

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті проаналізовано проблему формування культури здорового способу життя у студентів вищого навчального закладу. Запропоновано та проаналізовано результати аналізу анкетування студентів на предмет ведення здорового способу життя. Виявлено суперечності в реальному стані проблеми. Зроблено висновок про низький рівень культури здорового способу життя у студентів вищого навчального закладу та необхідність подальшого дослідження теоретичних та практичних аспектів зазначеної проблеми.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здорового способу життя.

Сучасні темпи розвитку суспільства висувають більш високі вимоги до студентів ВНЗ, зокрема, до видів та якості їх майбутньої професійної діяльності, обсягів необхідної їм інформації тощо. Це в свою чергу потребує суттєвого підвищення фізичного та духовного потенціалу студентів.

Педагогічні теорії та технології формування фізичної культури подані в працях М. Я. Віленського, Г. М. Соловйова, Л. І. Лубишева та ін. В. В. Зайцева, В. Д. Сонькіна, В. В. Кудрявцева, В. І. Харитонова та інші здійснювали моніторинг результатів проведення здоров'язбережних технологій, тестування у оздоровчій фізичній культурі тощо. Значення та можливості фізичної підготовки у збереженні та укріпленні здоров'я молоді вивчали Е. Баллієнгер, В. К. Бальсевич, Л. Л. Головіна, О. А. Пірогова, О. Г. Сухарев та ін. Психологічні аспекти здоров'я студентської молоді досліджували Р. І. Айзман, В. І. Бондін, І. В. Дубровіна, В. П. Озеров, Е. М. Казин та ін. Питання формування та виховання культури здорового способу життя у молодого покоління розглядали Н. П. Абаскалова, Н. О. Амосов, В. К. Бальсевич, Н. І. Брехман, М. Я. Віленський, Г. К. Зайцев, О. Г. Комков, Г. М. Соловйова, Л. Г. Татарнікова та ін.

Метою статті є висвітлення проблеми формування культури здорового способу життя студентів ВНЗ.

З'ясуємо змістове наповнення понять "здоров'я" та "здоровий спосіб життя".

Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала таке визначення: здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.

Це визначення, на нашу думку, є досить абстрактним. Хоча, дійсно, гармонійне поєднання фізичної, соціальної, психологічної та духовної складової життя здійснює суттєвий вплив на здоров'я людини.

Людина складається з душі та тіла, щоб бути щасливою, їй потрібно мати у обох гарний стан [4]. Тому людина має бути розумною, вольовою, здоровою та красивою.

На сьогодні існують й інші визначення поняття “здоров’я”:

- гармонійне поєднання біологічних та соціальних якостей, зумовлених вродженими й набутими біологічними та соціальними явищами (Ю. П. Лісичин);

- процес збереження та розвитку в людини біологічних, фізіологічних та психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя (В. П. Казначєєв);

- можливість організму людини адаптуватись до змін навколишнього середовища, взаємодіючи із нею вільно, на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини (Р. Баєвський, М. Попов, П. Михайлов);

- цілісний багатомірний динамічний стан (включаючи його позитивні та негативні показники), який розвивається у процесі реалізації генетичного потенціалу та умов конкретної соціальної та екологічної середовища і що дає змогу людині будь-якою мірою здійснювати його біологічні й соціальні функції (Р. І. Айзман, В. П. Казначєєв, О. Г. Щедрина).

Щодо поняття “здоровий спосіб життя”, то автори також по-різному його тлумачили:

- це система поглядів, що складається у процесі життя під впливом різних чинників, на проблему здоров’я як конкретне вираження можливостей людини у досягненні будь-якої поставленої мети [2];

- це встановлений спосіб організації виробничої, побутової та культурної сторін життєдіяльності людини, який дає змогу певною мірою реалізувати свій творчий потенціал [1].

