

саморозвиття, направленности и воспитания личностей юношеского возраста.

Ценности, ценностные ориентации, саморазвитие, социализация.

The given article deals with social and psychological factor that influence on the formation of valuable orientation of young men. Results of research have allowed to determine valuable system related to their views on the world and on professional self-determination. Suggestions and recommendations concerning personal development, orientation and education of young men are formed on the basis of psychological experiment.

Values, valuable orientation, personal development, socialization.

УДК 37.01:178-057.87

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ НУБІП УКРАЇНИ

Л.М. Маценко, кандидат педагогічних наук

У статті розглядається проблема формування здорового способу життя у фахівців з соціальної педагогіки. Наведено результати діагностики складових здорового способу життя у студентів педагогічного факультету НУБіП України.

Здоровий спосіб життя, фахівці з соціальної педагогіки, наставники студентських груп.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Значна частина молоді – це студенти. Прикро констатувати, що студенти педагогічного факультету НУБіП України, нажаль, також знаходяться під впливом негативних звичок. Хоча вони, як фахівці з соціальної педагогіки, повинні не тільки берегти своє здоров'я, а й власним прикладом формувати бажання інших вести здоровий спосіб життя. Першим кроком до вирішення даної суперечності є констатація стану здоров'я студентів та причин, які заважають їм вести здоровий спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням виховання здорового способу життя присвячено ряд досліджень, авторами яких є Бобрицька В.І. (формування здорового способу життя майбутніх вчителів), Бойченко Т.Є. (освітні програми формування здорового способу життя молоді), Варвачук Н., Презлята Г. (чинники формування свідомого ставлення до власного здоров'я), Ващенко О.

(школа, яка сприяє здоров'ю), Воронін Д.Є., Воронін М.М., Окса Д.Є., Окса М.М. (загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей), Вострокнутов Л.Д. (здоровий спосіб життя українського народу), Гавриленко Ю. (проблеми здоров'я школярів), Єжова О.О. (методика оцінювання здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу), Закопайло С.А. (формування здорового способу життя у старшокласників), Зверева І.Д., Петрик О.М. (тренінг «Здоров'я – моя цінність»), Зубалій М.Д., Закопайло С.А. (структурні компоненти здорового способу життя старшокласників), Кузьменко В.Ю. (становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя»), Лапаєнко С.В. (поняття про здоровий спосіб життя), Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. (народознавство та організація здорового способу життя школярів), Мальцев Л. (культура здоров'я як мета і зміст оздоровчої функції освіти), Мединський С.В. (соціальне значення молоді у пропаганді здорового способу життя), Омельченко С. (проблема здоров'я та здоровий спосіб життя), Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. (педагогіка здорового способу життя), Петрик О.І. (медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя), Пінчук І.М. (формування навичок здорового способу життя та навчання здоров'я на життєвих прикладах), Смолюк В. (проблема здорового способу життя школярів і деякі шляхи її розв'язання), Суховєєва Н.М. (формування здорового способу життя (семінар-тренінг), Сущенко Л.П. (соціальні технології культивування здорового способу життя людини), Шатц П., Яременко О., Балакірева О. (формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель), Шкірняк-Нижнік З.А. (проблеми охорони здоров'я дітей в Україні), Яременко О. (роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді) та багато інших.

Викладачі кафедри фізичного виховання НУБіП України В. Краснов і С. Присяжнюк наводять статистичні дані щодо стану здоров'я молоді [1]. Так, сьогодні тільки 10% населення України віком від 16 років регулярно займаються спортом, ще 10% - епізодично. Фізична пасивність характерна для більшості населення працездатного та похилого віку (відповідно 84-86% та 95-97%). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам: майже кожен другий європеєць долучається до занять масовим спортом. Наприклад, у Франції це 82% населення, у Швеції – 70%, Великій Британії – 66%.

В Україні майже 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, близько 50% - незадовільну фізичну підготовку. По НУБіП України ця цифра складає близько 60%.

