваджувати ідеологію здорового

способу життя, як базовий фактор розвитку українського суспільства.

Здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і, безумовно, відмови від шкідливих звичок [2].

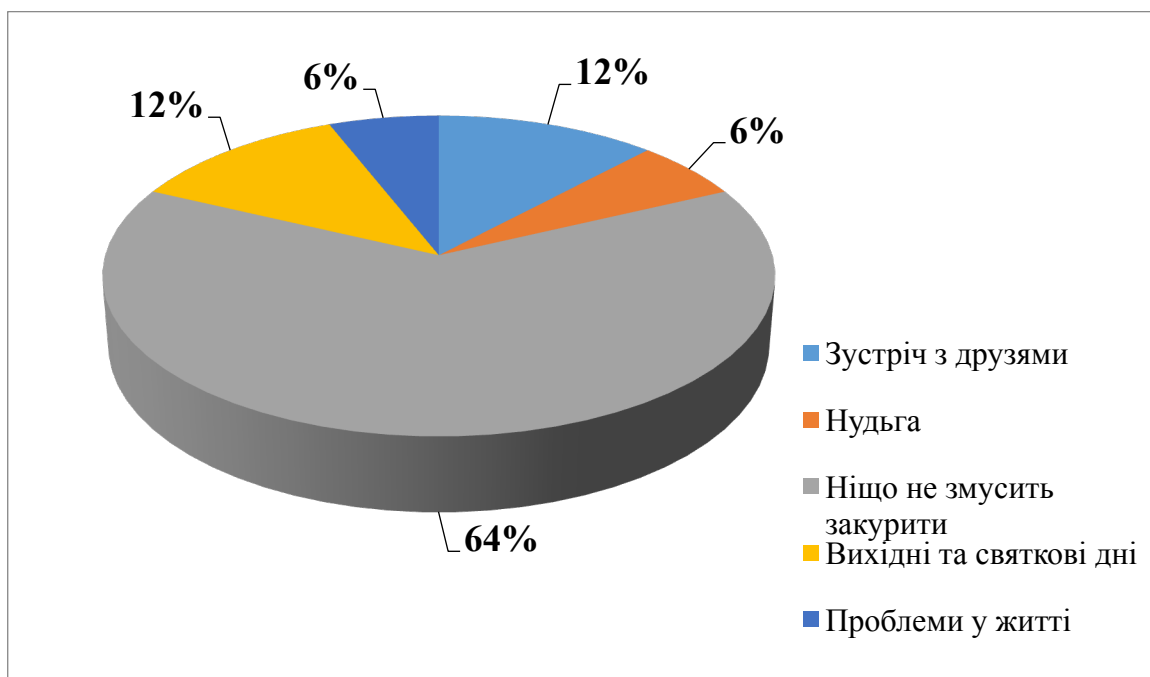
А як саме студенти ставляться до здорового способу життя? Щоб відповісти на дане запитання нами було проведено опитування серед студентів 2-5 курсів, яке мало на меті визначити мотивації та ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Було поставлено запитання про ставлення студентів до вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, заняттям спортом, ставлення до здорового способу життя. В опитуванні взяли участь 15 студентів. Серед них 67% хлопців та 33% дівчат.

Дослідження показало (рис. 1), що найбільш популярними ситуаціями, які спонукають молодь вживати алкоголь є зустріч з друзями (34% опитаних відповіли так), вихідні та святкові дні (34% відповідно). Також може бути нудьга (6%), проблеми у житті (6%). 20% опитаних стверджують, що ніщо не може змусити їх вживати алкоголь.



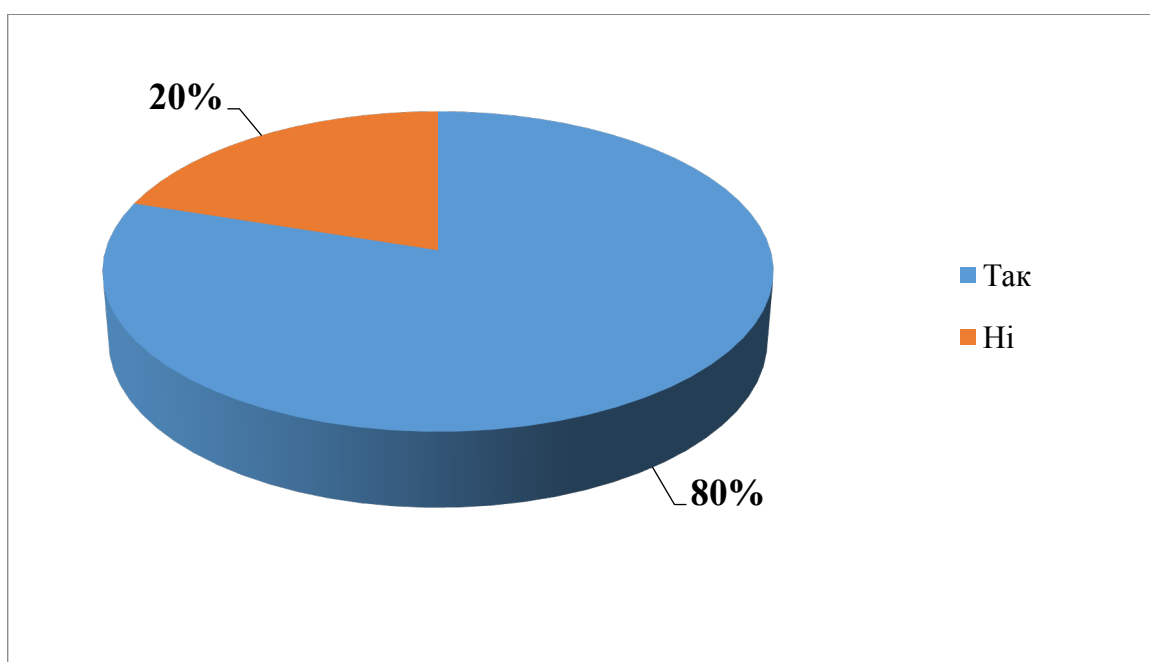
**Рис. 1.** Ситуації, що спонукають до вживання алкоголю

