

---

УДК 613.8 – 058.87

**Хрунь Т.В.**

викладач кафедри охорони праці та фізичного виховання

**E-mail:** [kafedrapdatu@mail.ru](mailto:kafedrapdatu@mail.ru)

**Хомовський О.І.**

викладач кафедри охорони праці та фізичного виховання

**E-mail:** [kafedrapdatu@mail.ru](mailto:kafedrapdatu@mail.ru)

**Андрєв С.А.**

викладач кафедри охорони праці та фізичного виховання

**E-mail:** [kafedrapdatu@mail.ru](mailto:kafedrapdatu@mail.ru)

Подільський державний аграрно-технічний університет  
м. Кам'янець-Подільський

## ОСОБИСТІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

**Hrun T.V.**

teacher of Department of Labour Protection and Physical Education

**E-mail:** [kafedrapdatu@mail.ru](mailto:kafedrapdatu@mail.ru)

**Homovsky A.I.**

teacher of Department of Labour Protection and Physical Education

**E-mail:** [kafedrapdatu@mail.ru](mailto:kafedrapdatu@mail.ru)

**Andreev S.A.**

teacher of Department of Labour Protection and Physical Education

**E-mail:** [kafedrapdatu@mail.ru](mailto:kafedrapdatu@mail.ru)

State Agrarian and Engineering University in Podilya  
Kamianets-Podilskyi

## STUDENTS PERSONAL ATTITUDE TO THEIR OWN HEALTH

### *Анотація*

**Вступ.** Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

**Методи.** При дослідженні використовувались загальні методи виховання, на цій основі виділяють такі групи методів: методи організації діяльності і формування поведінки; методи стимулювання та коригування поведінки і діяльності особистості.

**Результати.** Заняття фізкультурою - одна з основних складових здорового способу життя. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності.

У вузько-біологічному сенсі мова йде про фізіологічні адаптаційних можливостях людини до впливів зовнішнього середовища і змін станів внутрішнього середовища.

**Перспективи.** На фізіологічний стан людини великий вплив робить його психоемоційний стан, що дає змогу виділити додатково наступні аспекти здорового способу життя: емоційне

самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями, проблемами; інтелектуальне самопочуття: здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах; духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі, прагнути до них і досягати їх.

**Ключові слова:** цінності, здоров'я, спорт, гармонійність, змістовність, самовдосконалення, розвиток.

#### Annotation

**Introduction.** The relevance of healthy lifestyle due to the growth and changing nature of stress and the complexity of social life, increasing technological, environmental, psychological, political and military risks is studied.

**Methods.** In the study are used the following methods: the methods of organization and formation of behavior; the methods of incentives and correction of behavior and personality; operant conditioning for analysis students' awareness of the problems of the healthy lifestyle.

**Results.** Physical education is one of the main components of a healthy lifestyle. Healthy lifestyle is a prerequisite for the development of various aspects of human life, longevity and proper performance of social functions for active participation in the labor, civil, family and household life.

In the narrow biological sense it is a human physiological adaptation to environmental effects and changes.

**Perspectives.** Human psycho-emotional state affects significantly on his physiological state that allows distinguishing additional aspects of a healthy lifestyle: emotional health, mental hygiene, ability to cope with their own emotions, problems; intellectual well-being: the person's ability to learn and use new information for the best action in the new circumstances; spiritual well-being: the ability to establish truly meaningful, constructive life goals, to strive for and achieve them.

**Keywords:** values, health, sport, harmoniousness, richness of content, self-perfection, development.

#### Аннотация

**Вступ.** Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастом и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

**Методы.** При исследовании использовались общие методы воспитания, на этой основе выделяют такие группы методов: методы организации деятельности и формирования поведения; методы стимулирования и коррекции поведения и деятельности личности.

**Результаты.** Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и измененный состояний внутренней среды.

**Перспективы.** На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, что позволяет выделить дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни: эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

**Ключевые слова:** ценности, здоровье, спорт, гармоничность, содержательность, самосовершенствование, развитие.

**Вступ.** Проблематики здорового способу життя сучасної молоді є першочерговим завданням у справі формування ціннісних орієнтацій особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливість даної тематики

підкреслювалась у працях Г. Апанасенко, І. Брехман, Г. Нікіфорова та інших.

**Мета.** Загальновідомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але, за даними ВООЗ, він лише на 10-12% пов'язаний з останнім фактором, на 15-20 % обумовлений генетичними факторами, на 25 % його визначають екологічні умови і на 50-55 % - умови і спосіб життя людини.

