

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет інформатики, математики та економіки
Кафедра соціології та філософії

Пояснювальна записка

до дипломної роботи

за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр

на тему «Соціальні аспекти здорового способу життя в українському
освітньому просторі»

Виконав: студент 4 курсу, групи 520і

Спеціальності 054 Соціологія

Кучинський Віктор Францович

Керівник: канд.. філос. н., доцент

Глинська Л. Ф.

Рецензент: к. соц. н., доцент Стадник А. Г.

Запоріжжя – 2024 року

АНОТАЦІЯ

Кучинський Віктор Францович

Соціальні аспекти здорового способу життя в українському освітньому просторі

У роботі здійснений аналіз наукового осмислення особливостей здорового способу життя студентської молоді як взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Стверджується, що здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нераціональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя молоді людини.

Виявлено, що формування здорового способу життя молоді, як важливої складової молодіжної та соціальної державної політики, передбачає: по-перше - вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге - формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє - розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте - впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте - розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя.

Визнано, що освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Вищий навчальний заклад має відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття студентами знань, формуванні ставлень та виробленні навичок, які потрібні для захисту власною здоров'я. Однак, як свідчать результати досліджень, показники поведінки студентської молоді вказують на відсутність навичок збереження здоров'я. В цілому можна констатувати, що сучасне студентство живе достатньо пасивним життям, яке, здебільшого спрямоване на спілкування, пасивний відпочинок та розваги й жодним чином не сприяє самовдосконаленню та формуванню ціннісного ставлення як до здоров'я, так і до життя загалом. Відсутність у вільний час видів діяльності, спрямованих на фізичну рекреацію, в свою чергу призводять до своєї рідної перенапруги.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, вільний час, освіта, рекреація, фізична культура.

Social aspects of healthy lifestyle in the Ukrainian educational space

The paper analyzes the scientific understanding of the peculiarities of a healthy lifestyle of student youth as a relationship between lifestyle and human health. It is argued that a healthy lifestyle is associated with the personal and motivational sphere of a person, with social, physical capabilities and abilities. It is very important that in order to maintain health at an optimal level, it is not enough to avoid risk factors (alcoholism, tobacco smoking, drug addiction, irrational diet), it is necessary to develop trends that work to form a healthy lifestyle and are represented in various factors of a young person's life.

It has been found that the formation of a healthy lifestyle for young people, as an important component of the youth sector of social state policy, involves: firstly, studying young people's ideas about a healthy lifestyle and developing methods for assessing an individual's health; secondly, forming a consciousness and culture of a healthy lifestyle; thirdly, developing methods for teaching young people a healthy lifestyle; fourthly, implementing social programs to cultivate a healthy lifestyle and preserve health; fifthly, developing and implementing a screening and monitoring system.

It is recognized that health education should combine the acquisition of the necessary knowledge, the formation of certain attitudes and specific skills necessary for positive behavior, health maintenance and development. Higher education institutions should play a leading role in creating the conditions for students to acquire the knowledge, attitudes, and skills necessary to protect their own health. However, according to research results, indicators of student behavior indicate a lack of health skills. In general, it can be stated that modern students live a rather passive life, which is mostly aimed at communication, passive recreation and entertainment and in no way contributes to self-improvement and the formation of a value-based attitude towards health and life in general. The absence of activities aimed at physical recreation in free time, in turn, leads to a kind of overstrain.

Keywords: healthy lifestyle, student youth, leisure time, education, recreation, physical culture.

ЗМІСТ

ВСТУП3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ	
1.1. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціологічного аналізу.	8
1.2. Концептуальні підходи до визначення сутності вільного часу людини та здорового способу життя..	20
РОЗДІЛ 2. ВИМІР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТСТВА	
2.1. Основи формування здорового способу життя в українському освітньому просторі	32
2.2. Особливості здорового способу життя студентської молоді МДПУ м. Мелітополя.....	38
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В Україні, як і в усьому світі, спостерігаються несприятливі тенденції у стані здоров'я населення в цілому та окремих соціально-демографічних груп зокрема. Політичні протиріччя, економічні проблеми та несприятливе соціокультурне середовище погіршують психічне та фізичне здоров'я молоді, сприяють поширенню шкідливих звичок.

Тому виникає необхідність пошуку спільного підходу до формування освітньої політики країн щодо формування здорового способу життя молоді. Становлення та розвиток української державності, прагнення долучитися до європейської та світової спільноти спонукають до вивчення та орієнтації на кращий світовий досвід, на тенденції, що визначають міжнародну освітню політику держави щодо формування здорового способу життя молоді.

Громадське здоров'я є показником добробуту країни, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливу увагу слід приділяти молоді, усвідомленню нею цінностей здоров'я, розумінню ключової ролі здорового способу життя та формуванню на цій основі індивідуальної поведінки кожної молодої людини. Фундаментальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життя суспільства, вимагають нового підходу до виховання та соціалізації молодого покоління. Тому особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, соціально активної, здорової особистості. Аналіз таких державних документів, як Конституція України, основи законодавства України про охорону здоров'я, Закон України "Про соціальну роботу з дітьми та молоддю", Указ Президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя" свідчить, що пріоритетним серед завдань системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та соціальної цінності.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді як майбутньої української еліти є медико-психолого-педагогічною та соціальною проблемою, оскільки здоров'я має специфіку, яка проявляється на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Наразі в Україні прийнято чимало

державних програм з популяризації здорового способу життя, створено мережу оздоровчих центрів, відкрито різноманітні спортивні клуби, але суттєвих позитивних зрушень у покращенні фізичного, духовного, психічного та соціального здоров'я населення не спостерігається.

Сучасне розуміння феномену здоров'я людини у світовій науці ґрунтується на новому розумінні глобального характеру проблеми виживання людства в цілому. Проблема здоров'я та здорового способу життя молоді залишається не тільки надзвичайно важливою, але й однією з найактуальніших для нашої країни. Україна в цілому, внаслідок несприятливих факторів, перебуває в глибокій демографічній кризі, яка характеризується різким зниженням народжуваності, високим рівнем смертності та прогресуючим погіршенням стану здоров'я населення, в тому числі молоді.

Ступінь розробки проблеми. Дослідження необхідності збереження та розвитку здоров'я молоді та формування в її середовищі здорового способу життя відображені в працях філософів і психологів (Н.А. Бердяєв, Л.С. Виготський, Дж. Локк, А. Сміт та ін), вчених медиків (М.М. Амосов, І.І. Брехман), педагогів (Р.І. Айзман, С.І. Архангельський, Е.Н. Вайнер, В.К. Зайцев, Н.Е. Касаткіна, С.І. Петухов, С.В. Попов та ін), ватеологів (О.В. Барбашов, Е.М. Казни, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, Л.Г. Качан, М.В. Коваленко та ін.), які намагалися вирішити проблему збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Значна увага зарубіжних педагогів спрямована на дослідження проблем взаємодії освіти і здоров'я (В. Колбанов, Л. Татарникова, В. Дубровський, А. Бедворс, Д. Бедворс, Д. Натбім, Р. Пірсіг, Р. Шнейдер, К. Тоунз).

У роботах В.К. Бальсевича, С.П. Кіршева, С.Д. Неверковича, Л.І. Лубишева, В.І. Лях та інших відображені педагогічні підходи до реалізації деяких положень психолого-педагогічних теорій розвивального та особистісно-орієнтованого навчання в системі фізичного виховання і зроблені перші спроби їх реалізації на практиці.

Здоровий спосіб життя в освіті країн Європи висвітлювала І. Василенко.

Проблеми і перспективи формування здорового способу життя молоді вивчали О. Яременко, О. Вакуленко. Ю. Галустьян.

Важливими для визначення категорії «здоровий спосіб життя» є доробок таких

авторів як І.В. Бестужев-Лада, М.М. Руткевич, А.П. Бутенко, В.І.Толстих. Філософський підхід до поняття «здоровий спосіб життя» представлений в роботах В.Ж. Келле, М.Я. Ковальов, А.С. Ципко та ін.

Проте, в цілому, проблема мотивації і збереження здоров'я, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я залишається на сьогодні недостатньо дослідженою в сучасній науковій літературі.

Об'єкт дослідження – здоровий спосіб життя студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження – здійснити аналіз особливостей формування здорового способу життя студентської молоді та їх ставлення до власного здоров'я.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення здорового способу життя;
- здійснити інтерпретацію понять: “здоров'я”, “спосіб життя” та “здоровий спосіб життя”;
- виявити та охарактеризувати основні фактори формування здорового способу життя молоді;
- здійснити соціологічний аналіз особливостей формування здорового способу життя студентської молоді МДПУ імені Богдана Хмельницького.

Гіпотези наукового дослідження:

- студенти, спеціалізація яких не передбачає активних занять фізичною культурою, більш обережно ставляться до власного здоров'я та більше часу відводять заходам щодо його підтримки в межах власного вільного часу, ніж студенти, чия спеціальність напряду пов'язана із фізичними заняттями;
- оскільки студенти спеціальності фізична культура професійно займаються спортом, то вони, в межах власного вільного часу частіше за студентів інших спеціальностей вдаються до пасивною відпочинку та шкідливих звичок;
- студенти зі спеціальності фізичне виховання в силу специфіки своєї спеціалізації та необхідності підтримання власної фізичної форми частіше відвідують спортивні секції та гуртки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети у статті використано такі науково-теоретичні методи, як аналіз, синтез, індукція, дедукція, логічний аналіз та аналіз документів. Зокрема, аналіз використано для визначення основних форм дозвілля учнівської молоді; синтез - для опису особливостей здорового способу життя учнівської молоді; аналіз документів - для узагальнення наукових підходів та здобутків вітчизняних і зарубіжних дослідників з питань здорового способу життя молоді. Метод системного аналізу дозволив простежити взаємозв'язок між дозвіллям та здоровим способом життя студентської молоді. Структурно-функціональний метод допоміг виявити особливості формування здорового способу життя учнівської молоді та її ставлення до власного здоров'я.

Емпіричну базу дослідження склали результати анкетного опитування, проведеного Центром соціологічних досліджень МДПУ імені Богдана Хмельницького у березні 2021 року серед студентів природно-географічного та філологічного факультетів, в якому брав участь автор. В дослідженні брали участь 150 студентів. Вибірка неповторна, не випадкова, стихійна. Обробка результатів анкетного опитування здійснювалося у пакеті комп'ютерних програм SPSS 17.0. На другому етапі дослідження проведено глибоке інтерв'ю з директором спортивного клубу "Олімпія" Гладким В'ячеславом Івановичем. Для проведення інтерв'ю на основі первинного аналізу даних кількісного дослідження було розроблено відповідний сценарій. Оброблення даних проводилося шляхом транскрибування і подальшого аналізу.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування матеріалу у подальшій науковій роботі, аби більше конкретно розглянути феномен здорового способу життя та технології роботи ЗВО у цій галузі, щоб в кінцевому результаті мати достатню теоретичну та практичну бази для вироблення практичних рекомендацій, які можуть використати керівництво та педагоги ВНЗ у своїй діяльності.

Наукова новизна. На основі емпіричних даних встановлено особливості соціальних аспектів здорового способу життя в українському освітньому просторі та виявлено основні проблеми формування здорового способу життя студентів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були оприлюднені у виступах на наукових конференціях, семінарах, круглих столах різного рівня, зокрема: на засіданнях наукового гуртка «Соціологос», на регіональній конференції «Людина і світ».

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, під розділів, висновків та списку використаної літератури. Повний обсяг складає 59 сторінок, список використаних літературних джерел налічує 41 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

1.1. Сутність та зміст поняття «здоровий спосіб життя»: ретроспектива та динаміка дискурсу дослідження

Спосіб життя складається з трьох категорій: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя є більш економічною категорією і виражається в ступені задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволеність потреб людини. Це визначення належить до соціологічних категорій. Спосіб життя слід розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, яким підпорядкована психологія і психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія). У сучасній парадигмі знань під стилем життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що склався під впливом соціальних, культурних, матеріальних і професійних обставин, який проявляється в нормах спілкування, поведінки, менталітеті і традиціях. Розрізняють економічну, соціологічну та соціально-психологічну складові категорії "спосіб життя". Визначаючи значення цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виокремити поняття "стиль життя". Саме цей стиль має індивідуалізований характер і визначається історичними та національними традиціями, вихованням та особистими нахилами [11].

У сучасній соціальній практиці існує думка про структуру здорових звичок, які безпосередньо пов'язані зі здоровим способом життя та здоров'ям людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим тренування і загартування імунної системи; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров'язберігаючу самоосвіту і самовиховання.

Аналіз основних складових здорового способу життя свідчить про те, що він має індивідуальний характер і значною мірою залежить від ціннісних орієнтацій людини, її світогляду, культури, традицій, соціального і

морального досвіду. Ціннісні орієнтації означають вільний вибір людиною соціальних цінностей, на які вона орієнтується і якими керується [7]. Водночас базові складові здорового способу життя, такі як природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, а нормалізують і підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, притаманні суб'єкту.

Термін "здоровий спосіб життя" інтегрує в собі взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні характеристики, процеси, тобто все, що допомагає людині нормально функціонувати у професійній, соціальній та побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її дій щодо зміцнення і розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути першою потребою людини, але його задоволення є складним, умовним і не завжди призводить до бажаного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, її соціальними та фізичними можливостями і здібностями. Дуже важливо, що для підтримки оптимального стану здоров'я недостатньо уникати факторів ризику (алкоголізм, куріння, наркоманія, нездорове харчування), необхідно розвивати тенденції, які працюють на здоровий спосіб життя і представлені в різних факторах життєдіяльності людини.

