

ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я У СФЕРІ МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкрито теоретичне дослідження мотиваційної сфери студентів факультету фізичного виховання, спрямованих на виявлення особистісних властивостей окремого індивідуума вести здоровий спосіб життя у контексті визначення цінностей здоров'я.

Ключові слова: мотиваційна сфера, цінності здоров'я, особистісні властивості, здоровий спосіб життя, навчально-тренувальний процес, студентська молодь.

Постановка проблеми. Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна ставитися до життя як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли у звичні, необхідні потреби.

У вітчизняній психології та педагогіці переконливо доведено, що основою свідомого ставлення до навколишньої дійсності і до самої людини є знання. Поряд зі знаннями про сутність здоров'я необхідно надавати дітям відомості про біологічну, психічну і соціальну його основи. Не знаючи, на яких процесах і механізмах базується здоров'я, не з'ясувавши, як виникло і формувалося здоров'я в наших далеких предків, ми залишимося лише пасивними спостерігачами, безсилими що-небудь зробити, щоб підняти оздоровчий потенціал людини. І, навпаки, маючи ці знання, зможемо цілеспрямовано, за певними показниками, а тому й найефективніше використовувати чималий арсенал оздоровчих засобів.

Таким чином, освіта на сучасному етапі має стати змістовнішою і якіснішою. Вона не може обмежуватися лише передачею теоретичних знань, формуванням елементарних умінь і навичок збереження здоров'я, а повинна на практиці творчо використовувати передовий досвід провідних фахівців щодо збереження та зміцнення здоров'я [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичної літератури й сучасного практичного педагогічного досвіду формування культури здоров'я і здорового способу життя дітей та підлітків засвідчив, що ця проблема є міждисциплінарною й потребує комплексного рішення. Тільки узгоджена взаємодія педагогів, психологів і лікарів-педіатрів є запорукою досягнення успіху у застосуванні здоров'язбережувальних технологій. Реалізація на практиці основних положень здоров'язбережувальної педагогіки дає змогу забезпечити готовність і здатність навчального закладу організувати високий рівень освітньої діяльності без шкоди для здоров'я підлітка.

Отже, на сучасному етапі особливо важливим є використання найраціональніших підходів до навчання підлітків, що забезпечують збереження їхнього здоров'я. Тільки формування культури здоров'я підлітка на індивідуальній основі із застосуванням здоров'язбережувальних технологій допоможе забезпечити високі показники здоров'я підростаючого покоління, що має національне значення.

Ще більше змінилися характер і сила впливу різноманітних чинників довкілля на людину в епоху науково-технічного прогресу: іонізуюча радіація й електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, води і ґрунту, зміна укладу життя, лавина інформації та надзвичайно високий темп життя [4].

Збільшення навчальних програм і предметів зумовлює зростання навчального навантаження в школі і вдома. Гіподинамія зумовлює переважання процесів гальмування в центральній нервовій системі над процесами збудження, що може спричинити сповільнення фізичного й психічного розвитку школярів. У дорослому ж віці, гіподинамія, стає однією з головних причин високої захворюваності й смертності населення [2].

На жаль, в Україні популярність активного способу життя значно нижча, ніж в більшості високорозвинених країнах. Ми рідко можемо побачити людей, які б їхали на роботу на велосипеді, спортивні майданчики і зали часто порожні.

Отже, потреба людини у фізичній культурі і спорті повинна бути усвідомленою і незмінно зростати у міру розвитку суспільства. Проте цей процес насправді протікає украй поволі, тому що ще не до кінця виявлені механізми формування спонукальних мотивів людей до занять фізичними вправами, принижена небезпека впливу гіпокінезії, не вивчена її соціальна роль в суспільному розвитку.

За даними статистики, здоров'я молоді погіршується, у цьому зв'язку актуальним є виявлення причин диференціації відношення до свого здоров'я в різних груп студентської молоді. Фізична культура – один з факторів, що формують здоровий спосіб життя, а студенти факультету фізичного виховання по роду своєї професійної діяльності повинні мати мотивацію на збереження й підтримку здоров'я.