**Методологія.** При дослідженні використовувались загальні методи виховання, на цій основі виділяють такі групи методів: методи організації діяльності і формування поведінки; методи стимулювання та коригування поведінки і діяльності особистості.

**Результати.** Очевидно, що першочергова роль у збереженні і формуванні здоров'я все-таки належить самій людині, її способу життя, її цінностям, переконанням, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Водночас, сучасна людина в більшості випадків перекладає відповідальність за своє здоров'я на лікарів. Вона фактично байдужа стосовно себе, не відповідає за резерви та здоров'я свого організму, і поряд з цим не намагається досліджувати і розуміти свою душу. Насправді людина зайнята не турботою про власне здоров'я, а лікуванням захворювань, що і призводить до зменшення функціональних резервів організму. Безперечно, відтворення і збереження здоров'я повинно стати потребою та обов'язком кожної людини.

Невиправдане бачення причин нездоров'я лише в поганому харчуванні, забрудненні навколишнього середовища та відсутності належної медичної допомоги. Першочерговим завданням у плані підвищення рівня здоров'я повинен стати не розвиток медицини, а свідомо цілеспрямована робота самої людини по відновленню і розвитку функціональних резервів, по прийняттю на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає потребою. Тому вирішення цієї проблеми вимагає невідкладних і рішучих дій.

Першим кроком у цьому напрямку може служити виявлення обізнаності щодо здорового способу життя в сучасному суспільстві з метою подальшої їх корекції, а також ставлення особистості до власного здоров'я. У першу чергу це має значення для молодого покоління, тому що його здоров'я - це суспільне здоров'я через 10 - 30 років.

Для вивчення рівня обізнаності щодо здорового способу життя нами була розроблена анкета, що складається із 2-х частин.

*Перша частина* включає 6 питань, два з яких носять відкритий характер і являють собою незакінчені речення, а в інших пунктах студентів необхідно вибрати одну із запропонованих відповідей.

*Друга частина* анкети складається з двох пунктів. У першому пункті студентам пропонується список із 15 цінностей, які необхідно пронумерувати відповідно до їх значимості для опитуваного. У другому пункті зазначені складові здорового способу життя, які також необхідно розмістити за ступенями важливості для здорового способу життя.

При обробці даних визначалися середні показники рангів окремо для кожної групи випробуваних.

В анкетуванні брали участь 150 студентів 1-го курсу університету: зокрема факультету біотехнологій, інженерно-технічний факультет (спеціальності: ІЕ; процеси, машини та обладнання).

При аналізі відкритих питань анкети студенти вказували на такі аспекти здорового способу життя, як заняття спортом, відсутність пристрасті до наркотиків, змістовне життя, спілкування з природою, позитивне ставлення до себе, взаєморозуміння в сім'ї, відчуття щастя, помірне вживання алкоголю, правильне харчування, духовне життя, гармонія із собою, відсутність звички до паління, саморозвиток, відсутність безладного статевого життя, загартовування, гігієна, оптимістичне ставлення до життя, режим дня.

Головною ознакою здорового способу життя респонденти називали наступні показники: здоров'я - 39%, гарне самопочуття - 17%, гарний настрій - 13%, внутрішній спокій - 8%, гармонійні відносини в сім'ї - 8%, спорт - 6%, відсутність поганих звичок - 5%, доброзичливе ставлення до інших - 4%.

На запитання „Як ви оцінюєте стан свого здоров'я ?” 38% опитуваних відповіли „на відмінно”, 51% - „на задовільно”, 8% - „не задовільно” 13% - ”важко відповісти”. Відповідно це свідчить про те, що студенти перевищують суб'єктивну самооцінку свого стану здоров'я, тому що, згідно з результатами наукових досліджень, та даними МОЗ України 90% молоді мають відхилення в стані здоров'я.

Рівнем своєї рухової активності повністю задоволені 35% опитуваних, 40%- посередньо задоволені, не задоволені – 18% і 7% - не могли відповісти.

Абсолютна більшість студентів (92%) дотримуються правил здорового способу життя і бажають покращити рівень свого здоров'я.

Як видно, у всіх опитаних здоров'я займає перше місце в системі ціннісних орієнтацій. Водночас, аналіз результатів анкети дозволяє зробити висновок про те, що незважаючи на те, що, здоров'я у всіх групах займає перше місце, кількість людей, які віддають пріоритет серед інших цінностей саме здоров'ю, є різною. Це дає підставу судити про відмінності у ставленні до власного здоров'я в опитуваних. Так, 65% студентів інженерно-технічний факультет (ІЕ) і 53% студентів ІТФ (процеси, машини та обладнання) віддають перевагу в ряді цінностей здоров'ю, у той час як серед студентів факультету біотехнологій таких осіб тільки 33,3% (тобто лише кожен третій вважає здоров'я найбільшою цінністю в житті).