До основних принципів здорового способу життя відносяться: соціальні: спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим і біологічні: спосіб життя повинен бути відповідним віку, енергійним, загартовуючим і ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості; досягнення психічної та емоційної гармонії у своєму житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення зі свого життя саморуйнівних форм поведінки; дотримання особистої гігієни: очищення організму та його загартування.

Таким чином, ми розглянули спроби видатних психологів побудувати цілісну систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Однак навіть переконливі моделі та дослідницькі схеми не можуть врахувати багатовимірність і складність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона поєднує в собі межі фізичного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального.

Культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя. Ми виділили ті аспекти, які залишаються незмінними протягом століть і мають велику актуальність для сьогодення, а саме

- Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил збільшує резерви здоров'я, які проявляються на фізичному, психологічному та соціальному рівнях.

- Всюди спосіб життя трактується як вид людської діяльності, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична і культурна діяльність, різноманітні звички і поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя.

- Ми розглядаємо здоровий спосіб життя як сукупність видів діяльності, що забезпечують оптимальну взаємодію людини з навколишнім середовищем.

- Здоровий спосіб життя інтегрує взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя і тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, її соціальними, фізичними і психічними можливостями і здібностями.

Результатом теоретичного дослідження стало структурування методологічних засад формування здорового способу життя за такими формами та підходами: Системна організація понять "здоров'я" та "здоровий спосіб життя" дає змогу виокремити низку найбільш релевантних індивідуальних, соматичних, психоемоційних, екологічних, соціальних чинників, які впливають на динаміку їх розвитку. Такий підхід, у контексті вирішення дослідницьких

завдань, забезпечує відповідний підбір сучасних та високоінформативних методів для їх вирішення у процесі вивчення стану фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей шкільного віку та створює логічне підґрунтя для реалізації факторного аналізу при визначенні детермінант його позитивного чи негативного стану.

Здоровий спосіб життя значною мірою базується на ціннісних орієнтаціях людини, її світогляді, соціальному та практичному досвіді, методологічний аспект якого полягає в тому, що ціннісні орієнтації включають вільний вибір соціальних цінностей, яким індивід слідує і якими керується у своїй соціальній практиці. Згідно з теорією відображення, об'єктивний світ відображається у психіці, і людина керується його відображенням у своїх діях.

- Отже, зовнішня матеріальна діяльність є фундаментальною для психічної діяльності. Отже, для того, щоб сформувати знання, вміння, навички та звички здорового способу життя, необхідно, перш за все, сформувати цю зовнішню діяльність і забезпечити її перехід до ідеального стану. Цей методологічний аспект має першочергове значення при проектуванні оптимальної взаємодії різних соціальних інститутів, спрямованої на формування здорового способу життя в учнівської молоді.

- Виявлені структурні компоненти здоров'я людини в системі її біологічної та соціальної поведінки є методологічним підґрунтям для розробки основних критеріїв, що визначають рівень сформованості здорового способу життя молодого покоління. Концепція спрямованості фізичного і валеологічного виховання студентів та формування у них здорового способу життя дає змогу визначити низку ймовірнісних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції та зміцнення здоров'я студентської молоді:

- підвищення рівня знань, умінь і навичок у сфері особистої та громадської гігієни;

- підвищення рівня знань, умінь і навичок з фізичної культури, спорту, корекції фігури, сучасних оздоровчих технологій;

- знання студентами своїх психофізичних норм та основних, педагогічних напрямів їх удосконалення;
- підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- Збільшення обсягу та інтенсивності щоденної та щотижневої рухової активності;
- Підвищення інтересу та мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом та здорового способу життя;
- Зменшити кількість молоді, яка відноситься до підготовчої та спеціальної груп;
- Розвивати творче мислення учнів у процесі систематичних занять фізичною культурою, спортом і загартовування в процесі розвитку здоров'я, зміцнення здоров'я та формування системи цінностей здорового способу життя,

Сучасна спроба розуміння здоров'я як психолого-біологічної категорії дає підстави стверджувати, що воно є еволюційно зумовленою універсальною характеристикою людського організму, яка забезпечує за певних умов досягнення і підтримання оптимального рівня життєздатності в індивідуальному розвитку (впродовж певного періоду часу). Біопсихосоціальна структура життєздатності людського організму може бути ефективно вдосконалена в педагогічній системі взаємовідносин між соціальними інститутами освіти і виховання молодого покоління.

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної та творчої діяльності людини. Значні порушення в цій сфері можуть призвести до змін у професійному та міжособистісному житті, вплинути на спосіб життя і навіть загрожувати цілісності особистості.

Питання здоров'я є комплексним і вивчається десятками наук. У нашому дослідженні ми проаналізували різні підходи до вивчення психології здоров'я та визначили ідеї та погляди, які стануть основою для системи взаємодії соціальних інститутів у формуванні здорового способу життя студентів.

У сучасній соціології прийнято виділяти кілька підходів до проблеми здоров'я:

- Нормоцентричний підхід розуміє здоров'я як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційних реакцій і поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда;
- феноменологічний підхід розглядає здоров'я і хворобу як фундаментальні аспекти індивідуального існування. Ці погляди ґрунтуються на глибокому розумінні та емпатії;
- Холістичний підхід. Здоров'я розуміється як цілісність, що набувається індивідом у процесі розвитку.

Згідно з крос-культурним підходом, здоров'я є соціокультурною змінною, його характеристики є відносними і визначаються конкретними соціальними умовами та національними менталітетами.

На думку прихильників дискурсивного підходу, здоров'я слід вивчати як продукт певного дискурсу, який має свою внутрішню логіку побудови.

Інтегративний підхід передбачає, що всі пояснювальні принципи, моделі та концептуальні рамки є адекватними способами вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття. Прихильники цієї моделі прагнуть об'єднати, тобто інтегрувати, ці моделі та схеми, враховуючи їхні межі на єдиній концептуальній основі[15].

Соціологічний підхід до здоров'я трактує його через хворобу, тобто з негативного боку. "Здорове суспільство" - це суспільство, яке має мінімальний рівень "соціальних хвороб". Коли ми говоримо про "соціальне здоров'я", то маємо розуміти такі ознаки: важливість тих чи інших хвороб, їх поширення, економічні збитки, спричинені ними; роль суспільства та причини виникнення хвороб, характер і результат хвороби (чи можна її вилікувати, чи вона є смертельною); оцінка біологічного стану частини або всього населення на основі статистичних даних.

Загалом можна говорити про три види здоров'я: фізичне, психічне та моральне (соціальне):

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо всі органи і системи функціонують належним чином, то і весь організм людини (саморегульована система) функціонує і розвивається належним чином.

Психічне здоров'я залежить від стану мозку і характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стабільності і розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в повноцінному людському суспільстві. Ознаками морального здоров'я є, зокрема, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури та активна відмова від манер і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним дегенератом, якщо нехтує моральними нормами. Тому соціальне здоров'я вважається найвищою мірою здоров'я людини. Морально здорові люди володіють низкою загальнолюдських якостей, які роблять їх справжніми громадянами.

Соціальне здоров'я [31] відображається в таких рисах: адекватне сприйняття соціальної дійсності; інтерес до навколишнього світу; адаптація до фізичної та соціальної сфер; орієнтація на суспільно корисну працю; альтруїзм; емпатія; відповідальність перед іншими; демократичність у поведінці.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) пропонує власне визначення, яке є досить поширеним. Отже, здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Фізичне здоров'я є одним з найважливіших елементів у структурі здоров'я людини. Воно визначається властивостями організму як біологічної системи. Організм складається з окремих елементів, вони не можуть існувати без взаємозв'язків, хоча і мають свої властивості, але організм в цілому характеризується інтегральними ознаками.

Організм має здатність підтримувати своє індивідуальне існування завдяки самоорганізації. Проявами самоорганізації є: здатність до самовідновлення; здатність до саморегуляції.

До основних, базових чинників фізичного здоров'я належать: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості; рівень функціональної готовності організму до фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму [31].

Психічне здоров'я людини слід розуміти як:

- за А. Маслоу, спрямованість до самоактуалізації. Для цього необхідні дві такі умови: правильне розуміння людиною самої себе та прагнення до гуманістичних цінностей [15];

- В. Франк передає психологічне здоров'я через сенс, тобто психологічно здорова людина має сенс життя. «Немає такої людини, для якої життя не тримало б напоготові будь-якої справи. Треба знайти цю справу, цей сенс» [34].

Психічне здоров'я людини - це стан психічної рівноваги, що характеризується відсутністю хворобливих психічних симптомів, який забезпечує адекватні умови для регуляції поведінки та діяльності в реальній дійсності. Це визначення відображає не лише психологічні та медичні аспекти, а й соціальні та групові норми і цінності, які регулюють духовне життя людини. Основними критеріями психічного здоров'я є відповідність суб'єктивних образів і характеру реакцій на зовнішні подразники, сенсу життєвих подій; належний рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової, когнітивної сфер; здатність до адаптації в мікросоціальних відносинах; вміння контролювати власну поведінку, розумно планувати життєві цілі та проявляти активність у їх досягненні [34].

З точки зору психології, психічне здоров'я - це насамперед гармонія людини не тільки з навколишнім світом, гармонія в міжособистісних стосунках, а й внутрішня гармонія. Якщо міжособистісна комунікація порушена, то це пов'язано з внутрішньою дисгармонією. У цьому випадку зусилля і робота психолога спрямовані на перебудову системи відносин людини, яка опинилася

в такій ситуації і страждає, і як тільки внутрішній конфлікт вирішується, її поведінка змінюється на краще.

За Фрейдом, психічні образи тілесних потреб, які виражаються в бажаннях, називаються інстинктами. Психолог стверджує, що кожен активний психічний процес (мислення, сприйняття, пам'ять, уява) визначається інстинктами. Незважаючи на те, що кількість інстинктів може бути необмеженою, він виділив дві основні групи: інстинкти життя (Ерос) і смерті (Танатос) [35].

До інстинктів життя відносяться сили, які служать для підтримки життєвих процесів і забезпечують продовження виду. Інша група інстинктів лежить в основі всіх проявів жорстокості, агресії, самогубства і вбивства. Зигмунд Фройд вважав, що людині притаманний потяг до смерті. На його думку, соціальні та психологічні явища можна розуміти як суміш двох інстинктів - сексуального та агресивного; вся структура сучасної цивілізації (мистецтво, музика, література) є продуктом змішування сексуальної та агресивної енергій. Якщо людина обмежує свої потреби і не може їх задовольнити, її здоров'ю можуть загрожувати невротичні симптоми, надмірна тривожність, що призводить до змін у функціонуванні, розвитку організму та особистості в цілому, а також впливає на спосіб життя людини [34].

Послідовники Фрейда Карен Хорні та Еріх Фромм, автори "реформованого психоаналізу", розширили розуміння джерел негативного впливу культури на душевний стан і психічне здоров'я людини. У своїх теоріях психологи показали, що культура може створювати внутрішній конфлікт не лише між біологічними потребами та моральними установками, а й, ширше, між різними психологічними потребами та установками, які формуються в людині через засвоєння культурних норм.

Інтерес до питань здоров'я є природним для українського суспільства. Вже в середині 19 століття санітарна освіта школярів включала в себе пропаганду здорового способу життя, необхідність знань про здоров'я і здорову людину. Найвидатнішими представниками науки і практики другої половини 19 століття є Н. Бок, С. Боткін, С. Отто, І. Сеченов, М. Пирогов і Ф. Шольц.

Завдяки їхній діяльності в аспекті питань здорового способу життя почало частіше розглядатися поняття "здоров'я" та вплив факторів навколишнього середовища, природних сил і космосу на організм людини [31].

У вітчизняній психології великий внесок у постановку питання про психологію здоров'я зробив академік Володимир Михайлович Бехтерев. У своїх виступах і публікаціях він стверджував, що боротьба за свободу особистості є водночас боротьбою за її здоров'я і правильний розвиток. У своїй доповіді "Особистість і умови її розвитку та здоров'я" В. Бехтерев зазначав, що на формування особистості впливає як спадковість, тобто біологічний (генетичний) фактор, так і виховання, тобто соціальний фактор. Людина, навіть при сприятливій спадковості та умовах життя, може бути нездоровою через негативний вплив виховання, тих освітніх умов, в яких вона перебувала в ранньому дитинстві [32].

Проблемою особистості в аспекті психічного здоров'я у вітчизняній психології також займаються такі вчені, як Б. Братусь, В. Дорфман, Д. Леонт'єв, Ю. Орлов та ін. [38]. У роботах цих дослідників робиться спроба синтезувати гуманітарний і природничий підходи, досліджуються цінності та смисложиттєві орієнтації. На даному етапі здоров'я розуміється як самостійний феномен, що потребує глибокого, об'єктивного дослідження та створення сучасної концепції здоров'я. Виникає потреба в гіпотетичній моделі здорової особистості з метою вивчення специфіки як здорової, так і патологічної психології.

3 Поняття "здоров'я" тісно пов'язане з поняттям "спосіб життя" і є часто вживаним. Хоча роботи на цю тему з'явилися ще в першій половині 20 століття, вважається, що мода на здоровий спосіб життя зародилася в США в 1970-х роках. Це одна з найважливіших категорій, яка включає в себе уявлення про будь-який вид або тип людської діяльності. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, до яких належать: праця, дозвілля, особливості побуту, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у житті суспільства, норми і правила поведінки. Дослідники виділяють

основні детермінанти способу життя людини: рівень загальної культури та освіти; матеріальні умови життя; стать, вік і конституційні особливості людини; стан здоров'я; характер навколишнього середовища; специфіка професії та пов'язаної з нею трудової діяльності; особливості сімейних відносин і сімейного виховання; навички людини; можливість задоволення біологічних і соціальних потреб.

