

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Розглядається проблема здорового способу життя сучасної студентської молоді в контексті формування їхньої валеологічної компетентності. Аналізуються результати анкетування студентів, які були присвячені з'ясуванню їхнього ставлення до здоров'яформуючих факторів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студенти, ціннісна мотивація.

Постановка проблеми. Активне проникнення в сучасне життя науково-технічного прогресу, підвищення вимог до культурного і освітнього рівнів спричинило інформаційне, інтелектуальне, психічне перевантаження, зниження фізичної активності й імунітету, що в цілому позначилося на здоров'ї всіх вікових категорій населення. Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я на особистісному та суспільному рівнях на сучасному етапі набуває актуальності, бо забезпечує якісну зміну розвитку людини.

Сьогодні в Україні процес формування здорового способу життя у студентської молоді регламентується рядом важливих документів. Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Професійне становлення майбутнього вчителя фізичного виховання є важливим для його роботи в сучасній школі у напрямку формування соціально активних особистостей в гармонії з фізичним розвитком за допомогою здоров'язбережувальних технологій. Формувати культуру здоров'я здатні лише ті, хто є суб'єктом оздоровчої діяльності зі стійкою ціннісною мотивацією.

Аналіз останніх досліджень. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких відомих науковців, як І. Бех, Т. Глазько, Г. Ващенко, Р. Купчинов, С. Лапасенко, Н. Нікіфоров, С. Омельченко, Н. Паніна, Н. Романова, Т. Титаренко, О. Яременка та ін. Вплив новітніх наукових технологій на здоров'я людини вивчали Р. Арабогли, Г. Беляєва, І. Брехман, Д. Ністрян, формування здорового способу життя в умовах урбанізації – П. Елохін, А. Прохоров, К. Розлогов, В. Рузин, нетрадиційні форми оздоровлення – М. Візітей, Н. Ілларіонов, Н. Ілларіонова, Л. Нечепоренко. Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджували Х. Данеш, К. Гланз, М. Левіс, Г. Маклауен, Б. Рімер, Д. Хамбург, Л. Хей, Р. Фішер та ін.

Мета. У дослідженні ми ставили на меті з'ясувати ставлення студентської молоді до негативних та позитивних факторів формування здорового способу життя та прослідкувати динаміку цих позицій

у ході навчання у виші.

Викладення основного матеріалу дослідження.

На сучасному етапі навчання та виховання студентської молоді особлива увага приділяється проблемам здорового способу життя. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню педагогічних технологій та залученням самих студентів до вирішення цієї проблеми.

Загальноприйнятого уявлення про структуру здорового способу життя в сучасній студентській молоді немає. В одних він асоціюється з ранковою гімнастикою, своєчасним харчуванням, у других – з відмовою від шкідливих звичок. Відомі російські вчені-гігієністи А.П. Лаптев, С.А. Полієвський вважають, що здоровий спосіб життя передбачає такі основні елементи як: раціональний режим роботи і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим [5, С.68-69]. Е.М.Вайнер визначав здоровий спосіб життя за такими компонентами: оптимальний руховий режим, раціональний режим життя, тренування імунітету, відсутність шкідливих звичок [2, С.14].

Думки дослідників цієї проблеми збігаються в тому, що здоровий спосіб життя – це поведінка (або відсутність такої) позитивних чинників, що забезпечують здоровий спосіб життя – рухова активність та інші заняття у вільний час, харчування, особиста та громадська гігієна, безпека, уміння подолати стрес тощо. Шкідливими для здоров'я є: паління; зловживання алкоголем та іншими засобами, що викликають залежність; нераціональний режим праці та відпочинку; зниження рухової активності; надмірна кількість інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, серед яких і екзаменаційні стрес-фактори; хронічне недосипання; недостатнє, нерегулярне і незбалансоване харчування [1, 3, 4, 6, 8].

Завдання нашого дослідження полягало у вивченні ставлення студентської молоді до негативних та позитивних факторів формування здорового способу життя та прослідкувані динаміки цих позицій у процесі навчання у виші.

У ході нашого дослідження було проведено анкетування 100 студентів 3 і 4 курсів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка за темою "Ставлення до проблем здорового способу життя"

Аналізуючи відповідь на питання "Як Ви оцінюєте своє здоров'я?", ми виявили, що 21% студентів 3-го курсу і 12% 4-го курсу оцінили своє здоров'я на "відмінно". Більшість респондентів відповіли "здоров'я

добре, хворію рідко", у 4% студентів 3-го курсу і 3% 4-го не могли дати відповідь на запитання, інші студенти 6% і 4% відповідно вважають своє здоров'я незадовільним, вони часто хворіють.

Спосіб життя – це такий феномен, який включає в себе об'єктивні та суб'єктивні фактори. Якщо об'єктивні фактори враховуються і приймаються як норма, то суб'єктивні можна коректувати. Наступним питанням анкети було: "Як Ви підтримуєте своє здоров'я?". 25% студентів на 3-му курсі і 44% на 4-му намагаються відмовитися від шкідливих звичок, раціонально харчуються 40% 3-го курсу і 23% 4-го курсу, дотримуватися режиму дня 25% і 17% студентів відповідно, роблять ранкову гімнастику 8% і 12% студентів, і тільки 2% студентів вважають, що не потрібно дбати про своє здоров'я.