Ми погоджуємось із твердженням Г. М. Соловйова, що здоровий спосіб життя – це частина загальної культури людини з певним рівнем спеціальних знань та мотиваційно-ціннісних орієнтацій, які набуті в результаті виховання, освіти, самовиховання [4].

Саме на формування світосприйняття як системи знань та засвоєння культурних цінностей має бути спрямована виховна та освітня діяльність закладів освіти, вищих навчальних закладів зокрема.

У системі загальнокультурних цінностей високий рівень культури здорового способу життя багато у чому визначає можливість засвоєння студентами решти цінностей, а тому, на нашу думку, є основою, без якої процес розвитку людини є малоефективним.

Зазначимо, що збереженню та зміцненню здоров’я сприяє система здоров’язбережних форм життєдіяльності людини – здоровий спосіб життя, який закладено з раннього віку (оскільки якості, набуті в дитинстві, завжди є найміцнішими й активно діють на подальший процес формування особистості).

Для вивчення цієї проблеми нами було проведено опитування та анкетування студентів напряму підготовки “Управління персоналом та економіка праці”.

Для анкетування використано: методику дослідження стурбованості (опитувальник Спілберга), методику діагностики стану агресії (опитуваль-

ник Баса-Дарки), методику вивчення компетентності у спілкувальнні (оцінювання рівня комунікабельності, тест В. Ряхівського) [3].

Наведемо фрагмент анкети:

Які засоби психофізичної регуляції організму Ви використовуєте для боротьби із негативними емоціями та хвилюваннями?

- не знаю, що це;
- дихальна гімнастика;
- самонавіювання та самопереконавання,
- вправи на релаксацію.

Який Ваш режим та якість харчування?

- безладний прийом їжі;
- споживання великої кількості їжі у вечірній час та часто під час перегляду телепередач;
- за часту відсутність гарячого у меню,
- намагаюсь дотримуватись певного інтервалу між прийомами їжі,
- намагаюсь урізноманітнити меню та споживати якісні й натуральні продукти харчування.

Чи є у Вас шкідливі звички, які заважають Вам вести здоровий спосіб життя?

- споживання наркотичних речовин;
- паління;
- споживання алкогольних напоїв;
- у мене немає шкідливих звичок.

Які мотиви позитивного ставлення до фізичної культури?

- бажання мати красиве та здорове тіло,
- прагнення зберегти та покращити своє здоров'я,
- бажання розвивати свої фізичні здібності.

Вкажіть, будь ласка, форми занять фізичною культурою, що використовуються Вами для укріплення та оздоровлення організму?

- заняття у спортивній секції;
- більш чи менш регулярно проводжу самостійно тренування;
- ранкова гімнастика;
- активний відпочинок;
- я не займаюсь фізичною культурою.

Які, на Вашу думку, основні складові здорового способу життя?

- режим дня, гігієнічні процедури, загартовування;
- не можу сказати;
- регулярне харчування натуральними продуктами, заняття спортом;
- власний перелік.

Згідно з отриманими відповідями, студенти зазначеного раніше напрямку підготовки, як і більшість студентів інших напрямів підготовки, не мають чіткого уявлення про складові здорового способу життя та не ведуть здоровий образ життя. Так, наприклад, лише 23% студентів вважають, що основними складовими здорового способу життя є режим дня, гігієнічні процедури, загартовування; 15% – взагалі не можуть перерахувати основні

складові здорового способу життя, 49% – регулярне харчування натуральними продуктами, заняття спортом, та лише 13% спробували надати власний перелік.

Також визначено та складено індивідуальний для кожного студента рівень фізичної підготовки (рис. 1).