Тому ми розглядаємо здоровий спосіб життя як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я і благополуччя людини; як потребу і вимогу часу; умову і основу гармонійного життя і щастя; діяльність людини, спрямовану на зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я. [8]

Світова наука виробила цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує щонайменше чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (ментальну), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають здоров'я людини. Для зручності вивчення феномену здоров'я наука розрізняє поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів.

З наведеного вище розуміння феномену здоров'я людини випливає визначення здорового способу життя: все в діяльності людини, що пов'язане зі збереженням і зміцненням здоров'я, все, що сприяє реалізації функцій людини через діяльність щодо поліпшення умов життя - праці, відпочинку і побуту.

Сучасна освіта - це набагато більше, ніж навчання письму і читанню, це набагато складніше, ніж передача певного набору інформації та знань.

Сучасна якісна освіта - це розвиток особистості людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, вміння справлятися з власними бажаннями та вчинками інших, долати перешкоди, протистояти тиску з боку інших людей; це набуття інших звичок,

необхідних для успішної інтеграції молодих людей у суспільні відносини та самотійного життя [4].

Отже, освіта в галузі здоров'я має поєднувати набуття необхідних знань, формування певних установок і конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження і зміцнення здоров'я. Саме ця тріада "знання - ставлення - навички" (у тому числі життєві навички) визначає зміст освіти з питань здоров'я, орієнтованої на розвиток навичок.

Знання - це володіння певним обсягом інформації та розуміння світу і життєвих фактів на основі цієї інформації. Передача знань під час навчання може варіюватися від представлення та вивчення окремих простих фактів до розуміння того, як різні факти пов'язані між собою. Наприклад: знання про те, як передається ВІЛ, є результатом вивчення простих фактів, але розуміння взаємозв'язку між різними шляхами передачі ВІЛ призводить до розуміння того, що секс зі споживачем ін'єкційних наркотиків збільшує ризик інфікування.

Знання є необхідною умовою для формування навичок, але недостатньою умовою для їх формування. Знання - це інформація, яку ще не можна перевести в дію. У більшості випадків інформація необхідна для розвитку навичок, але рідко буває достатньою.

Установки - це особисті погляди, стереотипи, уявлення, переконання, упередження, суб'єктивні оцінки протиріч: що подобається чи не подобається, добре чи погано, важливо чи неважливо, потребує уваги чи ні тощо. Важливо підкреслити, що в контексті розуміння ставлення як частини вищезгаданої тріади "знання - ставлення - навички", поняття розглядається в широкому трактуванні, включаючи визначення цінностей, переконань, соціальних і субкультурних норм, законів, очікувань і мотивацій. Установки на передбачуваному рівні визначають певні дії або реакції людини. Наприклад: повага до власного тіла та висока оцінка важливості догляду за ним є важливим фактором підтримки особистого здоров'я, нормального функціонування організму та високого рівня працездатності.

Навички можна визначити як здатність практикувати певну поведінку. До них належать життєві навички (визначені нижче) та "інші" навички. "Інші" навички стосуються конкретних практичних навичок, умінь і технік, пов'язаних зі здоров'ям. Наприклад: перша допомога, гігієна, правильне використання контрацептивів.

Життєві навички - це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, яка дозволяє людям успішно вирішувати проблеми та справлятися з повсякденними викликами. Зокрема, життєві навички можна розглядати як групу психосоціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати обґрунтовані рішення, вирішувати проблеми, критично та творчо мислити, будувати соціальні зв'язки та здорові стосунки, співпереживати, продуктивно організовувати своє життя та вести здоровий спосіб життя. Життєві навички людина може застосовувати у власній поведінці або спрямовувати на інших, а також змінювати навколишнє середовище, щоб зробити його позитивним і безпечним для здоров'я.

Тому університети повинні відігравати провідну роль у створенні умов для набуття студентами знань, ставлень і навичок, необхідних для збереження власного здоров'я. Освіта допомагає молодим людям визначити фактори, які впливають на їхній вибір щодо ризикованої поведінки, а відтак і на їхнє здоров'я.

1.2. Концептуальні підходи до визначення сутності вільного часу людини та здорового способу життя

Проблема формування особистості є фундаментальною в усіх сферах життя. Суспільство все більше стає людиноцентричним. Тому наша увага має бути зосереджена як на базових, так і на нових підходах до визначення пріоритетних завдань у сприянні гармонійному розвитку фізичного, інтелектуального, психічного, духовного, морального та соціального здоров'я підростаючого покоління. Незважаючи на те, що цінність здоров'я завжди є досить високою і не потребує наукового обґрунтування, багато людей не

розуміють важливості цієї проблеми і не займають активної життєвої позиції, спрямованої на його збереження і зміцнення. Тому все гостріше постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення майбутніх поколінь та запоруки якісних змін у національному масштабі.

На нашу думку, надзвичайно важливим є аналіз підходів, концепцій та поглядів видатних соціологів, філософів та психологів на поняття "здоров'я" та "здоровий спосіб життя".

Питання робочого часу і вільного часу глибоко вивчається і обговорюється з часів інтенсивного промислового розвитку і помазання науково-технічної революції. Особливого значення це питання набуває в сучасному інформаційному та глобалізаційному суспільстві, яке вносить революційні зміни в традиційний уклад життя.

В історичній перспективі питання дозвілля людини зазнало глибоких, іноді радикальних змін. Ці зміни були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також змінами значення та ролі дозвілля людини на тому чи іншому етапі розвитку суспільства, на трактування якого впливали як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники.

Одну з перших спроб визначити поняття "вільний час" зробив Т. Веблен [26], який розумів під цією дефініцією все життя людини поза часовими вимірами професійної діяльності, вважаючи, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус.

Французький дослідник Г. Фрідман [16], окрім поняття "вільний час", використовує термін "незайнятий, вільний час". Різниця в цих термінах, згідно з цією концепцією, полягає в тому, що у вільний час людина має низку сімейних та соціальних обов'язків, а тому весь період дозвілля не можна вважати повністю вільним.

Найпопулярнішим визначенням дозвілля, як уже згадувалося, є визначення французького соціолога Дюмасидера [23], в якому дозвілля визначається як "...діяльність, яку людина здійснює з власної волі, добровільно з метою

відпочинку, розваг, незацікавленого вдосконалення своєї особистості, добровільної участі в суспільному житті після виконання професійних обов'язків". Таке визначення дозвілля ґрунтується на трьох факторах: вільний час є часом, який залишається людині після виконання всіх професійних, сімейних та громадських обов'язків;

- зміст і форми дозвілля обираються особою добровільно;
- короткострокове дозвілля - це час, який залишається у людини після виконання всіх трудових, громадських та сімейних обов'язків;
- середньострокове дозвілля - це час, який людина має наприкінці робочого тижня
- довгострокове дозвілля - це час під час відпустки.

Окрім зазначених різновидів виділяють ще вільний час осіб, які не працюють, або не вчаться.

Поняття вільного часу тісно пов'язане з поняттям рекреації. Дозвілля визначається як частина часу, незалежна від професійних (трудових), сімейних і громадських обов'язків, присвячена добровільно обраним людиною видам діяльності, які слугують цілям відпочинку, розваг і самовдосконалення.

Вважається, що це визначення, як і інші подібні до нього, не є авторитетним, оскільки не повністю визначає, які саме процеси, явища, стани тощо підпадають під поняття вільного часу. Фактично, у наведеному вище випадку воно окреслює саме ті процеси, які не належать до дозвілля, і лише трактує як дозвілля ті явища та процеси, які не окреслені у визначенні [2].

Слід зазначити, що позірна тотожність термінів "рекреація" і "дозвілля" не дозволяє використовувати їх як синоніми. Адже в першому випадку об'єктом аналізу є діяльність людини в рекреаційній сфері, що ототожнюється з категорією діяльності, а в другому випадку об'єктом аналізу є сама категорія часу.

На перший погляд може здатися, що розуміння рекреації як категорії людської діяльності, яка здійснюється у вільний час і добровільно, без примусу чи зовнішнього тиску, не враховує того, що саме види рухової (фізичної)

рекреації є найбільш бажаними і далеко не завжди добровільними, а скоріше необхідними факторами для повноцінного життя сучасної людини.

Однією з концепцій рухової рекреації є її вивчення як форми організації вільного часу людини.

Термін "дозвілля" здебільшого означає час, вільний від роботи, незайнятий час, прогулянки, простір, вільний від роботи. Фактично, більшість визначень поняття "дозвілля" визначають його як час, вільний від роботи.

У літературі використовується термін, близький за значенням до терміну "дозвілля", - хобі, що означає захоплення чимось, улюблене заняття для задоволення культурних потреб у вільний від роботи час.

Загалом, щодо мети дозвіллевої діяльності, то вона може бути дедуктивною, інтегративною, рекреаційною, культурною, компенсаторною, виховною тощо. Таким чином, фізична рекреація є неодмінним атрибутом здорового способу життя сучасної людини, специфічним чином виходячи за межі добровільної сфери життєдіяльності. При цьому фізична рекреація, виходячи за межі обов'язкової сфери життєдіяльності, завжди реалізується у вільний час як сфера діяльності, спрямована на підтримку здоров'я.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Лише з плином часу з'являються все нові й нові чинники, які сприяють руйнуванню найбільшої цінності людського існування [4, с.117]. Як свідчать результати досліджень, зокрема загальнонаціонального опитування молоді віком 10-22 роки, поведінкові показники школярів та підлітків, які вже закінчили шкільний вік, свідчать про відсутність навичок здорового способу життя. Регулярна фізична активність не стає звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкоголю, характерною є часта зміна статевих партнерів [16, с. 92].

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні десять років "спостерігається зростання захворюваності та поширення серед молоді хвороб кровотворних органів, злоякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем і системи кровообігу; почастишали ускладнення

вагітності, пологів і післяпологового періоду та вроджені вади розвитку. Високим залишається рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): Україна посідає одне з перших місць за темпами розвитку цієї епідемії. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих - це споживачі наркотиків, люди віком від 15 до 40 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед неповнолітніх споживачів наркотиків та дітей [17, с. 196].

Сучасне розуміння проблеми здорового способу життя в Україні ґрунтується на подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозалежності з гуманістичними і демократичними досягненнями світової спільноти.

У соціологічному розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів і соціальних суб'єктів) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери життєдіяльності суспільства: працю і побут, соціальне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності [5, с. 181].

Це означає, що поведінка або спосіб життя є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої людини або на здоров'я певних соціальних груп.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визначенням, це одна з чотирьох основних детермінант здоров'я, поряд з біологією людини, медичним обслуговуванням і навколишнім середовищем. Найсерйозніші захворювання в розвинених країнах світу зараз пов'язані з індивідуальними звичками, особливо стійкими звичками, які часто називають в сукупності способом життя [30, с. 64].

Складові здорового способу життя включають низку елементів, що стосуються всіх сфер здоров'я - фізичного, психічного, соціального та духовного. Найважливішими з них є харчування (включаючи споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, спеціальних харчових продуктів та харчових добавок).

мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, спеціальних харчових продуктів та харчових добавок), умови проживання (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки в зоні діяльності), умови праці (безпека не лише у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів та умов для професійного розвитку), фізична активність (заняття фізичною культурою та спортом, використання різноманітних оздоровчих систем, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримання та відновлення сил після фізичних та психічних навантажень).]. Для розуміння здорового способу життя важливо знати і мати доступ до спеціальних профілактичних процедур, які повинні уповільнити природні процеси старіння, наявність відповідних умов навколишнього середовища та інших елементів здорового способу життя, які стосуються переважно не тільки фізичного і психічного здоров'я, а й соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя детально розглядалася в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних та медичних працях. Особливої актуальності це питання набуло у другій половині 20 століття як у світі, так і в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу у 1980-1990-х роках змусили суспільство по-новому поглянути на складові здоров'я та формування здорового способу життя, особливо молодого покоління. Слід зазначити, що цими питаннями займаються різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізичне виховання та нова наука - валеологія. Наукові праці та підручники присвячені формуванню здорового способу життя школярів, формуванню ціннісної орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним, психолого-педагогічним основам здорового способу життя та принципам формування здорового способу життя у молоді. У деяких школах викладають валеологію - науку про здоровий спосіб життя [16, с. 184].

Ми розглядаємо формування здорового способу життя молоді як важливий елемент державної молодіжної та соціальної політики. Водночас вона

включає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки стану здоров'я людини; по-друге, формування обізнаності та культури здорового способу життя; по-третє, розробку методів навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте, реалізацію соціальних програм з популяризації здорового способу життя та охорони здоров'я; по-п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу та моніторингу здорового способу життя.

Ми зосереджуємо увагу на популяризації здорового способу життя серед молоді, оскільки саме в молодіжному віці відбувається сприйняття певних поведінкових норм і моделей, накопичення відповідних знань і навичок, усвідомлення потреб і мотивів, визначення цінностей, інтересів і уявлень.

Одним з найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичної активності. Показники наявності (або відсутності), характеру та обсягу рухової активності використовуються як прямі індикатори фізичної активності, що впливають на визначення здорового (або нездорового) способу життя та дають чітку основу для поділу респондентів щодо цього аспекту здорового способу життя [20, с. 92].

