

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ЗНАНЬ ТА МОТИВІВ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВИШУ

Олена МАРКОВА (Кіровоград, Україна)

Постановка проблеми. Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення, що спричиняється посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що за час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3–4 рази, а до кінця дев'ятого класу різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожний другий учень. На час випуску зі школи значна частина учнів набуває хронічних хвороб, а із приходом до вишів стан здоров'я студентів ще більше погіршується [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ідея про необхідність збереження і розвитку здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя засобами фізичного виховання не є новою. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях В. Давидович, А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко; медичний аспект здорового способу життя розкрито в наукових працях М. Амосова, Г. Апанасенка, В. Артамонова, Ю. Лисицина, Р. Мотилянської, В. Язловецького; проблеми виховання і формування культури здоров'я і ЗСЖ учнівської і студентської молоді розглянуто у дослідженнях Т. Бойченко, О. Вакуленко, Д. Вороніна, Г. Голобородько, О. Коган, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, С. Свириденко, М. Солопчука та ін.

На значний виховний потенціал засобів фізичної культури, спорту і туризму у вихованні ЗСЖ указують В. Баранов, А. Борисенко, Б. Ведмеденко, Г. Власюк, М. Герцик, О. Дубогай, С. Жевага, С. Закопайло, М. Зубалій, Д. Касенок, В. Кузьменко, В. Новосельський, І. Панін, А. Полулях, Ю. Столітенко, А. Турчак, Б. Шиян, які намагалися вирішити проблему збереження і зміцнення здоров'я молоді.

Проблема орієнтації сучасних студентів на здоровий спосіб життя є досить актуальною і популярною в сучасній педагогічній науці. Це цілком виправдано, оскільки проведена в цілому сучасна соціальна політика у сфері здоров'я орієнтована, в основному, на пошук шляхів поліпшення якості медичного обслуговування, а не на формування здорового способу життя як основного способу збереження і розвитку здоров'я людини. Нагальність пошуку способів виховання, а не тільки збереження та підтримки здоров'я, висуває проблему здорового способу життя на одне з значимих місць у педагогічній науці [1; 2; 4].

Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, а також підвищенням працездатності студентської молоді. Реальну допомогу у вирішенні цих проблем може надати створення програми, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя (ЗСЖ), яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи в університеті. Природно, в цій роботі мають бути задіяні не тільки адміністрація університету, викладачі та медичні працівники, а й студентські громадські організації [3:67].

Метою написання статті було визначити рівень знань з основ здорового способу життя та мотивів його дотримання та чинників.

Виклад основного матеріалу. У ході проведеного анкетування серед студентів I-II курсів чотирьох факультетів (384 студенти) у Кіровоградському державному педагогічному університеті отримано матеріали, які дозволили оцінити знання студентів: сутності здоров'я та усвідомлення факторів що впливають на нього; сутності та складових ЗСЖ; особливостей ведення ЗСЖ студентською молоддю; закономірностей позитивного впливу регулярних занять фізичною культурою на рівень здоров'я, методики самоконтролю.

Аналіз відповідей на питання анкет показав, що більшість студентів не змогли у повній мірі розкрити сутність поняття „здоров'я”. Якщо за еталонну відповідь уважати „Фізичне, психічне і духовне благополуччя, а не тільки відсутність хвороб”, то лише 72 (18,8 %) респонденти мали повне уявлення про здоров'я. Найбільш поширеною відповіддю студентів була – „Відсутність хвороб і добре самопочуття” 261 (68 %) опитуваних – це вказує на вузьке та спрощене уявлення студентів про сутність здоров'я.

Сформованість знань щодо здорового способу життя визначалася запитанням: „Розкрийте зміст здорового способу життя”. Лише 49 (12,8 %) респондентів спробували дати узагальнене визначення поняття ЗСЖ; 296 (77,2 %) студентів прагнули розкрити зміст через складові здорового способу життя; 39 (10,2 %) анкетованих не впоралися з поставленим питанням і намагалися підмінити зміст ЗСЖ поясненням про необхідність його дотримання.

Результати рівня знань зі складових ЗСЖ указують, що повну відповідь (п'ять складових, або більше) здорового способу життя (оптимальний руховий режим, раціональне харчування, режим дня, загартування, відсутність шкідливих звичок, особиста і громадська гігієна, оптимальна тривалість сну, психічний і душевний спокій) дало 83 (21,6%) респонденти, три складові згадали – 192 (50 %) студенти, чотири компоненти – 109 (28,4 %) опитуваних.

Звісно, що відповіді не завжди повністю відповідали визначеним нами складовим ЗСЖ, але були близькі за змістом. Наприклад, відповіді: „Займатися фізичною культурою”, „Регулярно тренуватися”, „Робити ранкову гімнастику, відвідувати спортивну секцію” та ін., ми відносили до складової „Оптимальний руховий режим”. Результати анкетування вказують, що найбільш відомими студентам складовими здорового способу життя є: „Відсутність шкідливих звичок» 328 (85,4 %) студенти, „Оптимальний руховий режим” 325 (84,6 %) анкетованих, „Раціональне харчування” 329 (85,6 %) респонденти.