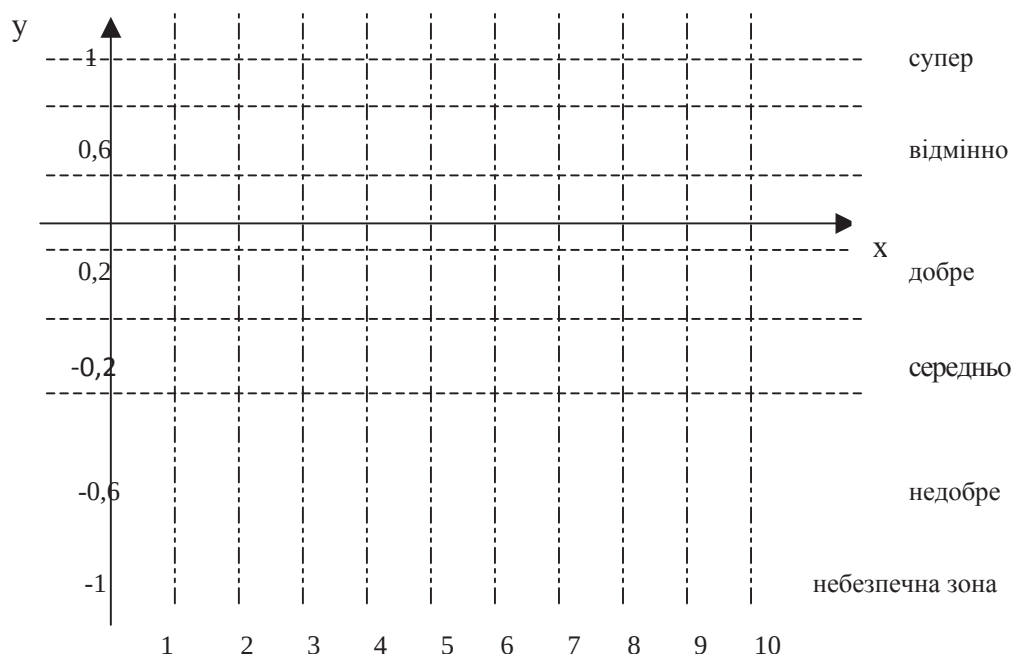


Рис. 1. Форма індивідуального графіка фізичної підготовленості студентів

На рис. 1 по осі у – рівень фізичної підготовленості, по осі х – види випробувань: 1 – сила згинання і розгинання рук з упору лежачи; 2 – підтягування на поперечині; 3 – піднімання тулубу; 4 – вис на зігнутих руках; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – стрибок угору; 7 – швидкість (біг на 100 м); 8 – спритність (човниковий біг 4х9 м); 9 – витривалість (біг на 3000 м); 10 – гнучкість (нахил тулубу вперед з положення сидячи).

Розрахунок рівня фізичної підготовленості здійснювалась за формулою:

$$\text{Вид випробування} = \frac{\text{Результат} - \text{НОФП}}{\text{НОФП}}$$

Далі за табл. 1 встановлено відповідність значення рівня фізичної підготовленості та її оцінки.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної підготовленості

Значення рівня фізичної підготовки	Оцінка
$x > 0,61$	супер
$0,21 < x < 0,6$	відмінно
$-0,2 < x < 0,2$	добре
$-0,6 < x < -0,21$	середньо
$-1 < x < -0,61$	недобре
$x < -1,01$	небезпечна зона

Зауважимо, що дослідження проводилось упродовж занять та з використанням таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (НОФП) згідно з Державними тестами й нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [3].

На рис. 2 подано індивідуальний графік фізичної підготовки окремого студента.

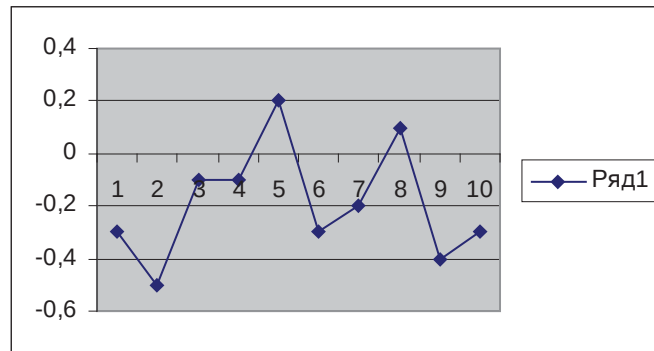


Рис. 2. Індивідуальний графік фізичної підготовленості студента I курсу напряму підготовки “Управління персоналом та економіка праці”