Дослідження показало (рис. 2), що в основному до куріння молодь спонукають проблеми у житті (6%) та зустріч з друзями (12%). Іншими причинами є нудьга (6%), вихідні та святкові дні (12%). 64% опитаних стверджують, що ніщо не може спонукати їх курити.



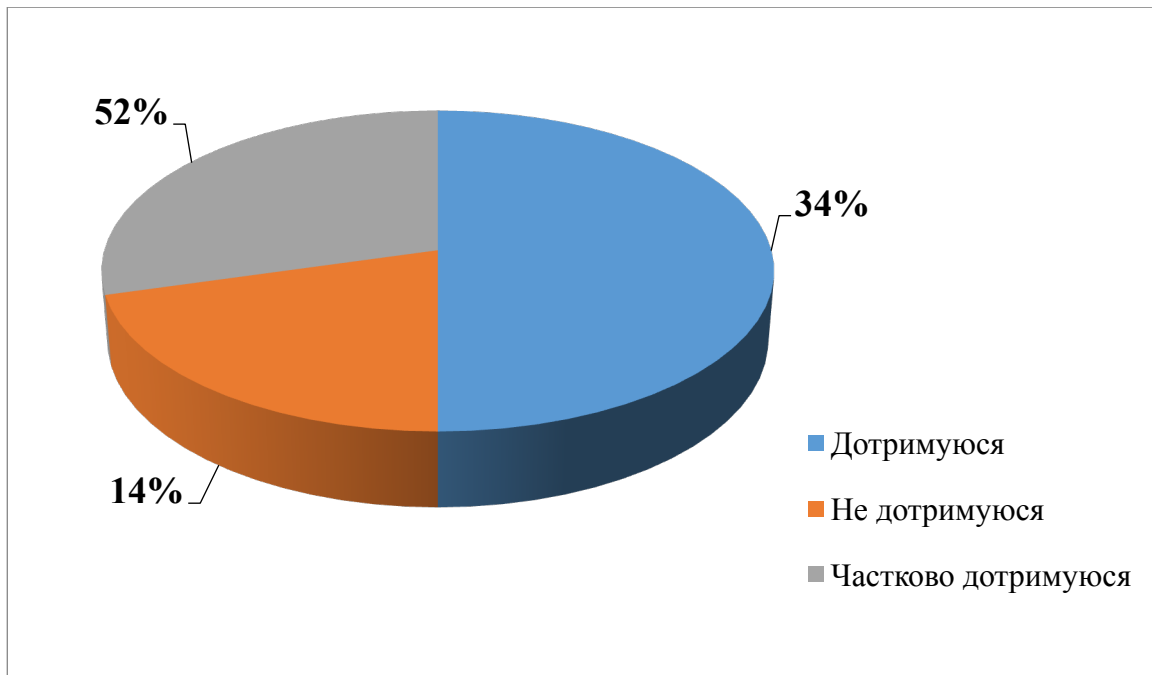
**Рис. 2.** Причини, що спонукають до куріння

Дослідження показало (рис. 3), що займаються спортом у вільний час 80% студентів, 20% не завжди мають бажання.



**Рис. 3.** Чи займетесь спортом у вільний час?

На запитання «Чи дотримуєтеся ви здорового способу життя?» 34% – ведуть здоровий спосіб життя, 14% не дотримуються, 52% частково дотримуються (рис. 4).



**Рис. 4.** Чи дотримуєтеся здорового способу життя?

Студентська молодь не завжди готова брати на себе відповідальність за збереження та зміцнення стану свого здоров'я та робити вибір на користь здорового способу життя. Але більшість студентів вважає здоровий спосіб життя – популярним трендом сучасного світу. Дотримування здорового харчування, зайняття фізичними вправами, відмова від алкоголю та куріння формує сучасну молодь.

Шлях до здорового способу життя лежить від самої людини, від її розуміння світу, тому вибір свого життя (здоровим воно буде чи ні), так само, як і відповідальність за свій вибір залежить лише від кожного з нас.

#### **Література:**

1. Вакуленко О. В., Стойка О. О., Шнеренко Л. П. Аспекти здоров'я. К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. Кн. 3. 27 с.
2. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / Заг. ред. В. М. Пономаренко. Тернопіль : Укрмедкнига. 1999. 68 с.