На запитання анкети „Які засоби, або форми збереження і зміцнення здоров'я Вам відомі?” було дано досить різноманітні відповіді, які ми згрупували за змістом. Результати анкетування вказують на невисокий рівень знань, щодо форм і методів збереження і покращення здоров'я. Повною відповіддю вважалася така, яка включала не менше трьох форм і засобів збереження здоров'я. Одну форму або засіб назвали 101 (26,3 %) студент, дві – 124 (32,3 %), три і більше – 159 (41,4 %) респонденти відповідно. Найчастіше студенти згадували такі форми або засоби збереження і покращення здоров'я: фізичні вправи (тренування, турпоходи, оздоровчий біг, ходьба, плавання); раціональне харчування (збалансованість, режим харчування, вживання вітамінів, дієти); загартувальні процедури (обтирання, обливання, купання, моржування, повітряні та сонячні ванни). Зрідка називали масаж, зняття нервового напруження (аутогенне тренування, психотренінг, самонавіювання, релаксацію, медитацію), фітотерапію (лікувальні чаї, настоянки, сиропи з трав), ароматерапію, оптимістичний настрій, позитивні емоції, віра в краще майбутнє, врівноважений стан, душевний спокій.

Відповіді на запитання анкети вказують, що найбільш часто студенти бачать у якості засобу – „різноманітні фізичні вправи”, або таку форму, як – „тренування, заняття у гуртках і секціях” 284 (73,9 %) респонденти. Це свідчить, що студенти володіють знаннями щодо фізичних вправ як засобу збереження і зміцнення здоров'я і ставлять їх на одне з пріоритетних місць.

При поясненні студентами впливу регулярних занять фізичною культурою на рівень здоров'я відповіді розподілилися на чотири основні групи. Перша група відповідей була спрямована тільки на розвиток м'язів та покращення статури і постави – 49 (12,8 %) опитуваних, друга група указала на покращення опорно-рухового апарату, роботи внутрішніх органів і усіх фізіологічних систем – 161 (41,9 %) респондент, третя група відповідей спрямовувала увагу на те, що фізичні вправи гартують тіло й душу, а це сприяє зміцненню здоров'я – 148 (38,5 %) респондентів, четверта група вказала, що при заняттях фізичними вправами покращується самопочуття, працездатність знімається психічна напруженість 26 (6,8 %) студентів.

При дослідженні рівня знань з володіння прийомами самоконтролю стану організму студентами педагогічного вишу ми з'ясували, що 300 (80,4 %) анкетованих назвали прийоми самоконтролю, які використовуються ними протягом різних проміжків часу (добі, тижня, місяця, року). До самоконтролю вони віднесли вимірювання росту, ваги, окружностей частин тіла, температури тіла, пульсу, артеріального тиску, зовнішні ознаки (забарвлення шкіри, пітливість, неспокійний сон, втрату апетиту). Але при більш детальному висвітленні методики використання цих прийомів самоконтролю було з'ясовано, що тільки 52 (13,5 %) респонденти згадали не менше трьох прийомів і вказали

правильну методику їх використання, 182 (47,4 %) опитуваних назвали й охарактеризували менше трьох прийомів самоконтролю, 124 (32,3 %) студенти констатували власне прийоми без методики використання їх, 26 (6,8 %) опитуваних не назвали жодного прийому самоконтролю.

Анкетне опитування допомогло також виявити мотиви студентів щодо ведення здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом та ставлення до шкідливих звичок. Аналіз результатів дослідження мотивів дотримання здорового способу життя у студентів I-II курсів дозволив визначити чотири їх групи. До першої групи відносимо соціальні мотиви (відповідальність, піклування про здоров'я; для майбутнього життя; для саморозвитку й самовдосконалення) – 75 (19,5 %) опитуваних. Друга група мотивів – навчально-пізнавальні (набуття нових знань з культури здоров'я) – 67 (17,4%) студентів, третя група – вузько-особистісні (подобається бути сильним, витривалим, спритним; для зміцнення здоров'я; схвалення протилежної статі; бути лідером у групі) – 201 (52,8 %) опитуваних. Четверта група мотивів – уникнення неприємностей (відсутність проблем з навчанням за пропуски занять через часті хвороби) – 35 (9,1 %) респондентів. Не назвали жодного мотиву, аргументуючи це небажанням вести здоровий спосіб життя, 6 (1,6 %) анкетованих.

У ході дослідження мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом використовувався метод ранжування (див. табл. 1).