Аналіз філософської, педагогічної та спеціальної літератури з проблеми формування культури здорового способу життя у студентів, зокрема студентів напряму підготовки “Управління персоналом та економіка праці”, а також вивчення реального стану зазначеної проблеми з досвіду роботи вищого навчального закладу в цілому відзначив існування низки суперечностей:

- між суспільною необхідністю формування культури здорового способу життя студентської молоді й недостатнім рівнем та обсягом особистої освіченості щодо власної фізичної культури більшості студентів;
- між можливостями навчального закладу та недостатньою науково-теоретичною та практичною розробкою системи здоров’язбережних та здоров’ярозвиваючих технологій;
- між змістом існуючих програм з фізичного виховання, які враховують часто лише фізичний розвиток студентів, та сучасними вимогами до фізично-оздоровчої діяльності, що спрямована на формування культури здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, вивчення питання формування культури здорового способу життя студентів, зокрема напряму підготовки “Управління персоналом та економіка праці”, показало її низький рівень та засвідчило, що теоретичні та практичні аспекти формування культури здорового способу життя студентів потребують подальшого удосконалення.

Список використаної літератури

1. Акилов М. В. Індивідуальний стиль здорового образу життя – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 10–11.

2. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособ. для студентов высших пед. заведений / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2001. – 320 с.

3. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс] / Л. Й. Ястребов. – Режим доступа: <http://zakon2-rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>.

4. Соловьев Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы : учеб. пособ. / Г. М. Соловьев. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. – Ч. 1. – 180 с.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2015.

Самохин Н. К. Анализ проблемы формирования культуры здорового образа жизни студентов вузов

В статье проанализирована проблема формирования культуры здорового образа жизни у студентов вуза. Предложен и проанализированы результаты анализа анкетирования студентов на предмет ведения здорового образа жизни. Выявлены противоречия в реальном состоянии проблемы. Сделан вывод о низком уровне культуры здорового образа жизни у студентов высшего учебного заведения и необходимость дальнейшего исследования теоретических и практических аспектов данной проблемы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни.

Samokhin N. Analysis of Problems of Formation of a Healthy Lifestyle College Students

The article analyzes the problem of the formation of a healthy lifestyle among students of higher education. Proposed and analyzed the results of the questionnaire students on the subject of healthy lifestyles. To survey the students field of study "Personnel Management and Labor Economics" was used, method of research concerns (questionnaire Spielberg) method diagnose the state of aggression (questionnaire "Bas-Daria") method study competence spilkuvalnni (assessment of communication skills, test V. Ryahivskoho).

It is noted that it is the formation of worldview as a system of knowledge and learning cultural values should pursue educational and educational activities of educational institutions of higher education in particular. The system of comprehensive high values of a healthy lifestyle largely determines the possibility of mastering the remaining values, and therefore, in our opinion, is the foundation without which the process of human development is inefficient. The preservation and strengthening of health system promotes health of forms of human life - a healthy lifestyle that is laid at an early age (as quality acquired in childhood, are always the most robust and active in all subsequent process of identity formation).

Revealed contradictions in the real state of the problem: between public necessity for the formation of a healthy lifestyle and students lack the level and extent of education for their own personal physical training of most students; between the capacity of the institution and insufficient scientific theoretical and practical development of Health-System technologies; between the content of existing programs in physical education, often taking into account only the physical development of students, and modern requirements for physical and recreational activities aimed at the formation of a healthy lifestyle. The conclusion about the low level of a healthy lifestyle among students of higher education institutions and the need for further research on the theoretical and practical aspects of the problem.

Key words: health, healthy lifestyle, healthy living culture.