За даними студентської поліклініки, здоров'я першокурсників університету з кожним роком погіршується. Так, якщо у 2002-2003 навчальному році до спеціального медичного відділення за станом здоров'я було віднесено 10,9% від загальної кількості студентів 1-го курсу, то у 2009-2010 н. р. – вже 14,4%, а у 2010-2011 н. р. – 12,5 %. Із загальної кількості першокурсників поточного навчального року умовно здоровими вважаються 58,4%, хронічно хворими – 36,6%, на диспансерному обліку знаходяться 5% студентів. Тобто, здорових студентів серед першокурсників практично немає. З'явилися хвороби, які раніше не спостерігалися – епілепсія та цукровий діабет. Стрімко зросла кількість випадків гінекологічних захворювань: якщо у 2009-2010 н. р. лікарі виявили 11,5% хворих студенток 1-го курсу, то у нинішньому – вже 22%. Кількість студентів, хворих на серцево-судинні захворювання, збільшилась із 4,7% до 6,7%.

З введенням у ВНЗ кредитно-модульної системи навчання значно підвищилося нервове напруження і навантаження на організм молоді людини, яке часто виникає в періоди модульного та підсумкового контролю, особливо з теоретичних дисциплін. Тому не дивно, що багато студентів, прийшовши в спорткомплекс на заняття, жаліються на головний біль, нудоту, запаморочення, підвищення артеріального тиску. Єдина навчальна дисципліна, яка допомагає студентам зберегти та зміцнити здоров'я – це фізичне виховання, яке є не тільки навчальною, а й рекреаційно-відновлювальною дисципліною.

Незважаючи на це, з кожним роком в університеті скорочується кількість годин на фізичне виховання: якщо у 2004-2005 н. р. було заплановано 20 285 годин (23 викладачі), то на нинішній – усього 13 248 годин (15 викладачів). Таке зменшення числа науково-педагогічних працівників призведе до погіршення фізкультурно-спортивної роботи, зменшення кількості спортивних секцій і спортивних заходів, і, як наслідок, негативно вплине на стан здоров'я студентства [1].

Мета статті – здійснити діагностику складових здорового способу життя у студентів педагогічного факультету НУБіП України.

Виклад основного матеріалу. Як зазначає О.В. Безпалько, здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає життєву позицію, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, і націлена на виконання певних норм і правил. Здоровий спосіб життя

– це ще й сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях.

До основних складових здорового способу життя насамперед відносять: харчування, побутові умови, рухову активність та умови праці. Таким чином, складові здорового способу життя – комплекс компонентів, що забезпечують високий рівень фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я людини.

Сучасні дослідники уточнили і розширили перелік складових здорового способу життя. Це рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, режим праці та відпочинку, загартування, відмова від шкідливих звичок, організація дозвілля і активного відпочинку, оптимальні міжособистісні стосунки, безпечна сексуальна поведінка, додаткові заходи зміцнення здоров'я, можливості реалізації здорового способу життя, проживання в умовах чистого навколишнього середовища.

Проаналізувавши складові здоров'я та здорового способу життя, ми вирішили виявити їх у студентів спеціальності «Соціальна педагогіка». З цією метою на основі проаналізованих складових нами була складена анкета «Здоров'я та здоровий спосіб життя». У березні 2010 р. ми опитали 91 студента педагогічного факультету НУБіП України. У анкетуванні взяли участь студенти віком від 18 до 24 років, 20 хлопців та 71 дівчина.

Характеризуючи свою рухову активність, 63% студентів зазначили, що вони допомагають батькам працювати на присадибній ділянці; 56% (студенти 2, 3 і 4 курсів) відвідують заняття із фізичного виховання в університеті; 26% студентів роблять зарядку; 13% - займаються танцями (11 дівчат і 1 хлопець); 10% студентів займаються легкою атлетикою; 7% студентів займаються у спортивних секціях та періодично займаються спортом, влаштовують прогулянки Голосіївським парком, відвідують спортзал у гуртожитку, 4% - займаються шейпінгом, аеробікою; 3% - загартуванням; 2% - відвідують басейн; 1% - звільнений від фізкультури у зв'язку зі станом здоров'я.

Як показало анкетування, значна частина студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» не турбуються про зміцнення свого здоров'я, хоча в університеті працюють спортивні секції з 14-ти видів спорту (важка атлетика, карате кіокушинкай, аеробіка, атлетична гімнастика, легка атлетика, гирьовий спорт, волейбол, баскетбол, футбол, великий і настільний теніс, лижі, туризм, спортивне орієнтування).