Отримані дані вказують на домінуючі мотиви до занять фізичною культурою і спортом, серед яких панівним є „покращення і зміцнення здоров'я”, менш частотним виявився мотив „розвиток фізичних якостей”, далі названо „корекція фігури”. Перша сходинка у рангу мотивів „покращення і зміцнення здоров'я” вказує, що 314 (81,7 %) студенти безпосередньо пов'язують заняття фізичною культурою з рівнем здоров'я. А такі мотиви, як „розвиток фізичних якостей” – 237 (61,7 %) респонденти і „корекція фігури” – 204 (53,1 %) опитуваних, серед студентів є найбільш значущими особистими мотивами для занять фізичними вправами.

Як протиріччя визначеним пріоритетним мотивам, виступив мотив який зайняв 11 сходинку при ранжуванні – „звичка до занять фізичною культурою” 61 (15,9 %) респондент), – це вказує на те, що студенти несистематично й нерегулярно займаються фізичною культурою. Адже звичка виникає у результаті багаторазових постійних повторень певного виду діяльності.

З метою вивчення ставлення студентської молоді до саморуйнівної поведінки використовувалася методика незакінчених речень. Студентам пропонували продовжити написані викладачем речення для пояснення шкідливості куріння, алкоголю та наркотиків на організм людини.

Таблиця 1

Ранжування особистих мотивів занять студентів фізичною культурою

№	М о т и в	Р а н г
1	Покращення та зміцнення здоров'я	1
2	Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості)	2
3	Корекція фігури	3
4	Активне проведення дозвілля	4
5	Можливість спілкування з одногрупниками, друзями по секції, команді	5
6	Подобається змагатися і грати в спортивні ігри	6
7	Більш привабливий до протилежної статі	7
8	Мати високі бали з дисципліни «Фізичне виховання»	8
9	Розучування нових фізичних вправ	9
10	Бути схожим на відомих спортсменів	10
11	Звичка до занять фізичною культурою	11
12	Встановлення дружніх стосунків із викладачем, тренером	11

Відповіді у вигляді продовження речень розподілялися на три групи. Перша група включала відповіді, які вказували на негативний вплив шкідливих звичок на організм людини („призводить до хвороб”, „хворіє серце, печінка, легені”, „людина довго не живе”, „погіршення здоров'я” тощо). Друга група включала відповіді, що вказували на певні перешкоди в житті людини, спричинені шкідливими звичками („заважає повноцінному життю”, „призводить до деградації людини”, „гальмується саморозвиток”, „втрачається сенс життя”). Третя група включала відповіді, які характеризували втрату майбутніх життєвих цілей („нездатність створити сім'ю”, „вірогідність безпліддя і народження хворих дітей”, „неспроможність знайти гарну роботу”). Результати дослідження вказують що, 120 (31,3 %) респондентів використали тільки першу групу відповідей, 55 (14,3 %) – тільки другу, а третю групу назвали 70 (18,2 %) опитуваних відповідно. Першу та другу групу, першу й третю, другу і третю назвали по 38 (9,8 %), досліджуваних відповідно. Тільки 25 (6,5 %) опитуваних закінчуючи речення, використали всі визначені групи.

За результатами анкетування було визначено провідні мотиви вживання студентами алкогольних напоїв та паління. З'ясовано, що 172 (44,9 %) досліджуваних серед мотивів паління і вживання алкоголю називали „наслідування” (батьків, родичів, друзів, одногрупників). Це свідчить про високий вплив соціального середовища на дотримання ЗСЖ студентською молоддю. Другу сходинку посів мотив – „бажання відчутти ейфорію, покращити настрої” 104 (27,3 %) студентів, мотив „у молодості треба спробувати все” назвали 61 (15,8 %) анкетований, не визначилися з мотивом 30 (7,7 %) респондентів. Не палили і не палять, навіть епізодично і ніколи не вживали і не вживають ніякого алкоголю тільки 17 (4,3 %) анкетованих.

Висновки. Аналіз даних анкетування майбутніх педагогів виявив зумовленість рівня знань та мотивів студентів такими чинниками: умовами соціального середовища, пов'язаними як з позитивними, так і негативними впливами референтних груп, сімейного виховання, загальної культури студента; ступенем готовності педагогів до формуванні у студентській молоді здорового способу життя; базовими потребами студентів, які впливають на їхню мотивацію до покращення і збереження здоров'я й занять фізичними вправами.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Апанасенко Г. Л. “Спорт для всех” и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – С. 36–40. – Спецвыпуск: Спорт для всех.
2. Взаємодія вищих навчальних закладів і громадських організацій щодо формування здорового способу життя студентської молоді. Збірник матеріалів Всеукраїнського науково-практичного семінару [Текст] / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – Київ, 2014. – 241 с.
3. Зиновьев, Н.А. Соотношение у студентов мотивации и готовности к соблюдению принципов здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 67.
4. Полулях А.В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Андрій Віталійович Полулях ; Житомирський держ. ун-т. ім. Івана Франка – Житомир, 2007. – 262 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Маркова Олена Віталіївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.