На основі аналізу даних розміщення складових здорового способу життя, отримані наступні результати.

Як видно, у студентів факультету біотехнологій складові здорового способу життя розташовуються в наступному порядку: на першому місці – гармонійні відносини в сім'ї, потім - змістовне життя, раціональне харчування, невживання наркотиків, п'яте місце займає повноцінне духовне життя, заняття спортом і позитивне ставлення до себе, самовдосконалення, відсутність безладного статевого життя, відсутність звички до нікотину та звички до алкоголю. Таким чином, вони надають перевагу визначеності в житті і взаєморозумінню в сім'ї, ніж відсутності шкідливих звичок.

У студентів ІТФ (процеси, машини та обладнання) спостерігається така картина: заняття спортом на першому місці, далі - відсутність звички до алкоголю і куріння, невживання наркотиків, змістовне життя, раціональне харчування, не вести безладне статево життя, гармонійні відносини в сім'ї, доброзичливе ставлення до інших, повноцінне духовне життя, позитивне ставлення до себе, самовдосконалення. Як видно, перші місця належать таким складовим здорового способу життя, як відсутність шкідливих звичок, заняття спортом, що традиційно відносяться до повної і вичерпної характеристики здорового способу життя на рівні особистісного усвідомлення.

Студенти ІТФ (ІЕ) розташували складові здорового способу життя в наступній послідовності: раціональне харчування, заняття спортом, гармонійні відносини в сім'ї, змістовне життя, самовдосконалення; шосте і сьоме місця займає відсутність звички до алкоголю і наркотиків, потім іде доброзичливе ставлення до інших, відсутність звички до паління, позитивне ставлення до себе, повноцінне духовне життя, а на останньому місці - відсутність безладного статевого життя.

Як видно з цього переліку, для них раціональне харчування і заняття спортом є більш важливими чинниками для здорового способу життя, ніж відсутність шкідливих звичок і духовний розвиток.

Таблиця 1

## Ранги складових здорового способу життя студентів

Складові здорового способу життя	Респонденти		
	Факультет біотехнологій	Інженерно-технічний факультет	
		Процеси, машини та обладнання	ІЕ (інженери енергетики)
Заняття спортом	6-7	1	2
Не вживати наркотики	4	2	6-7
Змістовне життя	2	5	4
Позитивне ставлення до себе	6-7	11	10
Гармонійні відносини у сім'ї	1	8	3
Не вживати алкоголь	12	3-4	6-7
Раціонально харчуватися	3	6	1
Повноцінне духовне життя	5	10	11
Не курити	11	3-4	9
Не вести безладне статеве життя	10	7	12
Доброчливе ставлення до інших	8	9	8
Самовдосконалення	9	12	5

**Висновки.** 1. Зазвичай студенти не схильні перейматися станом свого здоров'я навіть тоді, коли хворіють. Найчастіше свої недуги вони сприймають як явище тимчасове, не суттєве, швидкоплинне, без негативних наслідків.

2. Серед студентів відсутня практика морально-психологічних установок на усвідомлення цінності індивідуального здоров'я. З іншого боку, притаманний молоді від природи високий темп життя, оптимізм, відсутність життєвого досвіду тощо сприяють формуванню легковажного ставлення до власного здоров'я.

3. Студенти усвідомлюють цінність власного здоров'я, але для його збереження і зміцнення прикладають мінімум зусиль.

## Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.А. Охорона здоров'я здорових: деякі проблеми теорії і практики [Текст] / Валеологія: Діагностика, засоби і практика забезпечення здоров'я. – Спб, 1993. – С. 49-60.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Психология здоровья [Текст] : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

## Referens

1. Apanasenko G.A. (1993) *Ohorona zdorovja zdorovuh: dejaki problemi teorii i praktuku / Valeologija*: [Health Healthy: Some problems of the oryand practice] Diagnostuka, zasobu i praktuka zabezpechenja zdorovja.
2. Brehman I.I. (1990) *Valeologija – nayka pro zdorovja*. [Valeolohyya - the science of health]– M. Fizkylturai sport.
3. *Psuhologija zdorovja*: (2003) [Psychology of health] Ychebnik dlja vyzov / Pod red. G. S. Nikiferova. – spb. : Piter.