Індикативним чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) щоденно споживаної їжі. Уявлення про ці показники дають відповідні індекси, впорядковані за кількістю спожитих протягом дня продуктів харчування та ступенем їх корисного впливу на організм. Внесок шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інших хімічних речовин) у комплекс впливів, що визначають спосіб життя, є надзвичайно значним.

Статистичні дані щодо поширення захворювань, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ/СНІДу в Україні за останні роки, дані про погіршення репродуктивного здоров'я молоді вимагають ґрунтовного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі [16, с. 60]. Тому до анкети включено такі показники, які досить повно і диференційовано відображають основні аспекти проблеми: інформація про початок статевого життя, характеристика статевих контактів молодих людей, ступінь поінформованості про заходи

профілактики статевих захворювань та контрацепцію, сексуальна орієнтація, ступінь задоволеності статевим життям, поінформованість про ВІЛ/СНІД, ставлення до груп ризику та хворих на ВІЛ/СНІД.

Вперше на глобальному рівні важливість активної участі кожної людини в охороні здоров'я була задекларована в рамках стратегічної концепції здоров'я для всіх, визначеної на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я в 1977 р. і проголошеної в Алма-Атинській декларації, прийнятій на Міжнародній конференції з первинної медико-санітарної допомоги в 1978 р. Цей документ став першим кроком до створення нової політики охорони здоров'я на глобальному, регіональному та національному рівнях держав-членів ВООЗ. Цей документ став першим кроком до створення нової політики охорони здоров'я на глобальному, регіональному та національному рівнях держав-членів ВООЗ, підкресливши, що охорона здоров'я кожної людини лежить в основі стратегії досягнення здоров'я для всіх і що це залежить від рівня медичної освіти та обізнаності. Відтоді пропаганда здорового способу життя, мобілізація громадської думки та засобів масової інформації, заохочення санітарної освіти та заходів з охорони здоров'я стали одними з головних завдань політики ВООЗ [15, с. 8-83].

Здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найважливіших нематеріальних благ людини. Стаття 3 Конституції України визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність, так само як і її життя, честь і гідність, недоторканність і безпеку. Відповідно до статті 49 Конституції України, кожен має право на охорону здоров'я [23, с. 68].

Сприяння зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя визначено в законодавстві України як один з основних напрямів державної політики у сфері охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності за участю держави, громадськості, неприбуткових і прибуткових громадських організацій та окремих громадян [11, с. 102].

Аналіз правових актів міжнародного співтовариства та законодавства деяких

західних країн щодо пропаганди здорового способу життя, а також національного законодавства з цього питання дає підстави для висновку, що міжнародне співтовариство все більше визнає необхідність забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право закріплено в Декларації прав людини, Європейській соціальній хартії та інших міжнародних документах. Проблема формування здорового способу життя знайшла своє відображення у низці спеціальних документів, прийнятих на циклічних міжнародних конференціях з проблеми формування здорового способу життя, які є логічним продовженням і доповненням один одного, і були прийняті у зв'язку з розвитком як науково-теоретичного осмислення проблеми, так і широким усвідомленням необхідності активізації практичних дій у цій сфері, і фактично створили правову базу на міжнародному рівні у цій сфері життєдіяльності [3, с.221].

Досвід прийняття законодавчих та нормативно-правових актів країнами міжнародного співтовариства також вказує на важливість законодавчого забезпечення активної участі громадськості - окремих громадян, громад та громадських організацій, реалізації принципу субсидіарності, надання широких можливостей для прийняття відповідних програм та нормативно-правових актів органами місцевого самоврядування [22, с.264].

Концепція здорового способу життя як способу збереження та покращення здоров'я населення не є новою в Україні. Вона розроблялася ще в Радянському Союзі, а з початку 1990-х років - у незалежній Україні. За останнє десятиліття в Україні відбулися значні зміни щодо покращення підготовки вчителів до цієї діяльності з урахуванням міжнародного досвіду, але проблема залишається [27, с.117-118].

Слід зазначити, що в цьому контексті з 2005 року реалізується проект Європейського Союзу, спрямований переважно на медико-санітарну освіту, "Удосконалення міжсекторального підходу до профілактики ВІЛ/СНІДу серед молоді в Україні" [9, s. 25-26].

За останні кілька років в Україні також було започатковано спеціальні

загальнонаціональні програми, спрямовані на формування позитивного ставлення до власного здоров'я та популяризацію здорового способу життя серед молоді. Серед них "Фруктова країна" - загальнонаціональна програма популяризації здорового харчування серед українців, яка спрямована на заохочення споживання місцевих фруктів та овочів, натуральних соків, необхідних для організму та його повноцінного розвитку, а також програма "Здорова Україна". Наступний рік міністерство хоче провести під знаком здоров'я. Для цього розробили спеціальний логотип і навіть написали "Конституцію здорового способу життя". Однак, чи зробить це українців сильнішими тілом і духом, все одно залежатиме від них самих.

Тому на даному етапі освіта у сфері здорового способу життя має виконувати два нових завдання: по-перше, підвищити обізнаність громадян, фахівців зі здорового способу життя та політиків (урядовців) щодо впливу соціально-економічних та екологічних чинників на здоров'я та нерівномірного розподілу ресурсів здоров'я; по-друге, розвивати здатність брати на себе відповідальність. Це передбачає використання освіти з питань здорового способу життя для надання знань і життєвих навичок, які забезпечать здатність приймати рішення щодо власного здоров'я, здоров'я своєї сім'ї та громади [26, с. 48].

РОЗДІЛ 2. СОЦІОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТСТВА

2.1. Основи формування здорового способу життя в українському освітньому просторі

За останні роки в Україні прийнято низку указів та законів, спрямованих на збереження, поліпшення, охорону та відновлення здоров'я нації, в тому числі дітей.

Міністерство освіти і науки України традиційно реалізує довгострокові заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед молоді, керуючись законами України "Про освіту" та "Про охорону здоров'я", а також низкою нещодавно прийнятих законів, спрямованих на вирішення проблем здоров'я молоді. Наявний досвід дозволяє зробити висновок про значний прогрес, досягнутий як на рівні окремих шкіл, регіонів, так і на національному рівні.

Міністерство надає особливого значення підвищенню обізнаності дітей та молоді, мотивації їх до здорового способу життя та безпечної поведінки шляхом впровадження нових навчальних програм, методик, інтерактивних тренінгів та індивідуального консультування, видання тематичної навчально-методичної літератури, підготовки кадрів для превентивної діяльності у цій сфері, удосконалення системи ранньої профілактики, психолого-педагогічної діагностики, індивідуальної роботи, використовуючи наявні науково-методичні матеріали.

Навчальні заклади зобов'язані створити інформаційні куточки з адресами, телефонами та режимом роботи установ і організацій, які надають кваліфіковану професійну допомогу та послуги підліткам, молоді та батькам з вищезазначених питань: центри соціальних служб для молоді, наркологічні центри, центри здоров'я, центри СНІДу, науково-методичні центри практичної

психології і соціальної роботи, служби у справах неповнолітніх, реабілітаційні центри для наркозалежних підлітків, громадські організації тощо. Проводиться просвітницька робота з батьками, одним із завдань якої є пропаганда позитивного сімейного виховання та запобігання розвитку алкогольних і наркотичних звичок у дітей.

Питання профілактики наркоманії та ВІЛ-інфекції включені до підручників з основ безпеки життєдіяльності, включені до змісту предмета "Основи здоров'я", включені до різноманітних посібників для вчителів та учнів.

Одним із проблемних питань є якість навчально-методичних матеріалів. Існує нагальна потреба у підвищенні відповідальності за підготовку та видання матеріалів для впровадження знань про здоровий спосіб життя та проведенні комплексного дослідження як науковцями (педагогами, психологами, медиками), так і вчителями-практиками та авторами інноваційних технологій. Місцеві органи управління освітою реалізують програму "Здоров'я через освіту", в якій застосовується система ранньої профілактики поширення шкідливих звичок, психолого-педагогічної діагностики, індивідуальної виховної роботи з метою попередження девіантної поведінки дітей та підлітків, а також використовується наявний науково-методичний потенціал [21].

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 27.02.02 № 148 "Про підвищення ролі профілактичної роботи серед дітей та підлітків щодо запобігання незаконному вживанню наркотичних засобів і психотропних речовин", одним із пріоритетних завдань органів управління освітою (особливо там, де спостерігаються високі темпи зростання немедичного вживання наркотиків дітьми та підлітками) було визначено розроблення регіональних програм протидії незаконному обігу наркотиків та поширенню наркоманії. Наказ вимагав від органів управління освітою підвищити рівень відповідальності директорів навчальних закладів за стан роботи з профілактики поширення та вживання наркотиків у навчальних закладах, переглянути та доповнити програми з пропаганди здорового способу життя,

розробити нові форми і методи профілактичної роботи з дітьми, які б сприяли виробленню у молоді негативного ставлення до наркоманії як явища.

Однак, як свідчать дослідження, зокрема результати загальнонаціонального опитування молоді віком від 10 до 22 років, поведінкові показники школярів та молодих людей, які вже закінчили школу, свідчать про відсутність навичок збереження здоров'я. Регулярна фізична активність не стає звичкою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкоголю, поширеною є часта зміна статевих партнерів.

Як наслідок, за даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні десять років серед молоді спостерігається зростання захворюваності та поширення хвороб крові та кровотворної системи, злоякісних новоутворень, хвороб сечостатевої системи, кістково-м'язової системи та системи кровообігу; почастишали ускладнення вагітності, пологів та післяпологового періоду, вроджені вади розвитку. Високим залишається рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): Україна посідає одне з перших місць у світі за темпами розвитку цієї епідемії. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих споживачів наркотиків - це люди віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед неповнолітніх споживачів наркотиків та дітей.

В Україні спостерігається щорічне погіршення психічного здоров'я населення, головним чином через вживання алкогольних напоїв, наркотиків та інших психотропних речовин. Кількість практично здорових випускників шкіл становить від 5% до 15%. За таких умов стан здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Низький рівень здоров'я молоді, яка служить у Збройних Силах України, свідчить про негативне ставлення молодих людей до власного здоров'я: 74-76% юнаків визнані придатними до військової служби, а кількість тих, хто отримав відстрочку за станом здоров'я, постійно зростає.

Такі темпи погіршення здоров'я викликають низку питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є

пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах, спрямованих на гуманізацію освіти з метою забезпечення створення оптимальних умов для духовного розвитку особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей та збереження і зміцнення здоров'я.

Сьогодні завдання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливим і перспективним як через організацію і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і через формування відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медичних працівників, соціологів М.М. Амосова, Г.А. Апанасенка, І.І. Брехмана, Е.Г. Булича, В.І. Войтенко, С.М. Громбаха, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, Н.М. Куїджі, І.В. Муравова, Ю.П. Лисицина, В.П. Петленко, Г.М. Сердюковської, Л.П. Сущенко, А.Г. Щедріної; а також психолого-педагогічні дослідження Г.І Власюк, Г.П. Голобородько, М.С. Гончаренко, О.Д. Дубогай, Г.К.Зайцева, С.В. Лапаєнко, С.О. Свиреденко, В.М. Оржеховської, Л.Г. Татарникової та інших вчених.

Сучасне розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає в подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозалежності з гуманістичними і демократичними досягненнями світової спільноти.

Таким чином, ефективна реалізація ідеї здорового способу життя можлива лише за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів держави з метою формування фізично, психічно, соціально і морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до вибору власного місця в житті, високо ерудованої і культурної, з гуманістичним світоглядом і гуманістичними якостями, яка поважає батьків та інших людей, що її оточують, зі сформованою культурою дбайливого ставлення до навколишнього середовища.

2.2. Особливості здорового способу життя студентської молоді МДПУ м. Мелітополя

Соціально-економічні зміни в Україні та глобальна екологічна криза актуалізували питання збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я молодого покоління. Це поставило перед університетами завдання створення умов для розвитку студентів, які б сприяли формуванню світоглядно-ціннісної позиції у підході до дозвілля як системи активної, творчої самореалізації та утвердженню компоненту здорового способу життя. Запорукою досягнення високих результатів у формуванні здорового способу життя є правильна організація виховних заходів з урахуванням професійних, психолого-педагогічних та фізичних особливостей студентів.

З метою дослідження структури і змісту вільного часу студентів було проведено опитування для визначення місця в цій структурі діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, а також ролі університету в популяризації здорового способу життя серед студентів Московського державного педагогічного університету імені Б.Д. Грінченка.

З 27 листопада по 7 грудня 2019 року. Центр соціологічних досліджень провів опитування серед студентів денної форми навчання всіх спеціальностей хіміко-біологічного, природничо-географічного, соціально-гуманітарного, філологічного, інформатики та математики, мистецтва та мистецької освіти, а також студентів першого, другого, третього курсів економічного факультету. Всього було опитано 783 студенти з 2184, що становить 35,9% від загальної кількості респондентів і забезпечує репрезентативність вибірки. Похибка вибірки становить 3%.

При відборі вибірки бралися до уваги наступні критерії:

форма навчання, місце проживання, вік, стать, можливість поєднувати навчання з роботою та матеріальне становище.

можливість поєднувати навчання з роботою та матеріальне становище.

Студенти оцінюють стан свого здоров'я наступним чином: 60,5% респондентів вважають його задовільним, 14,9% - незадовільним і 24,6% не можуть дати чіткої відповіді.

