

УДК 37.037

Петрюк О.В., Іванов О.В., Донець І.О.

## СФОРМОВАНІСТЬ РІВНЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ З КУРСУ ВПНЗ

*Мета дослідження: визначення рівня готовності студентів педагогічного вузу до просвітницької роботи у сфері культури здоров'я. Основні завдання: провести аналіз літератури; дослідити рівень культури здоров'я студентів. Дослідження проводилося зі студентами 3 курсу, в кількості 207 студентів. Результати анкетування показали, що у студентів нечітко сформована культура здоров'я. На це вказують не дотримання студентами ЗСЖ, малоактивний спосіб життя та неготовність змінювати свої звички в сторону ЗСЖ та бережливого ставлення до природи. Висновки. Рівень культури здоров'я у сучасного студента педагогічного ВНЗ надто низький. Встановлено, що лише 2.8% студентів мають чітке уявлення про стратегію виховання культури здоров'я у дітей та лише 11.9% готові власним прикладом прищеплювати їм здоровий спосіб життя.*

**Ключові слова:** культура здоров'я; студенти; ЗСЖ; фізична активність.

**Постановка проблеми.** Фізична культура особистості – одна із основ життєдіяльності людини, частина її соціально-культурного та професійного життя. Рівень фізичної культури особистості, а в нашому випадку – студента, визначається ставленням до свого психосоматичного здоров'я, активністю життєвої позиції та рівнем розвитку фізичних можливостей. Незважаючи на те, що нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу педагогів на підвищення фізичного та морального здоров'я нації, сьогоденні реалії такі, що здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою [1]. Процес формування фізичної культури особистості, це не швидкоплинний, а поступовий процес: від пізнання перших навичок руху (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методології фізичної культури та інтенсивних навантажень у професійному спорті [2]. Фізичні навантаження, дотримання режиму дня, ведення здорового способу життя (ЗСЖ) – це основні положення внутрішньої фізичної культури майбутнього педагога, професійна діяльність якого повністю пов'язана з вихованням майбутнього здорового покоління. Тобто, знання основ фізичної культури – це знання основ культури здоров'я, частини загальної культури особистості, яка є свідомою системою дій по відношенню до свого здоров'я та здоров'я інших людей, вміння жити не шкодячи своєму організму, а приносити йому користь [3].

**Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями.** Робота виконана згідно з планом НДР кафедри фізкультурно-оздоровчого та спортивного фехтування ХНПУ імені Г.С. Сковороди, держ. реєстр. № 0114U003929.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку науки термін "культура здоров'я" тлумачать по-різному.

В.П. Горашук визначає культуру здоров'я як важливий складовий компонент загальної культури особистості, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Він вважає, що людина є не тільки "споживачем" свого здоров'я, але й його "виробником". Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми [6].

В. А. Скумін наполягає на тому, що культура здоров'я це невід'ємна складова культури духовної і моральної, культури праці й відпочинку, культури особистості й культури взаємин. Культура здоров'я – це не тільки механічний зв'язок двох понять, а синтез, який утворює нову якість, новий особливий зміст. Це інтегральна галузь знань, що розробляє й вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, формування оптимального біосоціального середовища, що забезпечує вищий рівень життєтворчості. Культура здоров'я – це окреме, самостійне поняття, яке утворює новий зміст та виявляється у розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини [8].

Л. П. Матвеев "культуру здоров'я" розглядає як високий рівень розвитку екологічного мислення, його направленість на стереотипи здорового образу життя, можливість швидко змінювати прийоми дій відповідно новим умовам зовнішнього середовища [4].

Н.В. Мартишина тлумачить як систему знань та переконань, на основі яких будується та регулюється здоров'язберігаюча діяльність людини [5].

Г.Л. Кривошеєва визначає культуру здоров'я студентів, як якісне утворення особистості, що виявляється у ставленні до здорового способу життя, до свого здоров'я, що обумовлює свідоме прагнення особистості самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну й духовну сферу власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я [9].

С.Ю. Лебедченко розглядає культуру здоров'я майбутнього вчителя як цілісне утворення, що являє собою єдність пріоритету цінностей здоров'я, високої активності та бережного відношення до навколишнього середовища щодо їхнього освоєння й трансляції в майбутній професійній діяльності, глибоких знань про шляхи й засоби ефективного формування, збереження й зміцнення здоров'я" [10]. Вона виділяє чотири основних компоненти благополуччя особистості, ставлячи на перше місце психічне потім фізичне, моральне та професійне.