Одним з негативних наслідків періоду економічних реформ на сьогоднішній день є якісна зміна системи суспільних й особистісних цінностей. Для більшого розуміння ціннісних орієнтацій вчені виділяють чотири основних типи систем цінностей:

– усвідомлено життєву систему, що поєднує цінності людського життя, яка визначає мету буття, людські сутності, цінності волі, правди, краси, тобто загальнолюдські цінності;

– вітальну систему – це цінності збереження й підтримки повсякденного життя, здоров'я, безпеки, комфорту;

– інтеракційну систему – це цінності і судження, важливі в міжособистісному й груповому спілкуванні: гарні відносини, спокійна совість, влада, взаємодопомога.;

– соціалізовану систему – цінності, які визначають процес формування особистості: соціально схвалювані й навпаки [2].

Б. Барабанщиков у статті "Системна організація й розвиток психіки" у результаті аналізу фахівцями основних видів цінностей виділяє три рівні їх організації:

– найбільш узагальнені, абстрактні цінності: духовні, соціальні, матеріальні; духовні цінності, у свою чергу, диференціюються на пізнавальні, естетичні, гуманістичні й ін.,

– соціальні – на цінності соціальної поваги, соціальних досягнень, соціальної активності й т.д.

– цінності, що закріплюються в життєдіяльності й проявляються як властивості особистості: товарищескість, допитливість, активність, домінантність і т.п.[1].

Здоров'я людини – одна із самих значимих цінностей у кожній з наявних систем. Наприклад, у загальновідомій системі цінностей М.Рокіча здоров'я за рангом стоїть на 3-му місці в ряді термінальних цінностей. Важливо відзначити, що за результатами описаних у літературі досліджень ціннісних орієнтацій як дорослого населення, так і студентів здоров'я посідає чільне місце.

Розгляд проблем здоров'я студентської молоді можна включити й в аксіологічний контекст, а саме розглянути цінності здоров'я в сфері мислення студентів, виявити їх мотивацію на здоровий спосіб життя, звертаючи увагу на характеристику їхнього життя в сучасних умовах. Є підстави припустити, що суспільні трансформації можуть стати одним з факторів зміни ціннісних орієнтацій сучасних студентів. Ці умови створюють новий контекст для дослідження проблеми здоров'я, виявлення їх місця в системі цінностей студентів. Студентство – майбутня інтелігенція суспільства, його інтелектуальний потенціал, який буде впливати на формування ціннісних орієнтацій соціальних спільностей. Таким чином, дослідження цієї групи соціально значимо. Але підхід до дослідження повинен бути диференційованим, тому що студенти різних вузів (різних спеціальностей) будуть залучені в різні галузеві групи або області діяльності, представляти технічну або творчу інтелігенцію. Тому для розробки адекватної соціокультурної політики необхідно розглядати різні групи студентів. Даний підхід дозволяє конкретизувати характеристики груп студентства на відміну від простого усереднення й екстраполяції результатів дослідження студентства в цілому. Це повинно забезпечити розробку конкретних механізмів впливу на студентів з погляду їхньої спеціальності й місця проживання [3].

Мета статті – здійснити теоретичне дослідження мотиваційної сфери студентів факультету фізичного виховання, спрямованих на виявлення особистісних властивостей окремого індивідуума вести здоровий спосіб життя у контексті визначення цінностей здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наші дослідження були спрямовані на виявлення цінносно-мотиваційних характеристик студентів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка по формуванню власного здоров'я. Когнітивна складова готовності управляти власним здоров'ям може бути виявлена по наявності обґрунтованого подання про сутності здоров'я й здорового способу життя. У дослідженні брали участь 44 студента (35 дівчат й 9 юнаків середнього віку $17 \pm 0,5$ року) 1-х курсів факультету фізичного виховання вузу. У процесі дослідження використали анкетне опитування й бесіди. Всі студенти дали добровільну згоду на участь в експерименті.