На запитання "Що, на Вашу думку, найбільше впливає на стан Вашого здоров'я?" - відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 62,7% вважають, що це залежить від життєвих обставин, 31,4% - від власних зусиль. Студенти вважають, що підтримувати та покращувати своє здоров'я найбільше заважає брак вільного часу (39,6%), брак фінансових ресурсів (16,4%), брак сили волі (9,1%), небажання себе в чомусь обмежувати (7,0%), нерозуміння необхідності особливо піклуватися про своє здоров'я (4,9%). 1,2% респондентів вважають, що від їхніх власних зусиль нічого не залежить. 21,8% респондентів не замислювалися над цим питанням.

Значна кількість студентів (40,5%) підтримують своє здоров'я за допомогою

фізичних вправ, 15,8% - традиційних ліків, 11,7% - масажу, 8,5% - дієти, 6,4% - тренажерів, 4,8% - психотерапії, 4,7% - нетрадиційної медицини, 4,3% - сауни та 3,1% - загартовування.

Слід зазначити, що більшість респондентів (56,9%) вважають, що вони рідко вчиняють дії, які шкодять їхньому здоров'ю, 30,4% майже ніколи не вчиняють таких дій, але, на жаль, 12,8% роблять це досить часто (це пов'язано з тим, що такий відсоток студентів вказав, що вони курять сигарети).

Опитування мало на меті оцінити участь студентів у культурних заходах, у тому числі заходах, спрямованих на покращення здоров'я студентів, організацію спортивних секцій, а також допомогу студентам в організації активного дозвілля в гуртожитках та університеті. Щодо участі студентів у спортивно-масових заходах МАУП було виявлено, що 33,1% респондентів вважають спортивно-масовою діяльністю відвідування занять згідно з навчальним планом, але значна частина студентів (32,7%) вказують, що беруть участь у кафедральних спортивних заходах - грають у збірній кафедри, збірній університету, а 7,2% студентів посилаються на те, що постійно. 27% респондентів не вважають за доцільне брати участь у спортивних заходах через те, що живуть за містом, або відвідують спеціальні групи з фізичного виховання, або не розуміють важливості цих заходів для здоров'я тощо.

Оскільки переважна більшість студентів (60,5%) вважають стан свого здоров'я задовільним, вони вказують, що вдаються до самолікування, коли хворіють (42,9%). Проте значна кількість студентів (22,4%) вказують, що звертаються за допомогою до поліклініки, медико-оздоровчого центру МАУП (21,8%), дільничного лікаря (8,2%) та санаторію-профілакторію МАУП (3,2%). Слід зазначити, що самолікуванню віддають перевагу студенти філологічного (8,7%) та природничо-географічного (7,2%) факультетів. 5,7% студентів, які займаються самолікуванням, є членами спеціальної групи на заняттях з фізичного виховання. Результати анкетування показали, що це переважно студенти, які проживають з батьками та родичами в Мелітополі або в області. У зв'язку з тим, що значна частина студентів не снідають (33,5% - скоріше через брак часу) і 29% не обідають, адміністрація університету, профком та деканати створюють умови для того, щоб студенти максимально харчувалися в університетській їдальні та буфетах, а саме: проводять виховну роботу щодо відповідального ставлення до свого здоров'я та харчування, опитування студентів щодо покращення харчування, зокрема урізноманітнення асортименту, покращення якості страв, зниження цін тощо.

У березні 2021 року було проведено чергове опитування серед студентів спеціальностей "Фізичне виховання" та "Українська мова та література", в якому взяла участь авторка. В опитуванні взяли участь 150 респондентів. З них 50,0% - студенти фізичного виховання та 50,0% - студенти української мови

та літератури. За місцем проживання респонденти розподілилися наступним чином: 36,0% проживають з батьками в Мелітополі; 30,0% проживають у гуртожитку; 30,0% проживають у квартирі; 2,0% проживають за межами Мелітополя; 2,0% проживають у родичів. [...]

Щоб дослідити структуру дозвілля студентів, їм було запропоновано відповісти на такі запитання: "Як Ви проводите свій вільний час на вихідних?". Виявилось, що більшість студентів проводять вихідні з друзями (34,4%). Вони допомагають батькам по господарству (24,0%), дивляться телевизор (11,5%), ходять на дискотеки (11,5%) і 9,4% готуються до уроків.

Самоосвіті та самопідготовці учні приділяють незначну частину свого вільного часу: лише 20,0% учнів роблять це щодня, а 50,0% - кілька разів на тиждень.

При обробці соціологічної інформації було виявлено, що більшу частину свого вільного часу студенти-фізкультурники присвячують відвідуванню веб-сайтів та спілкуванню в Інтернеті, про що свідчать такі дані: 88,0% роблять це дуже часто, а 4,0% - час від часу. Що стосується студентів української мови та літератури, то для них більш важливим є живе спілкування з друзями та родичами, відповідно 92,0% роблять це часто, хоча слід зазначити, що студенти фізичного виховання також не байдужі до цього виду діяльності - 80,0% зазначили, що часто зустрічаються з друзями та родичами, але можна зробити висновок, що студенти природничо-географічного факультету вважають спілкування в Інтернеті більш цікавим, ніж у реальному житті.

Аналіз показав, що 80,0% студентів факультету фізичного виховання люблять відпочивати (сидіти, лежати, нічого не робити) (див. табл. 1). І тут відразу можна помітити цікаву закономірність, що 80,0% студентів факультету української мови та літератури віддають перевагу прогулянкам містом на свіжому повітрі перед пасивним відпочинком (див. табл. 1.) (Можна припустити, що така ситуація виникла через те, що велика кількість студентів природничо-географічного факультету - це хлопці, які проживають у

гуртожитках, де під час відпочинку переважно сплять або сидять за комп'ютером).

Значну частину дозвілля студентів природничо-географічного факультету займає фізкультурно-оздоровча діяльність (72,0%), спорт та спортивні ігри (80,0%) та прогулянки містом (68,0%), чого не можна сказати про студентів факультету української мови та літератури, де менше 50,0% опитаних приділяють увагу спорту, а саме: спорт та спортивні ігри - 44,0%; фізкультурно-оздоровча діяльність - 28,0%. Така особливість не є дивною, оскільки для студентів-фізкультурників спортивна діяльність та фізичне виховання є професійною, невід'ємною частиною їхньої спеціалізації.

Було виявлено, що більше значення самоосвіті та самовихованню надають студенти факультету української мови та літератури, або 80,0%, тоді як на факультеті фізичного виховання самоосвітою та самовихованням займаються вдвічі менше студентів - 40,0%.

Більш грамотними є студенти філологічного факультету. 80,0% студентів факультету української мови та літератури часто читають художню літературу, а 52,0% читають газети та журнали. Лише 12,0% студентів факультету фізичного виховання надають великого значення читанню художньої літератури, а 36,0% часто читають газети, журнали тощо. Це можна пояснити особливостями спеціальності, оскільки філологи завжди були схильні багато читати, це їхній професійний бекграунд.

Можна зробити висновок, що якщо студенти фізичного виховання віддають перевагу спорту, то студенти української мови та літератури більше уваги приділяють навчанню.

Студенти обох спеціальностей багато часу проводять перед телевізором. Студенти спеціальності "Українська мова та література" проводять більше часу за переглядом телепередач. Так, 68,0% часто дивляться телевізор і 28,0% роблять це час від часу. З іншого боку, серед студентів спеціальності "Фізичне виховання" 52,0% студентів часто дивляться телепередачі.

Серед них більше дивляться телевизор ті, хто живе в місті з батьками (33,3% щодня і 27,8% кілька разів на тиждень). Найменше часу проводять перед телевизором студенти, які живуть у гуртожитках. Лише 13,3% дивляться телевизор щодня, а 40,0% - час від часу. (Таблиця 1.).

Таблиця 1

Перегляд студентами телевізійних передач

Місце проживання:	Частота заняття	%
з батьками у місті	Майже ніколи	5,6
	Декілька разів на рік	5,6
	Декілька разів на місяць	27,8
	Декілька разів на тиждень	27,8
	Щоденно	33,3
у гуртожитку	Майже ніколи	6,7
	Декілька разів на рік	6,7
	Декілька разів на місяць	33,3
	Декілька разів на тиждень	40,0
	Щоденно	13,3
на квартирі	Декілька разів на рік	13,3
	Декілька разів на місяць	26,7
	Декілька разів на тиждень	40,0
	Щоденно	20,0

Аналіз даних показав, що студенти, які займаються фізкультурою, частіше відвідують нічні клуби, дискотеки, кафе та бари. Так, 20,0% роблять це часто, а 36,0% - час від часу. Що стосується студентів філологічного факультету, то лише 4,0% відвідують такі місця часто, а 72,0% - іноді.

Також було виявлено, що респонденти з природничо-географічного факультету частіше грають у шахи, шашки, карти та більярд. 16,0% грають часто і 40,0% роблять це час від часу. Серед студентів факультету української мови та літератури лише 8,0% грають у такі ігри часто, а 16,0% - час від часу. Студенти факультету фізичного виховання проводять більше часу за комп'ютерними іграми, ніж студенти факультету української мови та

літератури: 52,0% роблять це часто і 28,0% - іноді. На філологічному факультеті часто грають у комп'ютерні ігри 32,0% студентів.

Аналіз анкетного опитування також показав, що студенти обох спеціальностей приділяють увагу участі у спортивних заходах. Так, на факультеті фізичного виховання 12,0% студентів часто беруть участь у спортивних змаганнях, а 48,0% роблять це час від часу. На спеціальності "Українська мова та література" 16,0% студентів часто відвідують спортивні заходи і 16,0% роблять це час від часу.

Невеликий відсоток (4,0%) студентів обох спеціальностей, які відвідують художні виставки та музеї, свідчить про те, що такі виставки відсутні в місті та університетах або не є цікавими для сучасної молоді.

Ще гірша ситуація з такими видами діяльності, як художня самодіяльність: колекціонування, фотографія; гра на музичних інструментах, малювання тощо. Менше 20,0% студентів обох спеціальностей присвячують свій час цим видам діяльності.

Менше 15,0% студентів обох спеціальностей беруть участь у молодіжних групах, об'єднаннях і рідко ходять до кінотеатру (10,0%).

Загалом можна зробити висновок, що сучасне студентство веде досить пасивний спосіб життя, який переважно спрямований на спілкування, пасивне дозвілля та розваги і жодним чином не сприяє самовдосконаленню та формуванню ціннісного ставлення як до здоров'я, так і до життя в цілому. Відсутність фізичної активності у вільний час, у свою чергу, призводить до своєрідного перевантаження. Хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, дієти та інтенсивне інформаційне перевантаження можуть призвести до таких негативних наслідків, як нервові та психологічні зриви. Правильно організоване раціональне харчування відіграє важливу роль у подоланні таких ситуацій, що робить важливим ефективне функціонування центрів студентського харчування в університетах. Студенти оцінюють своє здоров'я наступним чином: 84,0% вважають його задовільним, 8,0% - незадовільним і 8,0% не змогли чітко його оцінити.

При цьому 88,0% студентів обох факультетів - природничо-географічного та філологічного - вважають себе здоровими, 12,0% студентів факультету фізичного виховання не задоволені своїм здоров'ям і 2,0% не визначилися з відповіддю, тоді як на факультеті української мови та літератури лише 4,0% студентів не задоволені і 8,0% не визначилися з відповіддю.

Серед тих, хто відповів, що задоволений своїм здоров'ям, 80,0% студентів факультету фізичного виховання, порівняно з 50,0% студентів факультету української мови та літератури. 10% студентів природничо-географічного факультету були незадоволені своїм здоров'ям, порівняно з 20% студентів філологічного факультету (Таблиця 2). Отже, можна сказати, що студенти факультету фізичного виховання є більш здоровими.

Таблиця 2

Оцінка стану власного здоров'я студентами (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
задовільний	88	88
незадовільний	10	4
важко сказати	2	8

Для перевірки цих даних респондентам було поставлено питання: *”Чи хворіли Ви за останній місяць?”* Виявилось, що за останній місяць хворіло 36,0% студентів. 40,0% на природно-географічному факультеті та 32,0% на філологічному (Таблиця 3).

Таблиця 3

Захворювання респондентів за останній місяць (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
так	40	32
ні	60	68

На питання *“Від чого, на Вашу думку, найбільше залежить стан Вашого здоров'я?”* відповіді респондентів розподілилися таким чином: 68,0% вважають, що це залежить від обставин життя, 24,0% - від власних зусиль та 6,0% - від Бога (Додаток 2).

56,0% студентів спеціальності “фізичне виховання ” вважають, що стан їхнього здоров'я залежить від обставин життя, 36,0 % від власних зусиль та 8,0% - від Бога. Що стосується студентів зі спеціальності “українська мова та література”, то тут 80,0% вважають, що їх здоров'я залежить від обставин життя, 12,0% від власних зусиль і 4% від Бога (Таблиця 4).

Таблиця 4

Фактори, від яких найбільше залежить стан здоров'я респондентів (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
від обставин життя (зміст та умови навчання, матеріальне становище, житлові умови, якість медичного обслуговування)	56	80
від власних зусиль(сили волі, характеру)	36	12
від Бога	8	4

Студенти вважають, що підтримувати та покращувати власне здоров'я найбільше заважає брак вільного часу (34,5%), брак фінансових ресурсів (13,8%), брак сили волі (10,3%), небажання себе в чомусь обмежувати (5,2%) та нерозуміння необхідності особливо дбати про своє здоров'я (5,2%). 3,4% респондентів вважають, що від їхніх власних зусиль нічого не залежить. 22,4% респондентів не замислювалися над цим питанням.