Аналізуючи літературні джерела стає очевидним, що основним елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості. Можна з впевненістю сказати, що без сформованості у студента свідомого та творчого ставлення до власного здоров'я, не можна досягти значних результатів у підвищенні рівня його професійної готовності, особливо у студентів педагогічних вузів. Культура здоров'я передбачає не тільки пізнання корисних рекомендацій, але й постійне та активне використання їх у повсякденному житті та професійній діяльності. Студентам педагогічних вузів необхідно знати та поширювати знання, як культури здоров'я, так і фізичної культури, їм необхідно з самого початку їх професійної діяльності особистим прикладом прищеплювати учням любов до фізичної активності, здорового способу життя та бережного відношення до навколишнього середовища.

Отже, для виховання здорового наступного покоління, все сьогодні є необхідність проведення оздоровчо-виховних заходів, зі студентами, які по закінченню вузів в своїй професійній діяльності матимуть справу з молоддю, яку необхідно привчати до культури здоров'я, здорового образу життя та бережного ставлення до навколишнього середовища.

**Метою** нашого дослідження є визначення рівня готовності студентів педагогічного вузу до просвітницької роботи у сфері культури здоров'я.

**Основними завданнями** є: провести аналіз наукової літератури; дослідити рівень культури здоров'я студентів; виявити закономірності між рівнем освіченості в сфері культури здоров'я та готовності майбутніх педагогів до просвітницької діяльності в цій сфері.

Для рішення поставлених завдань було обрані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні бесіди та математична обробка результатів дослідження.

Дослідження проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди зі студентами 3 курсу гуманітарних факультетів, в кількості 207 студентів.

В анкеті було 15 питань для визначення рівня культури здоров'я у сучасного студента. Питання в анкеті умовно поділялися на три блоки: питання про рівень особистого відношення до ЗСЖ та його дотримання, відношення до фізичної активності та рівень відповідальності по відношенню до навколишнього середовища. Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою.

**Результати дослідження.** Результати аналізу анкетних даних надали нам змогу з впевненістю стверджувати, що у студентів взагалі нечітко сформована культура здоров'я. На це вказують дуже низькі показники відповідей респондентів. На питання стосовно сформованості чітких власних критеріїв ЗСЖ (таблиця 1) лише 9,3% відповіли позитивно і ще 24,4% відповіли, що сформовані умовно. 32,4% студентів відповіли, що мають шкідливі звички на постійній основі та ще 28% час від часу. Ця статистика особливо жахає, бо лише 14% відсотків опитаних нами студентів не вживають шкідливі речовини. Особливо цікавим, нам здалося те, що при низькій сформованості критеріїв та недотриманням здорового способу життя, більшість (55,4%) респондентів вважають, що він необхідний. Проте, на питання "Чи готові ви відстоювати свої переконання стосовно здорового способу життя?" лише 2,8% відповіли з впевненістю, а 43,1% утрималися від відповіді взагалі. Також, цікавими здаються відповіді стосовно готовності студентів змінити свої звички в сторону дотримання здорового способу життя – лише 12% проявили готовність та 20,6% відповіли, що такі зміни можливі. Усі ці показники свідчать про низький рівень усвідомлення та розуміння необхідності сучасною молоддю дотримування вимог ЗСЖ.

Відповідаючи на запитання про необхідність власної фізичної активності, менше половини студентів (43,2%) вважають, що вона необхідна, при цьому лише 20,8%, відповіли на це питання з впевненістю. Проте, коли було поставлене ідентичне запитання, але стосовно дітей, тут статистика змінилася – 69,4% студентів вважають фізичну активність необхідною. Схожою статистика була відносно розуміння студентами впливу фізичної активності у дітей на їх розумові здібності – 56%.

