

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: ІЛЮЗІЯ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

Мосьпан Оксана Дмитрівна

Шайда Еліна Олександрівна

Науковий керівник: Кірко Геннадій Олександрович

ХННІ ДВНЗ «Університет банківської справи»

В основах законодавства України зазначено, що одним із пріоритетних завдань вищих навчальних закладів є охорона і зміцнення здоров'я молоді. Згідно з даними наукових досліджень стан здоров'я людини зумовлений на 10–15% рівнем розвитку медицини, на 20–25% соціальними та природними умовами й на 50–60% – способом її життя. Саме тому так важливо вести здоровий спосіб життя.

Публікації останніх років свідчать про тривожну тенденцію різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді. [2]. На даному етапі розвитку України все гостріше постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей, і в першу чергу молоді.

У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією, недбалим ставленням до власного здоров'я, поширенням серед студентської молоді шкідливих звичок ця проблема є дуже актуальною [1].

Також останнім часом з'явилася тенденція показувати свій здоровий спосіб життя в соціальних мережах. Велика кількість молоді публікує фотографії своїх занять в спортивних клубах, залах, басейнах, свою правильну їжу, свій спортивний одяг і навіть іменну пляшечку для води. Тому складається враження, що вести здоровий спосіб життя стало модно, особливо в соціальних мережах. Та чи справді молодь розуміє значущість ведення здорового способу життя, чи це лише гонка за новими друзями та «лайками» в соціальних мережах?

Отже, ми вирішили провести анкетування серед наших першокурсників, щоб з'ясувати цю ситуацію саме в нашому навчальному закладі.

Середній вік опитаних студентів складає 18 років. Результати дослідження показали наступне:

- 57,1% першокурсниць займаються спортом і активним відпочинком. Цей же показник серед хлопців складає 62,5 відсотки;
- 71,4% дівчат іноді роблять ранкову зарядку, хлопці – 50%;
- більшість із опитаних хлопців і дівчат свій вільний час проводять з друзями або займаються спортом;
- 50% дівчат можуть собі дозволити відвідування спортивних секцій, залів, басейнів і регулярно відвідують. Така ж ситуація і серед хлопців. А іншим не вистачає часу і грошей;

- 100% опитаних дівчат і 68% хлопців не палять;
- 64,3% дівчат і 31,25% хлопців інколи вживають алкоголь. 35,7% дівчат і 50% хлопців взагалі не вживають алкоголь. Проте 18,5% хлопців вживають його часто для відчуття легкості спілкування з людьми;
- 92,9% дівчат і 50% хлопців вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в інших сферах людської діяльності;
- 57,1% дівчат та 31,25% хлопців вважають причиною ведення нездорового способу життя відсутність мотивації. 31,25% хлопців вважають причиною відсутність підтримки спорту зі сторони влади;
- 42,9% дівчат і 31,25% хлопців публікують фотографії, пов'язані зі здоровим способом життя в соціальних мережах. 14,3% дівчат і 37,5% хлопців взагалі не публікують, бо не бачать в цьому сенсу;
- 71,4% дівчат і 37,5% хлопців постійно бачать такі публікації від своїх друзів в соціальних мережах;
- 100% дівчат і 75% хлопців згодні з думкою про те, що вести здоровий спосіб життя стало модно;
- 78,6% дівчат і 37,5% хлопців визнають, що цікаві фото друзів пов'язані зі здоровим способом життя мотивують їх.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що більшість наших опитаних першокурсників ведуть здоровий спосіб життя, в тому числі займаються спортом, роблять зарядку. Треба відзначити, що більшість з них не палять і рідко вживають алкоголь. Серед опитаних переважає думка, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в інших сферах людської діяльності. Це говорить про те, що все-таки першокурсники знають про позитивний вплив здорового способу життя.

Людина - істота соціальна і їй важливо ділитися своїми переживаннями або хорошими моментами з іншими людьми. Соціальні мережі зараз стали індикатором, який показує наскільки людина щаслива і успішна. Але ж одна справа ділитися, а інше - здаватися, робити вигляд. Наші першокурсники також діляться своїми фотографіями, пов'язаними зі здоровим способом життя в соціальних мережах, але вони не просто роблять вигляд, а справді прагнуть до здорового життя. Отже соціальні мережі мають і позитивні сторони, адже більшість опитаних згодні з тим, що вести здоровий спосіб життя стало модно і фотографії друзів в соціальних мережах мотивують їх до цього.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Демографічна криза в Україні : її причини і наслідки / [за ред. С. І. Пирожкова]. – К. : 2008. – 231 с.
2. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис...канд. пед. наук : 13.00.01 / Кириченко Т. Г. – К., 2005. – 188 с.