Опитування показало, що лише 46,0% студентів сплять 6-8 годин на добу, в тому числі 52,0% студентів спеціальності "Фізичне виховання", тоді як 8% не сплять 6-8 годин на добу, а 40,0% - іноді. 40,0% студентів української мови та літератури сплять 6-8 годин на добу, а 40,0% - менше. 20,0% роблять це час від часу (Таблиця 5).

Таблиця 5

Спання студентами 6-8 годин на добу (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
Так	52	40

Ні	8	40
Інколи	40	20

Оскільки переважна більшість студентів (84,0%) вважають стан свого здоров'я задовільним, вони вказують, що в разі хвороби займаються самолікуванням (34,0%). Проте значна частка студентів (26,0%) зазначили, що звертаються за допомогою до поліклініки, медико-оздоровчого центру МАУП (18,0%), дільничного лікаря (18,0%), а до санаторію-профілакторію МАУП не звертався жоден з опитаних.

Виявлено, що 88,0% студентів як факультету фізичного виховання, так і природничо-географічного факультету знають про існування санаторію-профілакторію при МАУП. Студенти факультету фізичного виховання частіше користуються його послугами (16,0%), у тому числі 40,0% для лікування та харчування. На філологічному факультеті лише 12,0% користуються послугами санаторію-профілакторію, у тому числі 50,0% для лікування та харчування (Таблиця 6, Таблиця 7). Слід зазначити, що жоден з респондентів не проживає там і не користується послугами санаторію-профілакторію.

Таблиця 6

Користування студентами послугами санаторія-профілакторія (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
так	16	12
ні	84	88

Таблиця 7

Мета відвідування студентами санаторія-профілакторія (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література	
Лікування	40	50	
Профілактика	0	0	
Проживаю там	0	0	
харчування	40	50	

Опитування показало, що протягом навчального дня студенти найчастіше харчуються в їдальнях факультетів (46,0%). Студенти філологічного факультету віддають перевагу харчуванню в їдальні (68,0%), тоді як на природничо-географічному факультеті таке харчування подобається лише 24,0% респондентів (табл. 9).

Що стосується університетської їдальні, то її частіше відвідують студенти факультету фізичного виховання (12,0%), тоді як лише 4,0% студентів факультету української мови та літератури користуються їдальнею НУВГП, що можна пояснити високим відсотком студентів цього факультету, які проживають у місті.

Багато студентів (20,0%) спеціальності "Фізичне виховання" харчуються в їдальні школи № 25, яка знаходиться поруч з їхнім факультетом. Студенти кажуть, що їжа там набагато смачніша і дешевша, ніж у студентській їдальні МДПУ (Таблиця 8).

12,0% студентів стверджують, що взагалі не їдять протягом навчального дня, тому що беруть їжу з собою або їдять вдома (Таблиця 8).

Таблиця 8

Місця харчування студентів протягом навчального дня

	Фізичне виховання	Українська мова і література
в студентській їдальні МДПУ	12	4
в буфеті факультету	24	68
в супермаркеті	4	0
користуюсь послугами санаторія-профілакторія	4	0
в кулінарії	4	0
на ринку	4	0
не їм взагалі	12	12
їдальня 25 школи	20	0

У зв'язку з тим, що значна частина студентів не снідають (36,0% - скоріше через брак часу) і 34% не обідають, адміністрація, профком, деканати створюють умови для харчування студентів в університетській їдальні та буфетах, а саме: проводять роз'яснювальну роботу щодо відповідального підходу до свого здоров'я та харчування, опитують побажання студентів щодо покращення харчування, зокрема урізноманітнення асортименту, підвищення якості страв, зниження цін тощо.

Щоб оцінити, чи ведуть наші студенти здоровий спосіб життя, ми поставили їм запитання про шкідливі звички. Виявилось, що більшість, 78,0%, студентів не курять взагалі, 14,0% якщо і курять, то не щодня, а 4,0% викурюють від 7 до 20 сигарет на день.

Слід зазначити, що студенти спеціальності "Фізичне виховання" курять більше: 8,0% викурюють до 7 сигарет на день, 4,0% - від 8 до 20 сигарет, 16,0% - курять, але не щодня, тоді як 72,0% зазначили, що не курять взагалі. 84,0% студентів-україністів не курять зовсім, 12,0% курять рідко і 4,0% курять багато (Таблиця 9).

Таблиця 9

Ставлення студентів до куріння (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
Ні	72	84
Так, але не щодня	16	12
Так, до 7 сигарет на день	8	0
Так, 8–20 сигарет на день	4	4

Щодо вживання алкоголю ситуація виглядає наступним чином: 14,0% студентів відповіли, що не вживають алкоголь взагалі, 28,0% роблять це кілька разів на рік, 26,0% вживають алкоголь 1-2 рази на місяць, 18,0% вживають алкоголь 3-4 рази на місяць і 14,0% вживають алкоголь 2-3 рази на тиждень.

Варто зазначити, що студенти факультету фізичного виховання частіше вживають алкоголь протягом тижня (16,0%), ніж студенти факультету української мови та літератури, де 12,0% студентів вживають алкоголь кілька разів на тиждень. Слід зазначити, що на природничо-географічному факультеті більше студентів (16,0%), які взагалі не вживають алкоголь, ніж на філологічному факультеті (12,0%) (Таблиця 10).

Це підтверджує гіпотезу про те, що студенти природничо-географічного факультету більш схильні до пасивного відпочинку та шкідливих звичок.

Таблиця 10

Вживання студентами спиртних напоїв (%)

	Фізичне виховання	Українська мова і література
Ні, ніколи	16	12
Кілька разів на рік	40	16
Інколи, 1–2 рази на місяць	16	36
3–4 рази на місяць	12	24
2–3 рази на тиждень	16	12

Наразі в університеті працює дев'ять спортивних секцій. Це аеробіка, боротьба, бокс, футбол, волейбол, баскетбол, кінна секція, стрільба та тхеквондо. Метою секцій є покращення рівня здоров'я серед студентів та формування навичок здорового способу життя у студентів університету.

За результатами опитування, значна кількість студентів (42,7%) підтримують своє здоров'я за допомогою фізичних вправ, 13,4% - за допомогою занять на тренажерах, 11,0% - сауни, 6,1% - традиційної медицини, 6,1% - масажу, 6,1% - дієти, 6,1% - психотерапії, 2,4% - нетрадиційної медицини, 3,7% - загартовування (Додаток 2).

Соціологічне опитування показало, що студенти факультету фізичного виховання частіше відвідують спортивні секції, ніж студенти факультету української мови та літератури. 72,0% студентів природничо-географічного факультету відвідують спортивні гуртки та секції порівняно з 28,0% студентів філологічного факультету (Таблиця 11).

Таблиця 11

Відвідування студентами спортивні гуртки та секції

	Фізичне виховання	Українська мова і література
так	72	28
ні	28	72

Досліджуючи здоров'я та дозвілля студентів, ми поставили подібне запитання директору спортивного клубу "Олімпія" В'ячеславу Гладкому, адже він як тренер, викладач та директор спортивного клубу пропагує здоровий спосіб життя серед студентів. Під час розмови з'ясувалося, що, незважаючи на свій вік, В'ячеслав Іванович тримає себе у формі завдяки фізичним вправам та активному відпочинку на природі: "Перш за все, я роблю зарядку щоранку. У мене вдома є тренажер, два тренажера. Майже ніколи не користуюся маршрутками, намагаюся весь час ходити пішки, тому що навіть у моєму віці ходьба - це один з елементів здорового способу життя, а найголовніше - це свіже повітря. Так, я люблю рибалку, намагаюся виїхати і провести день, а іноді і ніч на рибалці" (Гладкий В.І., директор спортивного клубу "Олімпія"). Найпопулярнішими секціями серед студентів природничо-географічного факультету є боротьба (11,1%), бокс (11,1%) та аеробіка (16,7%), багато студентів відвідують тренажерний зал (10,0%). Більшість студентів факультету української мови та літератури відвідують такі секції: аеробіка (55,6%), баскетбол (11,1%) та кінна секція (11,1%).

Таблиця 12

Секції, які відвідують респонденти

	Фізичне виховання	Українська мова і література
аеробіка	16,7	55,6
вільна боротьба	11,1	0
футбол	5,6	0
баскетбол	5,6	11,1
кінноспортивна секція	5,6	11,1
стрільба	5,6	0
бокс	11,1	0
тренажерний зал	10,0	5,6

Слід зазначити, що 50,0% опитаних на обох факультетах відвідують секції, які розташовані в нашому університеті. Популярність університетських спортивних гуртків підтверджує й Гладкий В. в розповіді під час інтерв'ю: ... *“студенти всіх семи факультетів відвідують секції в університеті, яких у нас одинадцять, при цьому найпопулярнішою секцією є футбол та волейбол.”* (Гладкий В.І., директор спортивного клубу “Олімпія”) (Додаток 4, рядки).

Також студенти спеціальності “фізичне виховання” відвідують секції в ДЮСШ (11,1%), спорткомплексах (22,2%), приватні секції (16,7%). Студенти спеціальності “українська мова та література” крім секції в університеті надають перевагу приватним секціям (37,5%) (Табл. 13).

Таблиця 13

Розташування секцій, які відвідують респонденти :

	Фізичне виховання	Українська мова і література
в університеті	50,0	50,0
ДЮСШ	11,1	0
спорт комплекси	22,2	0
приватні секції	16,7	37,5

Опитування мало на меті оцінити участь студентів у культурно-масовій роботі, зокрема в організації заходів з оздоровлення студентів, організації спортивних секцій та сприяттні активному дозвіллю студентів у гуртожитках та в університеті. Щодо участі студентів у спортивно-масових заходах МАУП було

виявлено, що 42,0% взагалі не беруть участі у спортивно-масових заходах університету, 36,0% респондентів вважають спортивно-масовою діяльністю відвідування занять згідно з навчальним планом, лише 14,0% студентів зазначили, що беруть участь у спортивних заходах кафедри, 6,0% вболівають за команду кафедри, університету і 2,0% роблять це на вимогу деканату (див. табл. Б.8.). Така ситуація є дуже дивною, оскільки значна частина студентів (82,0%) відвідують основну групу з фізичного виховання і тому мають змогу безпосередньо брати участь у спортивно-масових заходах університету, лише 14,0% займаються у спеціальних групах і 2,0% повністю звільнені від занять з фізичного виховання.

Досліджуючи питання занять з фізичного виховання в нашому університеті, ми поставили В'ячеславу Івановичу наступне запитання: *“Розкажіть будь ласка як розподіляється навантаження занять фізичної культури по факультетах ВНЗ?”* В'ячеслав Іванович розповів нам про такі нововведення: *...“сьогодні на перших та других курсах введена система чотирьох годин на тиждень, було два, але з минулого року введена чотирьох годинне навантаження, тобто 2 пари на тиждень в обов'язковому порядку для всіх, для всього університету, тобто всі факультети, кожна академічна група займається 2 рази на тиждень, по дві години.”* (Гладкий В.І., директор спортивного клубу “Олімпія”) (див. дод...., с....., рядки ...).

Таким чином, припущення про розподіл занять фізичним вихованням за спеціальностями не підтверджується даними дослідження.

Якщо порівняти ситуацію за спеціальностями, то можна побачити, що студенти спеціальності "Фізичне виховання" є більш активними в участі в університетських спортивних заходах, з них 20,8% безпосередньо беруть участь і 8,3% грають у складі університетської команди, слід зазначити, що студенти цієї спеціальності беруть участь в університетських спортивних заходах з власної ініціативи без втручання деканату, що стосується студентів спеціальності "Українська мова та література", то тут ситуація набагато гірша, лише 7,7% студентів беруть участь у спортивних заходах. (Таблиця 14)

Таблиця 14

Участь студентів у спортивно – масових заходах ВНЗ: (%)

	Фізична культура	Мова та література
не беру участі;	45,8	38,5
відвідую тільки заняття згідно навчального плану	25,0	46,2
участь в спортивних заходах факультету	20,8	7,7
виступаю за збірну команду ВНЗ	8,3	3,8
участь в заходах за вимогами деканату		3,8

Дані інтерв'ю стосовно спортивних заходів, які проводяться у нашому ВНЗ та рівеня активної участі в них студентів доводять, що: ...*“ми проводимо спартакіаду університету за десятьма видами спорту. Крім того проводимо дні здоров'я, ну і різноманітні заходи міжнародного типу з велотріалу. Практично не буває такого місяця щоб у нас не було якогось виду в залік спартакіади університету, ну і відповідно ведеться облік, виводяться місяця котрі займають факультети, ну в кінці навчального року ми підводимо підсумок і визначаємо хто і на якому місці з факультетов. Ну звичайно практично всі факультети приймають участь ось, правда почав давати збої Економічний факультет.”* (Гладкий В., директор спортивного клубу “Олімпія”).

Досліджуючи загальну нашу тему ми звернулись за рекомендаціями до В'ячеслава Івановича щодо поліпшення стану здоров'я студентів. Так ось Гладкий В.І. в розповіді під час інтерв'ю дав такі поради та рекомендації: ...*“працювати над собою і тут повинна бути присутня загальна головна мета – це самовдосконалення та самовиховання. Кінцева мета, студент повинен бути нормальною, вихованою, сучасною та*

інтелігентною людиною.” (Гладкий В.І., директор спортивного клубу “Олімпія”).