Таблиця 1

**Особисте ставлення до ЗСЖ студентів**

Відповіді студентів стосовного їх особистого ставлення до здорового способу життя (n=207, %)						
	Питання	Ні	Швидше ні	Не можу відповісти	Швидше так	Так
1	Наявність власних критеріїв здорового способу життя	12,4	37,8	16,1	24,4	9,3
2	Наявність переконань стосовно необхідності дотримування здорового способу життя	4,4	26,5	13,7	37,1	18,3
3	Наявність навиків по відстоюванню своїх переконань стосовно здорового способу життя	6,2	24,1	43,1	23,8	2,8
4	Зловживання шкідливими речовинами (алкоголь, тютюнопаління та інше)	14	24,3	1,3	28	32,4
5	Готовність змінити звички в сторону здорового способу життя	10,2	18,3	38,9	20,6	12,0
6	Наявність стратегії виховання здорового способу життя у підростаючого покоління	34,8	10,0	34,8	18,2	2,8
7	Готовність особистим прикладом прищеплювати здоровий спосіб життя	12	24,2	22,8	29,1	11,9

Сумним показником вважаємо, те що 66,1% – це студенти які не займаються самостійно фізичною активністю. На питання "Чи готові ви змінити свої звички та спосіб життя в сторону фізичної активності?" лише 10% студентів відповіли позитивно з впевненістю та ще 18,3% не виключають такої можливості. Аналізуючи відповіді студентів стосовно їх відношення до фізичної активності можна стверджувати про їх низький рівень самостійної фізичної активності. Проте, є поняття про її необхідність, бо більшість висловились позитивно щодо необхідності та впливу фізичної активності на розвиток дітей.

Таблиця 2

**Особисте ставлення студентів до фізичної активності**

Відповіді студентів стосовного їх особистого ставлення до фізичної активності (n=207, %)						
	Питання	Ні	Швидше ні	Не можу відповісти	Швидше так	Так
1	Необхідність фізичної активності у студентів	14,3	23,5	19	22,4	20,8
2	Необхідність фізичної активності у дітей	8,3	13,4	8,9	32,6	36,8
3	Вплив фізичної активності на розвиток розумових здібностей у дітей	8,5	19,2	16,3	27,2	28,8
4	Самостійне заняття фізичною активністю	16,2	31,3	18,6	17	16,9
5	Готовність змінити звички в сторону фізичної активності	24,3	22,4	25	18,3	10

Стосовно питання проблем навколишнього середовища, більшість респондентів (70,5%) відповіли, що згодні з тим, що проблема існує, але ж при наступному питанні про готовність змінити свої звички задля покращення стану навколишнього середовища 78,6 % респондентів виявили свою не готовність до цього.

## Особисте ставлення студентів до навколишнього середовища

Відповіді студентів стосовного їх особистого ставлення до проблем навколишнього середовища (n=207, %)						
	Питання	Ні	Швидше ні	Не можу відповісти	Швидше так	Так
1	Рівень проблеми забрудненості навколишнього середовища	10,8	10,7	8	34,2	36,3
2	Готовність змінити звички для підвищення рівня екології	18	33,4	27,2	12,6	8,8
3	Готовність своїм прикладом прививати культуру екології	9,9	17,2	26,9	26,2	19,8

Особливу увагу хотілося приділити таким питанням, як готовність майбутніх педагогів своїм прикладом прищепити дітям ЗСЖ та бережливе ставлення до природи. Лише 11,9% у першому і 10% у другому випадку респондентів проявили готовність, ще 29,1% та 26,2% висловилися, що не відкидають таку можливість.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури та результати дослідження дозволяють нам стверджувати, що рівень культури здоров'я у сучасного студента педагогічного ВНЗ надто низький. Саме це підтверджують і результати анкетування. Серед респондентів високий відсоток склали ті, хто вживає шкідливі речовини на постійній основі, та дуже низький відсоток тих, хто розуміє критерії щодо власного здорового способу життя, дотримуються його та відстоюють свої принципи щодо нього. Також, хоча більшість студентів відповіли, що фізичні навантаження корисні для виховання здорового підростаючого покоління, вони не вважають за необхідність транслювати це по відношенню до себе. Встановлено, що лише 2,8% студентів мають чітке уявлення про стратегію виховання культури здоров'я у дітей та лише 11,9% готові власним прикладом прищеплювати їм здоровий спосіб життя.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка науково-методичних комплексів для підготовки максимально кваліфікованих майбутніх педагогів.