У результаті дослідження було виявлено, що більшість студентів, що навчаються на факультеті (47 % респондентів) оцінюють здоров'я як саме головне в житті. Вони вважають, що всі важливі рішення повинні прийматися так, щоб не нашкодити здоров'ю, 37 % опитаних вважають, що здоров'я, звичайно, важливо, але іноді можна забути про нього заради кар'єри, додаткового заробітку або розваги, 17 % відзначають, що здоров'я важливо поряд з навчанням, роботою, родиною, розвагами, але не більше, 3 % (навіть якщо це шкідливо здоров'ю) воліють жити так, як їм це подобається, ні в чому себе не обмежуючи, з ризиком і гострими відчуттями. Незважаючи на це все студенти вважають здоров'я головною умовою життєдіяльності. Як основні мотиви необхідності наявності гарного здоров'я відзначають успішну кар'єру й досягнення високих спортивних результатів, власний спокій і ведення повноцінного способу життя. Практично всі студенти (94 % опитаних) ведуть систематичний контроль за своїм здоров'ям. Можливо, це обумовлено щорічним обстеженням у лікарсько-фізкультурному диспансері. Вважають такий контроль потрібним 98 % респондентів. Однак, подібні ствердження, на наш погляд, досить суперечливі, тому що на цьому ж континенті опитуваних одночасно встановлено, що постійно піклуються про своє здоров'я лише 32 % студентів, проявляють таку турботу час від часу 68 %, взагалі утрудняються відповісти на це питання 4%. Більш глибоке дослідження питання показало, що 31 % вважають, що сам по собі спосіб життя сучасних студентів не може бути раціональним і здоровим. Це підтверджується оцінкою об'єктивного

психосоматичного стану наприкінці робочого дня. Досить високий відсоток опитаних кілька разів на тиждень (або на місяць) наприкінці робочого дня випробовують такі негативні відчуття, як утом, млявість, сонливість, поганий настрій.

При з'ясуванні факторів ризику, присутніх у способі життя студентів і негативних проявів, студенти відзначають наявність шкідливих звичок (як правило, алкоголь і паління), стреси, неправильне харчування й важкий тренувальний процес.

Однак більша частина студентів досить чітко розуміє, що основним фактором, який визначає здоров'я, є спосіб життя.

Переважає більшість студентів використовують різні засоби доступного оздоровлення для збереження й зміцнення здоров'я. Зокрема, 80 % опитаних приймають вітаміни, 25 % віддають перевагу активному відпочинку.

Таким чином, "абсолютне" здоров'я (якщо мати на увазі критерій "норми") як критерій допуску студента до участі в учбово-тренувальному процесі та у змаганнях – фікція, ідеал, недосяжний в умовах навантажень в сучасному навчально-виховному процесі.

Можна цю ж думку сформулювати раціональніше, хоча і парадоксально: для студента – майбутнього вчителя фізичної культури, – "нормально" мати відхилення від "норми", що характеризує здоров'я.

Здоров'я на відміну від хвороби – абстрактно-логічна категорія, яка може характеризуватися різними моделями. Найбільш поширена у медицині модель заснована на альтернативі "здоровий – хворий". Якщо лікар не виявляє при обстеженні пацієнта ознак патологічного процесу, а всі клініко-фізіологічні показники знаходяться в межах норми, то він методом виключення робить висновок про те, що його пацієнт здоровий. Недоліки цієї моделі очевидні: подібний підхід не розкриває суті здоров'я, а початкові форми патологічного процесу можуть ще і не виявитися.

Для не спортсменів, як виявилось, найбільш інформативним критерієм здоров'я є критерій життєздатності, що характеризується потужністю і ефективністю аеробної енергоосвіти [2]. Саме цей критерій є найбільш інформативним за показниками чутливості і специфічності порівняно з іншими методами оцінки здоров'я за прямими показниками [5]. Проте, цей підхід неприйнятний для оцінки здоров'я студентів через істотні відмінності в структурі енергетичного метаболізму, залежної від спрямованості тренування. Таким чином, доводиться використовувати інший критерій здоров'я – успішність виконання соціальної функції, вираженої показниками професійної діяльності.

Логіка наших міркувань привела нас до основоположного висновку: головним критерієм здоров'я студента є його навчальний результат. Якщо результат поліпшується або зберігається на стабільному рівні, здоров'я не викликає побоювань, бо саме у результаті фіксується ступінь досконалості функцій організму. У той же час постійне перебування студента на межі функціональних можливостей призводить до компенсаторно-приспосувальних механізмів з подальшим розвитком патології, що неодмінно приводить до соціальної дисфункції (погіршенню навчального результату), зумовлює необхідність перериву навчальної діяльності.