Що стосується масових заходів з пропаганди здорового способу життя, то з 4 по 8 квітня 2011 року адміністрація університету організувала тиждень здоров'я в рамках загальноуніверситетських заходів, присвячених Всесвітньому дню здоров'я. Це включало в себе конкурс факультетських фотоплакатів "Бережи здоров'я змалку" та інтерактивне соціологічне опитування серед студентів "Твоє ставлення до власного здоров'я". Проведено загальнокафедральну кураторську годину "Проблеми репродуктивного здоров'я та шляхи їх вирішення". Тиждень здоров'я в МДПУ завершився просвітницьким заходом у гуртожитку № 1 - вечором відпочинку "Жити здорово".

У ході нашого соціологічного дослідження ми проаналізували документи на прикладі факультетських стінгазет з метою виявлення специфіки ставлення студентів кожного факультету до здорового способу життя.

Аналіз показав, що студенти всіх факультетів розуміють здоровий спосіб життя насамперед як заняття спортом.

На противагу цьому, студенти факультету мистецтв та мистецької освіти презентували стінгазету "У тебе є вибір - пити чи не пити" у вигляді малюнків про ризики вживання алкоголю для здоров'я людини з наступними гаслами: "Пияцтво - це життя?", "Пити чи бути людиною", "Пияцтво - шлях до в'язниці", "Пити чи бути батьком".

Студенти факультету комп'ютерних наук та математики доповнили їх, презентувавши стінгазету "No Smoking", на якій вони зобразили велику сигарету та розмістили малюнки, що демонструють шкідливість цієї звички.

На основі отриманих даних ми рекомендуємо

- У рамках популяризації здорового способу життя та профілактики захворювань деканатам, студентським радам, профспілковим організаціям організувати зустрічі з працівниками медпункту та їдальні, фахівцями медичних закладів міста, керівниками спортивних секцій університету;
- працівникам їдальні та медпункту організувати дні відкритих дверей для першокурсників з метою ознайомлення їх з роботою та можливостями підпорядкованих їм закладів;

- працівникам їдальні PWSZ урізноманітнити асортимент страв і запропонувати вільний вибір протягом дня;
- оскільки лише 1,2% студентів вказали, що користуються їдальнею в гуртожитку № 1 (за місцем проживання), пропонуємо змінити графік роботи їдальні відповідно до розкладу занять та графіку роботи студентської їдальні;
- профспілці університету організувати безкоштовне харчування для соціально незахищених студентів;
- організувати їдальню в навчальному корпусі філологічного факультету та в гуртожитку № 2.

ВИСНОВКИ

В історичній перспективі питання дозвілля людини зазнало глибоких, іноді радикальних змін. Ці зміни були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також змінами значення і ролі дозвілля людини на тому чи іншому етапі розвитку суспільства, на інтерпретацію яких впливали як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники.

Вивчення та аналіз соціологічної, медичної, психологічної та педагогічної літератури з проблеми дослідження дозволило уточнити зміст і сутність понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема, встановлено, що здоровий спосіб життя молоді людини - це така організація її життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний рівень збереження і розвитку її фізичного, морального і психічного здоров'я в даних умовах.

Зміст здорового способу життя студентської молоді відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, зафіксованого у вигляді зразків до традиційного рівня. Основними елементами здорового способу життя є дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуальної доцільної рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура статевої поведінки, змістовна рекреаційна діяльність, що має розвиваючий вплив на особистість.

Здоровий спосіб життя - це високий рівень самовіддачі в умовах зовнішньої і внутрішньої гармонії, щастя, заснований на безкорисливій любові до праці, життя і світу.

Здоровий спосіб життя - це все в діяльності людини, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню функцій людини через діяльність, спрямовану на поліпшення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Компоненти здорового способу життя включають різні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливішими з них є харчування, житлові умови, умови праці та фізична активність. Для розуміння здорового способу життя важливо знати і мати доступ до спеціальних профілактичних процедур, які повинні сповільнити природні процеси старіння, мати правильні умови навколишнього середовища та інші складові здорового способу життя, які в основному стосуються не тільки фізичного і психічного здоров'я, а й соціального і духовного здоров'я. Оптимальне проектування системи соціальних інститутів формування здорового способу життя студентської молоді неможливе без впровадження в структуру адаптивної моделі формування здоров'я людини. Така модель на основі педагогічного моніторингу відстежує стан здоров'я, рівень сформованості здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу та чинники, що впливають на здоров'я учнівської молоді. На основі власного, а не чужого досвіду приймає управлінські рішення та організовує цілеспрямовану роботу з їх реалізації. Систематично порівнює отримані результати з програмою і вносить необхідні корективи у разі серйозних відхилень.

Вища освіта повинна об'єднувати всі соціальні інститути на певній території для посилення своєї спроможності створювати умови для розвитку індивідуальних здібностей і базових потреб студентів не тільки в спеціально організованому навчальному середовищі, а й у реальному житті.

Слід зазначити, що ефективна реалізація ідеї формування здорового способу життя можлива лише за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів держави, які спрямовані на формування фізично, психічно, соціально, морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті, високо ерудованої та культурної, яка має гуманістичний світогляд і гуманістичні якості, поважає батьків, інших людей, що її оточують, з

Отже, здоровий спосіб життя - це взаємодія, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я і благополуччя людини; як потреба і вимога часу; умова і основа гармонійного життя і щастя; діяльність людини щодо зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я.

Освіта з питань здоров'я має поєднувати набуття необхідних знань, ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки щодо здоров'я, збереження та зміцнення здоров'я. Саме ця тріада "знання - ставлення - навички" (у тому числі життєві навички) визначає зміст освіти в галузі здоров'я, що базується на навичках.

Університет має відігравати провідну роль у створенні умов для набуття студентами знань, ставлень і навичок, необхідних для збереження власного здоров'я. Освіта допомагає молодим людям визначити фактори, які впливають на їхній вибір щодо ризикованої поведінки і, відповідно, на їхнє здоров'я.

Зміст здорового способу життя учнівської молоді відображає результат поширення індивідуальних або групових стилів поведінки, спілкування та організації життя, які закріплюються у вигляді моделей до традиційного рівня. Основними елементами здорового способу життя є сумісність режиму праці та відпочинку, харчування і сну, дотримання гігієнічних вимог, організація індивідуально підібраного режиму фізичної активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, змістовне дозвілля, що має розвиваючий вплив на особистість.

Опитування показало, що студенти проводять більшу частину свого вільного часу, відвідуючи веб-сайти та спілкуючись в Інтернеті, причому студенти природничо-географічного факультету вважають спілкування в Інтернеті більш цікавим, ніж у реальному житті.

Студенти факультету української мови та літератури більшу частину вільного часу проводять за спілкуванням з друзями та родичами, читанням художньої

літератури, газет та журналів.

Студенти-фізкультурники частіше відвідують нічні клуби, дискотеки, кафе та бари, часто грають у шахи, шашки, карти, більярд, комп'ютерні ігри та займаються спортом.

Більшість студентів задоволені станом свого здоров'я. Водночас вони вважають, що їхнє здоров'я залежить від обставин їхнього життя і що брак вільного часу є основною перешкодою для збереження та покращення здоров'я.

Більшість студентів піклуються про своє здоров'я, займаючись фізичними вправами та на тренажерах. В університеті працює дев'ять спортивних секцій. Це аеробіка, боротьба, бокс, футбол, волейбол, баскетбол, кінна секція, стрільба та тхеквондо. Метою секцій є покращення рівня здоров'я студентів та розвиток навичок здорового способу життя серед студентів університету. Наприклад, 72,0% студентів природничо-географічного факультету відвідують спортивні гуртки та секції, порівняно з 28,0% студентів філологічного факультету. Слід зазначити, що 50,0% респондентів з обох факультетів відвідують секції, розташовані в нашому університеті.

Наш університет регулярно організовує університетські спортивні змагання з десяти дисциплін. Крім того, проводяться дні здоров'я та різні міжнародні заходи з велоспорту. В університеті практично не буває місяця, в якому б не проходили якісь змагання в рамках університетської спартакіади. У цих заходах беруть участь студенти всіх факультетів, але найактивнішими є студенти факультету фізичного виховання.

Що стосується масових заходів з пропаганди здорового способу життя в рамках загальноуніверситетських заходів, присвячених Всесвітньому дню здоров'я, то керівництво нашого університету організовує тижні здоров'я. Аналіз стінгазет показав, що студенти всіх факультетів розуміють здоровий спосіб життя, насамперед, як заняття спортом.

- Загалом можна сказати, що сучасне студентство веде досить пасивний спосіб життя, який переважно спрямований на спілкування, пасивне дозвілля

та розваги і жодним чином не сприяє самовдосконаленню та формуванню ціннісного ставлення як до здоров'я, так і до життя в цілому. Відсутність фізичної активності у вільний час, у свою чергу, призводить до своєрідного перевантаження. Хронічне недосипання, порушення режиму дня та відпочинку, режиму харчування та інтенсивне інформаційне навантаження можуть призвести до негативних наслідків.

- Результати дослідження показали, що висунуті гіпотези підтвердилися:

- студенти, чия спеціалізація не передбачає активних занять фізичною культурою, більш обережно ставляться до власного здоров'я та приділяють більше часу заходам, спрямованим на його підтримку у вільний від навчання час, ніж студенти, чия спеціалізація безпосередньо пов'язана з фізичним вихованням;

- оскільки студенти, які навчаються за спеціальністю "фізичне виховання", професійно пов'язані зі спортом, вони більш схильні до пасивного відпочинку та шкідливих звичок у вільний час, ніж студенти інших спеціальностей;

- Студенти-фізкультурники, зважаючи на специфіку спеціальності та необхідність підтримувати фізичну форму, частіше відвідують спортивні секції та гуртки, це підтвердилося.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Г., Москаленко В. Особливості економічної соціалізації молоді в умовах трансформації українського суспільства. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №7. С. 49.
2. Бердус.М.Ф. Фізична рекреація і метатеоретичні аспекти її теорії. Міжнародний конгрес: Людина в світі спорту: нові ідеї технології, перспективи. К.: Просвіта, 1998. 721 с.
3. Бестужев І.В. Прогнозування способу життя. К.: Ранок, 2007. 221 с.
4. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя”. Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга І. К., 2000. С. 117-120.
5. Борисенко Н.Ф. Основні напрямки роботи з формування здорового способу життя. К., 2000. С. 181-18
6. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
7. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці. К., 2001. 260 с.
8. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн. Шлях освіти. П., 2000. С. 19-22.
9. Гладун З.С. Право і охорона здоров'я громадян. К., 1991. 206 с.
10. Гойда Н. Г. Репродуктивне здоров'я (ситуаційний аналіз). Мед.-соц. проблеми сім'ї. К.: Світанок, 2011. 155 с.
11. Головаха Є.І. Соціальне самопочуття населення України. Українське суспільство на порозі третього тисячоліття. К.: Ін-т соціології НАН України, 1999. С. 398-409.
13. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми. Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2001.

С. 92-99

14. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми. Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Н., 2001. С. 92-99.
15. Демченков Г.З. Деякі показники здоров'я і принципи формування здорового способу життя молоді. Охорона здоров'я України. К., 1989. С. 27-33.
16. Джесфен І. Основи Всесвітньої організації охорони здоров'я. Основні документи. Ж., 1998.
17. Жадан І.В. Соціальні уявлення молоді: особливості та шляхи формування. Колективна монографія. Київ, 2007. 218 с.
18. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення» 03.03.98 р. (Відомості Верховної Ради).
19. Закон України «Про загальну середню освіту» // Відомості Верховної Ради. 1999. № 28. Ст. 230.
20. Закон України «Про заходи протидії незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживання ними» від 15 лютого 1995 р. Відомості Верховної Ради. 1995. № 10. Ст. 62.
21. Закон України «Про лікарські засоби» від 4 квітня 1996 р. Відомості Верховної Ради. 1996. № 22. Ст. 86.
22. Закон України «Про молодіжні та дитячі громадські організації» від 1 грудня 1998 р. Відомості Верховної Ради. 1999. № 1. Ст. 2.
23. Закон України «Про органи служби у справах неповнолітніх та спеціальні установи для неповнолітніх» від 24.01.1995 р.
24. Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» від 24 червня 2001 р. Відомості Верховної Ради. 2001. №42. Ст. 213.
25. Ізуткін Д.А. Критерії здорового способу життя та передумови його формування. Охорона здоров'я. К., 1991. 218 с.
26. Ілларіонов Н.С. Здоровий спосіб життя: Соціально-філософські та медико-біологічні проблеми. К., 1991. 184 с.

27. Кравчук О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. К., 2002. 208 с.
28. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. К., 2002. С. 153 -158.
29. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
30. Нагорна С.М. Перелік діючих наказів МОЗ УРСР та МОЗ України. К., 1997.
31. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. Л., 1993. 119 с.
32. Підготовка волонтерів та їх роль у реалізації соціальних проєктів. Під ред. І. Зверевої, Г. Лактіонової. К., 2001.
33. Пономаренко В. М. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. Т., 1999. С.68.
34. Постанова Кабінету Міністрів України «Про Програму про-філактики ВІЛ-інфекцій/СНІДу на2001—2003 роки» від 11 липня2001 р. № 790.
35. Постанова Кабінету Міністрів України № 357 від 23 бе-резня 1998 р. «Про комплексні заходи для запобігання розповсю-дження хвороб, що перелagаються статевим шляхом».
36. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: Наук.-навч.-метод, посібник для студ., магістрантів, аспірантів та спе-ціалістів у галузі соціальної педагогіки, соціальної роботи /Харчен-ко С.Я., Кратінов М.С., Ваховський Л.Ц., Кратінова В.О., Песоць-ка О.П., Караман О.Л. Луганськ: Альма-матер, 2003. 198 с.
37. Указ Президента України «Про концепцію розвитку охо-рони здоров'я населення України» від 7 грудня 2000 року.
38. О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко. Формування здорового способу життя: проблеми і перс-пективи. К.: Укр. ін-тсоціальних доел., 2000.