На стан здоров'я і працездатність молоді впливає систематичне і повноцінне харчування. Відповіді студентів дали можливість з'ясувати, що 54% студентів третього і четвертого курсів не дотримувалися рекомендацій кратності вживання їжі і харчувалися не регулярно. Режим харчування у більшості студентів порушений. Але більшість студентів 3-го курсу (63%) і 56% студентів 4-го курсу вважають своє харчування повноцінним, збалансованим та відповідно наповненим вітамінами.

Організація повноцінного сну як фактора відновлення працездатності студентської молоді вимагає особливої уваги. Наші дослідження показали, що третина студентів третього і четвертого курсів (33%) у звичному режимі сплять достатню кількість часу – сім і більше годин на добу. У період екзаменаційної сесії студенти недосипають і витрачають на сон на 15% менше, ніж у звичайні дні. Хоча вплив напруженої інтелектуальної діяльності цього періоду, підвищеного нервово-емоційного навантаження студентів може бути послаблений за рахунок збільшення тривалості нічного сну.

Даючи відповідь на питання "Як Ви ставитесь до паління?" більше половини студентів 3-го курсу відповіли "негативно", майже половина (43%) респондентів виявили позицію відчуження ("байдуже, це особиста справа кожного"). На 4-му курсі 58% студентів ставляться до паління негативно, а байдужу позицію займають 38% опитаних студентів.

На питання "Як Ви ставитесь до вживання алкоголю?" більшість третьокурсників (55%) відповіло "негативно", 45% - "байдуже". Більшість студентів четвертого курсу (71%) заявили про негативне ставлення, а кількість байдужих до вживання алкоголю наблизилась до 29%. Важливо відмітити, що жоден студент не підтримує вживання алкогольних напоїв.

Особливу увагу у нашому дослідженні ми звернули на проблему наркоманії, сутність і зміст якої студенти повністю не усвідомлюють. Усі студенти до

наркотиків ставляться негативно, не допускають їх вживання ні за яких обставин. Намагаючись в'яснити, які причини спонукають студентів вживати наркотики, ми з'ясували, що половина студентів 3-го курсу вважають, що це бажання отримати нові відчуття, для 19% респондентів – цікавість, для 10% - тиск зі сторони друзів і 11% відповіли, що вживання наркотиків, це один із способів відійти від проблем. На думку студентів четвертого курсу основними причинами вживання наркотиків є бажання отримати нові відчуття і тиск зі сторони навколишніх.

При відповіді на запитання "Які заходи могли б сприяти зниженню наркозалежності молоді?" думки розділилися: 23% студентів 3-го курсу і 21% 4-го курсу вважають, що допоможуть законодавчі заходи; 8% і 11% відповідно – сподіваються на адміністративний вплив виші; 27% і 30% студентів наголошують на тому, що цю проблему потрібно вирішувати із залученням сім'ї; 21% і 17% опитаних студентів сподіваються, що ефективними можуть бути заходи виховного впливу серед студентів та молоді; 29% студентів обох курсів висловились за додаткові оздоровчі заняття і профілактику наркоманії. Студенти також висловлювали свої власні думки: "потрібно зупинитися самому, нічого більше не допоможе", "якщо є сила волі то можливо зійти з цього хибного шляху" та інше.

При відповіді на питання "Як ви проводите вільний час?" 35% студентів 3 курсу та 40% - четвертого відповіли, що вони систематично тренуються, а активному руховому дозвіллю віддають перевагу 65% і 60% відповідно.

Висновки та перспективи розробок у подальшому. Очевидно, що збереження і формування здоров'я залежить від самої людини, її способу життя, цінностей, установок, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з навколишніми. Вихід з цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, які б формували, регулювали і контролювали спосіб життя молоді людини. У структурі культури здоров'я студентської молоді, окрім стійкої мотивації здорового способу життя, значне місце повинно відводитись компетентності в царині здорового способу життя, оволодінню рекреативними, здоров'язбережувальними технологіями педагогічної діяльності і способами здоров'язбережувальної поведінки.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку розробки та впровадження методик, спрямованих на підвищення значущості здоров'я для студентів та готовності до ведення здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04

"Теорія і методика професійної освіти" / О. М. Бондаренко. – Київ, 2008. – 18, [1] с.

2. Вайнер Э. Н. Валеология: [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М., 2001. – 416 с.

3.7. Гедин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная деятельность / А. М. Гедин, М. И. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 15 – 19.

4. Дерябин Д.Г. Здоровье студентов как условие успешности их обучения / Д.Г. Дерябин, Н.А. Волков, Т.Н. Игнатова // Валеология. – 2005. – № 3. – С. 30 – 34.

5. Лаптев А.П. Гигиена : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.

6. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Плачинда Т.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2005. – №10. – С. 47-50.

7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздорови-

тельный образ жизни студентов / Р. Раевский, С. Кашишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

8. Носарчук Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя серед студентів / Л.М. Носарчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія "Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт". – Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – Вип. 86. – С.327-330.

9. Формування здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи. Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в країні. – К., 2003.

10. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

Подано до редакції 03.04.13