

*В.Г. Фотинюк,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Національний авіаційний університет, Україна)*

Стан формування цінностей здорового способу життя у студентів ЗВО

У статті відображаються результати дослідження студентів ЗВО що характеризуються сформованістю знань і уявлень формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Завдання даного дослідження полягало у вивченні аналізу анкетних даних студентів першого курсу ЗВО з питань стану оцінки формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Питанням удосконалення навчально-виховного процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, розробки здоров'язберігаючих технологій приділяється сьогодні підвищена увага. У той же час, увагу вітчизняних та зарубіжних дослідників привертають підходи до формування цінностей здоров'я, здорового способу життя студентської молоді [1, 2, 3, 4, 5]. Про це свідчать публікації про стан здоров'я, рухової активності та ставлення до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді.

У напрямі актуалізації пошуку шляхів та розробки ефективних педагогічних рішень даної проблеми, виявлення найбільш гострих питань та наявних у її стані позитивних тенденцій, наше дослідження, пов'язане з вивченням ставлення студентів до свого здоров'я, як до цінності та факторів, що детермінують це ставлення.

Виходячи з цілей та завдань нашого дослідження, ми вивчали умови життєдіяльності студентів, у яких може бути здійснено практику ЗСЖ. Отримана інформація про особливості життя студентської молоді є основою для визначення пріоритетних технологій, пов'язаних з формуванням ЗСЖ. Вивчалися питання: як студенти розуміють суть поняття "здоровий спосіб життя", як пов'язують його з наявністю у людини певних звичок, як самооцінюють наявність у себе шкідливих звичок і чи прагнуть їх позбутися, як стверджують здоровий спосіб життя засобами фізкультури та спорту у позанавчальний час та ін.

Для опитування було розроблено зміст спеціальної анкети. У змісті анкети були наявні питання, які відображали мотиви і потреби студентів щодо вибору їх ставлення до здоров'я та здорового способу життя, а також адекватність самооцінки свого способу життя та його відповідність ЗСЖ.

У дослідженні взяли участь студенти першого курсу ЗВО денної форми навчання.

Щоб з'ясувати, як оцінюють свій стан здоров'я студенти, і оцінки власної поведінки як відповідного або невідповідного здорового способу життя, ми запропонували їм відповісти на ряд запитань, в тому числі і на запитання «*Чи вважаєте Ви себе в цілому людиною здоровою?*» на що

отримали такі відповіді: 80,0 % студентів вважають так, 20,0 % респондентів вважають що ні.

Більшості респондентів (75,4%) властиво адекватне розуміння ролі поведінкової активності людини у зміцненні та збереженні власного здоров'я. У 23,94% таке розуміння можна визначити як недостатнє.

Разом з тим, повна відповідність розпорядку дня вимогам ЗСЖ виявилася лише у 11,00% респондентів, а неповна відповідність (79,00%) та невідповідність (10,00%) розпорядку дня вимогам ЗСЖ виявилася в більшості першокурсників.

Більшість студентів (71,24 %) мають адекватну самооцінку свого способу життя з позицій відповідності до його вимог ЗСЖ; 27,80 та 0,96% респондентів — недостатньо адекватну та неадекватну, відповідно.

До найбільш ефективних заходів (форм педагогічного процесу), що сприяють охороні та зміцненню здоров'я студента, респонденти віднесли: спортивні секції (59,5 %), спортивні змагання (53,62 %), Дні здоров'я (43,62 %), показ відеофільмів про здоров'я (42,56%), уроки, які навчають здоров'ю (32,52%), вікторини, конкурси, спортивні свята та вечори (12,68–13,62%).

20,3% студентів сприймають інформацію про здоров'я та ЗСЖ, як «дуже цікаву та корисну», 66,76% ставляться до неї більш стримано (обрали відповідь «досить цікаво та корисно»), інші вважають її для себе «не настільки цікавою і корисною».

Серед постійних основних джерел, з яких надходить інформація (знання) про здоров'я та ведення ЗОЖ 73,0% першокурсників виділили батьків, 37,6% - навчальний заклад та 35,2 % - друковану продукцію, ЗМІ.

Для подальшого аналізу ми ранжували значущі для експерименту дані, що стосуються уявлень про ЗСЖ студентів. На запитання: «*Чи вважаєте Ви, що веде до здорового способу життя?*» 61,0% опитаних відповідали, що так, вважаю, 39,0 % респондентів зазначили, що ні, не вважаю.

Аналіз результатів опитування дозволив виявити розуміння студентів визначення суті поняття: *що таке на вашу думку, «здоровий спосіб життя»*. Проведене дослідження показало, що 52,0 % студентів вважають не палити, 41,0 % не пити, 58,0 % займатися спортом, 65,0 % повноцінно та правильно харчуватися, 50,0 %, не вживати наркотиків, 42,0 % дотримуватися заходів гігієни, 44,0 % вести осмислене життя, 32,0 % жити повноцінним духовним життям, 6,0 % інше.

У відповідях на запитання: *Чи вважаєте ви для себе необхідним дотримуватися принципів «здорового способу життя»?* студенти виявляють розуміння і важливість ЗСЖ у 64,0% випадків так, 0,0% ні, 28,0% частково, 8,0% ця проблема мене поки не хвилює.

Аналіз проведеного анкетування показав, що здебільшого опитані студенти, усвідомлюючи взаємозв'язок між способом життя і станом здоров'я, мають поверхневі уявлення про вплив умов, що формують спосіб життя на здоров'я, що говорить про недостатню критичність щодо процедури оцінювання елементів свого способу життя.

А також у студентів немає наукового уявлення про сутність ЗСЖ, для них ЗСЖ асоціюється швидше з конкретними поведінковими актами, або формулами «невживання».

Виявлення причин існуючого становища та визначення засобів вирішення проблеми щодо контингенту, що розглядається, насамперед, вимагає детального вивчення реалізації всіх складових якості фізичного виховання саме в школах, як у практичній, так і теоретичній частині, що вирішуються тут навчально-виховних завдань. Поряд з практичною частиною фізичного виховання у навчальний та позанавчальний час, не менш, а може і більш значущими у здійсненні цієї роботи виступають засоби та методи теоретичної підготовки, формування відповідних знань, умінь та переконань у студентів у досягненні поведінкової активності зміцнення та збереження власного здоров'я.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що проведений аналіз вказує на існування різних типів уявлень про ЗОЖ у студентів ЗВО. Адже перебуваючи в однакових соціальних умовах, студенти ЗВО дають нерівнозначний прогноз здоров'я і можливо, це залежить від способів реалізації уявлень про здорове життя, які визначають виражене зниження їхньої рухової активності та відсутність мотивації до формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Список літератури

1. А.С. Андрес, Р.М. Павлось, О.С. Король, О.П. Безгребельна. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск 10(141) 21 – С. 11-14

2. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40

3. Імас, Є., Дутчак, М., Андрєєва, О., Кенсицька, І. "Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1(69), 2019. – С. 5-11.

4. Кенсицька Ірина Леонідівна ;Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Кенсицька Ірина Леонідівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2018. - 22 с.

5. Фотинюк В.Г. Теоретичні основи вивчення поняття здоров'я та здорового способу життя як загальнолюдських цінностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Вип. 3 (133)21. – С. 128 – 131.