39. Цінності української молоді: результати репрезентативного соціологічного дослідження становища молоді. Київ, 2016. С. 16–17.
40. Gross N. Implementing organizational innovations. New-York, 1971. 189 s.
41. Piriou M., Charbonnel P. Tele—visions. Signification sociologique de la television, activite de loisirs // Revue francaise de pedagogie. 1994. 409 p. P.79—87.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Анкета

Шановний респонденте!

Запрошуємо Вас взяти участь у соціологічному опитуванні, присвяченому дослідженню проблеми ставлення до власного здоров'я сучасної молоді. Перед тим, як відповісти на запитання, уважно прочитайте кожне і варіанти відповідей до них. Відповіді, які найбільш підходять для Вас, з якими Ви згодні, обведіть кружечком або напишіть власну відповідь у вільних рядках. Заповнювати анкету просимо самостійно, оскільки нам важливі саме Ваші думки. Результати дослідження будуть використані лише в узагальненому вигляді. Підписувати анкету не потрібно.

1) Як Ви проводите вільний час у вихідні дні:

а) допомагаю батькам по господарству;	б) спілкуюсь з друзями;	в) дивлюсь телепередачі;
г) відвідую дискотеку;	д) готуюсь до занять;	є) Інше

2) Чим переважно Ви займаєтесь під час канікул:

а) заробляю гроші;	б) відпочиваю;
в) допомагаю батькам;	г) займаюся самоосвітою, в тому числі підготовкою курсових, дипломних, тощо;
д) подорожую;	є) Інше

3. У даному переліку, вказані заняття, якими може бути заповнений Ваш вільний час. Виконайте, будь ласка, два завдання:

1. Відзначте у стовпчику ліворуч ті заняття, що Вас приваблюють, незалежно від того, займаєтесь Ви ними чи ні.

2. Вкажіть, чим саме Ви займаєтесь у вільний час та як регулярно? (зробіть позначку в кожному рядку праворуч)

	Види занять	Регулярність занять				
		Щоденно	Декілька разів на тиждень	Декілька разів на місяць	Декілька разів на рік	Майже ніколи
3.1.	Самоосвіта та самопідготовка	5	4	3	2	1
3.2.	Спорт і спортивні ігри	5	4	3	2	1
3.3.	Фізкультурно-оздоровчі заняття	5	4	3	2	1
3.4.	Прогулянки по місту	5	4	3	2	1
3.5.	Просто відпочинок (полежати, посидіти нічого не роблячи)	5	4	3	2	1
3.6.	Зустріч з друзями, коханою людиною	5	4	3	2	1
3.7.	Відвідування нічних клубів, дискотек, кафе, барів	5	4	3	2	1
3.8.	Відвідування спортивних видовищ	5	4	3	2	1
3.9.	Гра в шахи, шашки, карти, більярд	5	4	3	2	1
3.10.	Читання художньої літератури	5	4	3	2	1
3.11.	Читання газет, часописів	5	4	3	2	1
3.12.	Перегляд телевізійних передач	5	4	3	2	1
3.13.	Комп'ютерні ігри	5	4	3	2	1
3.14.	Відвідування Інтернет сайтів, спілкування в Інтернеті	5	4	3	2	1
3.15.	Відвідування кінотеатрів	5	4	3	2	1
3.16.	Відвідування художніх виставок, музеїв	5	4	3	2	1
3.17.	Прослуховування музичних записів	5	4	3	2	1
3.18.	Відвідування концертів	5	4	3	2	1
3.19.	Відвідування церкви, виконання релігійних обрядів	5	4	3	2	1
3.20.	Участь у художній самодіяльності	5	4	3	2	1

3.21.	Художня творчість: гра на музичних інструментах, малювання тощо	5	4	3	2	1
3.22.	Технічна творчість: конструювання, моделювання тощо	5	4	3	2	1
3.23.	Аматорські заняття: колекціонування, фотографія тощо	5	4	3	2	1
3.24.	Участь у молодіжних групах, об'єднаннях	5	4	3	2	1

4) Чи спите Ви регулярно 6-8 год. на добу?

а) так;	б) ні;	в) інколи.
---------	--------	------------

5) Чи постійно Ви снідаєте?

а) так;	б) ні;	в) інколи.
---------	--------	------------

6) Чи постійно Ви обідаєте?

а) так;	б) ні;	в) інколи.
---------	--------	------------

7) Де Ви зазвичай харчуєтесь протягом навчального дня?

а) в студентській їдальні МДПУ;	б) в буфеті факультету;
в) в супермаркеті;	г) користуюсь послугами санаторія-профілакторія;
д) в кулінарії;	е) на ринку;
ж) не їм взагалі;	з) Інше

8) Чим приваблює Вас це місце харчування? (декілька варіантів відповідей)

а) задовольняє ціна;	б) влаштовує якість їжі;
в) влаштовує місце розташування (близько, зручно);	г) Інше _____.

9) Якщо Ви харчуєтесь в їдальні МДПУ, то Вас: (можна обрати декілька варіантів відповідей)

а) задовольняє ціна;	б) влаштовує якість їжі;	в) влаштовує місце розташування (близько);
г) змушує деканат;	д) Інше	

10) Якщо Ви не відвідуєте їдальню МДПУ, то чому?

(декілька варіантів відповідей)

- а) не задовольняє ціна;
- б) не влаштовує якість їжі;
- в) не влаштовує місце розташування (далеко, не встигаю під час перерви);
- г) обмежений асортимент блюд;
- д) не вистачає посуду, столових наборів;
- е) Інше _____.

11) Чи палите Ви?

а) Ні	б) Так, але не щодня	в) Так, до 7 сигарет на день
г) Так, 8–20 сигарет на день	д) Так, більше пачки на день	

12) Чи вживаєте Ви спиртні напої?

а) Ні, ніколи	б) Кілька разів на рік	в) Інколи, 1–2 рази на місяць
г) 3–4 рази на місяць	д) 2–3 рази на тиждень	е) Щоденно

13) Як би Ви оцінили стан свого здоров'я?

а) задовільний;	б) незадовільний;	в) важко сказати.
-----------------	-------------------	-------------------

14) Від чого, на Вашу думку, найбільше залежить стан Вашого здоров'я?

а) від обставин життя (зміст та умови навчання , матеріальне становище , житлові умови , якість медичного обслуговування);	б) від власних зусиль(сили волі, характеру);
в) від Бога	г) Інше

15) Чи вплинули екологічні проблеми на стан Вашого здоров'я?

а) так;	б) скоріше так;	в) скоріше ні;
г) ні;	д) важко сказати.	

16) Якщо Ви захворіли, то куди звертаєтесь по допомогу в першу чергу:

а) в поліклініку;	б) до дільничного лікаря;	в) в медично-оздоровчий пункт МДПУ;
г) в санаторій-профілакторій МДПУ;	д) займаюсь самолікуванням;	е) Інше _____.

17) Що заважає Вам турбуватися про збереження і зміцнення власного здоров'я?

а) не вистачає часу;	б) не маю сили волі;	в) не бажаю себе в будь чому обмежувати;
г) впевнений у тому , що від власних зусиль нічого не залежить;	д) не бачу необхідності спеціально турбуватися про своє здоров'я;	е) відсутність матеріальних можливостей для зміцнення свого здоров'я;
ж) важко сказати.	з) Інше	

18) Чи хворіли Ви за останній місяць?

а) так;	б) ні.
---------	--------

19) Чи берете Ви участь в спортивно – масових заходах ВНЗ:

а) не беру участі;	б) відвідую тільки заняття згідно навчального плану;	в) участь в спортивних заходах факультету;
г) виступаю за збірну команду ВНЗ;	д) участь в заходах за вимогами деканату.	

20) Ваша медична група(стосовно занять фізичної культури);

а) основна;	б) спеціальна;	в) повністю звільнений від фізичних занять.
-------------	----------------	---

21) Як Ви підтримуєте фізичний стан свого здоров'я?

а) фізичними вправами;	б) масажем;	в) звичайними ліками;
г) розвантажувальною дією;	д) сауною;	е) загартовуванням;
є) заняттями на тренажерах;	ж) психотерапією	з) нетрадиційними медичними засобами (народна медицина);
і) Інше.		

22) Як Ви вважаєте, Ви веде здоровий спосіб життя ?

а) так;	б) ні;	в) важко відповісти.
---------	--------	----------------------

23) Чому Ви надаєте переваги в житті ?

а) все своє життя , всі свої звички підпорядковувати інтересам здоров'я та працьовитості	б) жити в своє задоволення, робити все , що заманеться в даний момент (навіть якщо це може завадити здоров'ю);
в) шукаю компромісні рішення;	г) Інше.

24) Як часто Ви здійснюєте дії (вчинки), які наносять шкоду здоров'ю, однак мають для Вас важливе значення, приносять задоволення ?

а) практично ніколи;	б) досить рідко;	в) дуже часто.
----------------------	------------------	----------------

25) Чи знаєте Ви, що в МДПУ є санаторій профілакторій?

а) так;	б) ні.
---------	--------

26) Чи користуєтесь Ви послугами санаторія-профілакторія?

а) так;	б) ні.
---------	--------

27) Якщо так то, з якою метою?

а) лікування;	б) профілактика;	в) проживаю там;
г) харчування;	д) Інше	

28) Якщо Ви лікувались в санаторії-профілакторії, чи допомогло це Вам?

а) так, мій стан здоров'я значно покращився;	б) нібито стало краще;
в) ні, мій стан здоров'я погіршився;	г) мій стан здоров'я не змінився.

29) Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?

а)Зовсім не задоволений	б)Скоріше не задоволений
в)Важко сказати, задоволений чи ні	г)Скоріше задоволений
д)Цілком задоволений	

30) Як Ви вважаєте, від чого здебільшого залежить Ваше життя?

а)Від зовнішніх обставин	б)Переважно від зовнішніх обставин, деякою мірою від самого
в)Однаковою мірою від мене самого і від зовнішніх обставин	г)Переважно від мене самого, деякою мірою від зовнішніх обставин
д)Від мене самого	

31)Ваша стать:

а) чоловіча;	б) жіноча.
--------------	------------

32) Спеціальність _____.

33) Факультет _____.

34) Форма навчання:

а) контрактна;	б) бюджетна.
----------------	--------------

35) Місце проживання:

а) з батьками;	б) за межами Мелітополя;	в) у гуртожитку;
г) на квартирі;	д) у родичів.	

Дякуємо за участь!

Рецензія на дипломну роботу

Тема: "Соціальні аспекти здорового способу життя в українському освітньому просторі»

Студент: Кучинський Віктор Францович

Керівник: канд.. філос. н., доцент Глинська Л. Ф.

Дипломна робота присвячена актуальній темі формування здорового способу життя студентської молоді, що є надзвичайно продуктивним як з точки зору державної соціальної політики, так і в контексті розвитку сучасної системи освіти. У вступі обґрунтовано важливість дослідження, підкреслено наявність глобальних і національних проблем у сфері здоров'я молоді, проаналізовано нормативно-правову базу України та визначено місце освіти у вирішенні цих проблем.

Актуальність обраної теми не викликає сумнівів, оскільки збереження здоров'я молодого покоління є запорукою сталого розвитку суспільства. Автор аргументовано висвітлює соціально-демографічні виклики, пов'язані зі зниженням рівня народжуваності, зростанням захворюваності та поширенням шкідливих звичок серед молоді. Показано, що сучасна освітня політика має бути орієнтована на формування ціннісного ставлення до здоров'я як до особистісної та соціальної цінності.

Робота має чітко сформульований об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, гіпотези логічно пов'язані з темою та мають практичне значення. Застосовано комплекс наукових методів, що включає теоретичні (аналіз, синтез, індукцію, дедукцію) та емпіричні (анкетування, глибинне інтерв'ю), що забезпечують достовірність і повноту результатів.

Особливої уваги заслуговує емпірична частина дослідження, яка базується на опитуванні студентів МДПУ імені Богдана Хмельницького. Автор

продемонстрував вміння працювати з соціологічними методами дослідження, правильно обробив отримані дані за допомогою програмного забезпечення SPSS 17.0 та зробив обґрунтовані висновки щодо особливостей поведінки студентської молоді в контексті здорового способу життя.

Структура роботи логічна й послідовно, текст написаний науковою мовою, без значної складності чи зайвої спроби. Теоретична частина розвитку про глибоку обізнаність автора з наукової літератури, у тому числі й зарубіжними джерелами. Робота містить посилання на праці класиків педагогіки, медицини, психології та сучасних дослідників, що пропускають широку аналітичну базу.

Практичне значення дослідження відбувається у можливості застосування його результатів у діяльності вищих навчальних закладів для розробки програм, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед студентів. Здобуті результати також можуть бути корисними для фахівців соціальної сфери, викладачів, працівників фізичного виховання.

Наукова новизна роботи побудована в установлених особливостях формування здорового способу життя серед студентської молоді конкретного закладу вищої освіти на основі первинних даних. Важливо, що результати були апробовані на наукових заходах, що працюють про зацікавленість академічної спільноти в даній темі. Загалом, дипломна робота є завершеним самостійним дослідженням, що відповідає всім вимогам до кваліфікаційних робіт.

Рецензент: кандидат соціологічних наук доцент Стадник А. Г.



А.Г. Стадник