## Використані джерела

1. Krivencova I. V. Poniattia pro fizichnu kul"туру majbutnikh pedagogiv Krivencova I. V. Pedagogika, psikhologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu: Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 2009. – vol. 4. p. 58-61
2. Амосов, Н.М. Роздуми про здоров'є. 2-е вид. / Н.М. Амосов. – М.: Молода гвардія, 1979. – 191 с.
3. Андреева В. Г. Соціальна психологія / В. Г. Андреева. – М., 2005. – 432 с.
4. Байта М. К. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у пізнавальній діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук / Микола Костянтинович Байта. – К., 2004. – 20 с.
5. Горашук В.П. Формування культури здоров'я учнів (теорія і практика). – Луганськ: Альма-матер, 2003. – 376 с.
6. Кривенцова І.В. Дослідження сформованості фізичної культури особистості майбутніх педагогів на початку першого року навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 12. – С. 65-69.
7. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Галина Леонідівна. – Луганськ, 2001. – 228 с.
8. Лебедченко С. Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / С. Ю. Лебедченко. – Волгоград, 2000. – 19 с.
9. Мартишина Н.В. Ціннісний компонент творчого потенціалу особистості педагога / Н.В. Мартишина // Педагогіка. – 2006. – №3. – С. 48-57.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. Для высш. спец. физкульт. учебн. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре / Л. П. Матвеев. – Изд. 4-е, стер. – Спб., Лань: Омега. – Л, 2004. – 159с.
11. Петрюк О.В. Аспекти формування мотивацій студентів до занять фізичним вихованням / Горбань І.Ю., Клокова С.Ю. // Здоров'єсберегаючі технології, рекреація і реабілітація // журнал по матеріалам VIII Международной научной конференции, посвященной памяти В.П. Зайцева. Харьков, 23 – 24 декабря 2015. – Здоровье, спорт, реабилитация, 2015. – №1. – 120 с.

12. Петрюк О.В. Моделювання навчальної діяльності студентів на заняттях фехтування у вищих навчальних закладах / О.В. Петрюк, С.Ю. Клокова, О.В. Іванов // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков: ХДАФК, 2014. – С. 168-172.
13. Скумін В. А. Культура здоров'я – фундаментальна наука о людині / В. А. Скумін. – Новочебоксарск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
14. Усольцева Л.А. Создание условий для формирования здорового образа жизни в условиях реализации ФГОС детей // Л.А. Усольцева // Опыт внедрения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования в Тюменской области: мат-лы областных Педагогических чтений. – Тюмень, 2012.- С. 32-33.

*Petriuk O., Ivanov O., Donec I.*

#### THE FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH OF THE 3RD YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS.

*The purpose of our research is to determine the level of readiness of the pedagogical university's students to educational work in the field of culture of health.*

*The main tasks are: to conduct an analysis of scientific literature; to find out the level of students' health culture; to identify patterns between the level of students' knowledge and their readiness to educate in the field of health culture. The next methods of the research were chosen for solving these tasks: theoretical analysis and generalization of literary sources, questionnaires, pedagogical conversations and mathematical processing of the research results. The research was conducted on the basis of the Kharkiv National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda with students of the 3rd courses of humanitarian faculties, in account of 207 students. The questionnaire had 15 questions to determine the level of health culture at a modern student. The questions in the questionnaire were conventionally divided into three blocks: the question of the level of personal attitude to the healthy lifestyle (HL) and its following, the attitude to physical activity and the level of responsibility towards the environment. Answers were evaluated on a five-point scale.*

*Results.* The results of the analysis of the questionnaire information allowed us to state that the students' culture of health isn't formed well. This is indicated by very low rates of responses of the formation of their own HL criteria, a large number of students with bad habits, low level of self physical activity, and students' unreadiness to change their habits to HL and to careful attitude towards environment. Although the majority of respondents think that it is necessary. All these indicators show us a low level of understanding the need of HL of modern youth.

*Conclusions.* The research allows us to state that the level of health culture in a modern student of a pedagogical institution is too low. This is what highlights the results of the questionnaire. Among respondents, the high percentage was made by those who have bad habits, and very low percentage of those who have their own criteria of healthy lifestyle. Also, although most students answered that physical activity is useful for the growing up a healthy young generation, they do not consider it necessary to broadcast it in relation to themselves. It was found that only 2.8% of students have a clear idea of the strategy of upbringing children's health culture and only 11.9% are ready to instill a healthy lifestyle with their own example.

*Key words:* health culture; students; HL; physical activity.

*Стаття надійшла до редакції 22.08.2017*