Вимоги до здоров'я студента, засновані на принципах нормології, можуть бути реалізовані лише на етапі відбору і початкової спортивної підготовки, особливо при виборі майбутньої професії вчителя фізичної культури чи тренера. У міру підвищення рівня спортивної кваліфікації студента у нього, як правило, з'являється все більше відхилень від "норми", які свідчать про перебудову систем організму із залученням механізмів компенсації для досягнення результату. У зв'язку з цим постає питання про перегляд навчально-тренувального режиму студента у контексті індивідуальної корекції.

Висновки. Таким чином, у результаті проведеного дослідження досить чітко проглядаються ціннісні установки студентів на необхідність ведення здорового способу життя й оволодіння методами оздоровлення організму. Студенти факультету фізичного виховання явно співвідносять рівень власного здоров'я з навантаженнями тренувального процесу, вважаючи їх перевищення небезпечним для здоров'я.

Слід зазначити й наявність мотивацій на ведення здорового способу життя респондентами. Вони розуміють, що без високого рівня здоров'я спорт високих досягнень неможливий. При відсутності здоров'я студенти ставлять під сумнів можливість кар'єрного росту й ведення повноцінного способу життя.

Деякі протиріччя, відзначені нами при виявленні ціннісно-мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, швидше за все, порозуміваються недостатню кількістю отримуваних знань, які стосуються формування й зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим, слід наголосити на необхідності включення в навчальні плани спеціалізованих навчальних дисциплін, що дозволяють студентам подібних факультетів, з огляду на наявність постійного тренувального процесу, вести здоровий спосіб життя, що буде сприяти реабілітації й відновленню їх оптимального психофізіологічного стану.

Стиль життя включає унікальне поєднання рис, способів поведінки і звичок, які, взяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума. Конкретна мета даного дослідження полягала в знаходженні тих властивостей інтегральної індивідуальності, які б змістовно характеризували той або інший стиль життя на основі проявів, які б визначали особистісні властивості. У разі знаходження таких властивостей можна вважати, що відповідний їм стиль життя безпосередньо включений в симптомо-комплекс "інтегральна індивідуальність".

Ми прагнули до того, щоб звичка до здорового стилю життя виникала у студентів не через формальне дотримання певним правилам, а через глибокі внутрішні мотиви. Відомо, що джерелом формування

переконання є яскраве емоційне переживання. Тому при організації занять у вузі використовувалися методичні прийоми, що дозволяють ефективно впливати на емоційну сферу студентів, серед яких основними є:

– індивідуальні особливості студентів, які б вимагали вибір межі напруженості впливу засобів рухової активності;

– тривалість вправ;

– величину навантаження;

– режим вправ і характер гри.

Загальновідомо, наскільки привабливі для сучасних людей нетрадиційні види рухової діяльності. Але в той же час необхідно, щоб вони були доступні тим студентам, більшість з яких не має достатнього спортивного досвіду.

Використані джерела

1. Барабанщиков Б. А. Системна організація й розвиток психіки / Барабанщиков Б. А. // Психологічний журнал. – 2003. – № 1. – С. 35-36.
2. Глухов В.И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / Глухов В.И. – К.: Здоровье, 1989. – 230 с.
3. Куликов В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов в условия реформирования высшей школы / В. Куликов // V Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех". Минск. – 2001. – 355с.
4. Приходько В. В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк. – 2004, № 2. – С.31-36.
5. Третьяков М. О. Стан професійних знань і вмінь студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / М.О.Третьяков, І.Е.Лапичак // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк. – 2004, № 2. – С.42-49.

Vlasenko N.V., Volichenko A.I., Gogotsi V.D.

HEALTH VALUE OF IN OF THINKING STUDENT FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Theoretical research of motivational sphere of students of faculty of physical education is exposed in the article, personality properties of separate individual to conduct the healthy way of life in the context of determination of values of health directed on an exposure.

Key words: *motivational sphere, values of health, personality properties, healthy way of life, of studying and training process, student young people.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