Щороку в університеті проводяться спортивні змагання з таких видів спорту: футбол та міні-футбол, волейбол (жіночий і чоловічий), баскетбол, важка та легка атлетика, легкоатлетичний крос, день естафет, естафета «Голосіївське кільце», шахи, шашки, гирьовий спорт, настільний теніс, спортивне орієнтування, туризм. Можна зробити висновок, що в університеті потужно працює кафедра фізичного виховання. До послуг студентів – стадіон та спортивний корпус, в якому є тренажерний та гімнастичний зали, ігровий зал, на території університету є спортивні майданчики. Крім цього, гуртожитки університету знаходяться в мальовничому Голосіївському лісі, поряд – озера, тобто є всі можливості для оздоровлення. Поруч з університетом працює басейн «Дельфін». Незважаючи на такі можливості, наші студенти не поспішають зміцнювати своє здоров'я.

Однією з основних складових здорового способу життя є харчування. Характеризуючи своє харчування, 60% студентів зазначили, що вони харчуються неправильно, так як вживають шкідливі для здоров'я продукти (напівфабрикати, чіпси, пиво, горішки, сухарики) рідко вживають овочі та фрукти, домашню їжу (супи, борщі тощо). 34% студентів вважають своє харчування повноцінним. Студенти, які харчуються неправильно (60%) назвали такі причини: нестача часу, грошей, немає бажання чи можливості готувати корисну їжу.

Як відомо, режим праці та відпочинку суттєво впливає на стан здоров'я людини. Так, 38% студентів зазначили, що їх сон триває не менше 7 годин на добу, 14% відповіли, що сплять по 5-6 годин на добу, пояснивши це умовами проживання в гуртожитку, де, на їх переконання, неможливо повноцінно відпочити.

45% студентів вважають, що їх побутові умови характеризуються достатнім санітарно-гігієнічним рівнем помешкання та фізичної й психічної безпеки, є умови для емоційного розвантаження, відпочинку. На думку 19% респондентів, їх побутові умови забезпечують психологічний комфорт і можливості для самореалізації та професійного зростання. 15% студентів вважають, що їх побутові умови сприяють здоровому способу життя, на думку ж 26% студентів – заважають.

Як уже зазначалось, складовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок. Тому ми вирішили виявити ставлення студентів до паління та вживання алкогольних напоїв. Як показало анкетування, 66% студентів не палять і вважають паління шкідливою для здоров'я звичкою. Іноді (дуже рідко) палять 19% студентів, але хочуть позбавитись цієї звички. 11% студентів відповіли, що вони

часто палять, але хочуть покинути. 1 особа покинула палити. 1 студент відповів, що багато разів кидав палити, але знову починав, бо без цього не може. У 1 особи стаж паління – 2,5 роки, вона вважає себе психологічно залежною, але намагається позбавитися від паління. І лише 1 особа зазначила, що вона багато палить вже протягом 5 років і не вважає за потрібне кидати палити, так як їй це подобається.

Описуючи своє ставлення до вживання алкогольних напоїв, 43% студентів зазначили, що практично не вживають алкоголь. 36% - вживають алкоголь рідко (пиво, слабоалкогольні напої), за 1 день можуть випити 0,3 л. (2 особи), 0,5 л. (18 осіб), 1 л. (5 осіб). Часто вживають пиво і слабоалкогольні напої (майже щодня) 2% студентів. Вживають вино 7% студентів від 1 до 4 разів на тиждень. Горілку і коньяк, або інші міцні напої вживають 4% студентів. Вживають все (пиво, вино, горілку, коньяк) часто – 1 особа. Студентів, які б помітили за собою, що мають залежність від алкогольних напоїв – не виявлено. Студенти зазначили, що в основному вживають алкоголь у свята, одна студентка зізналась, що на свята вживає багато алкоголю.

Однією з складових здорового способу життя є організація дозвілля і активного відпочинку. Студенти педагогічного факультету зазначили, що 78% з них люблять прогулянки, туризм, екскурсії; 47% - віддають перевагу відвідуванню концертів, КВК, конкурсів, музеїв; 27% студентів, крім зазначеного вище, займаються улюбленою справою (хобі), а саме: танцями (6 осіб), малюванням (4 особи), відпочивають з друзями (3 особи), активним відпочинком (2 особи), співають, переглядають кінофільми, проводять час за комп'ютером, захоплюються кулінарією, в'яжуть, вишивають, фотографують, рибалять, ходять по магазинах, ремонтують автомобілі (по 1 особі).

Описуючи свою статеву поведінку, 63% студентів (14 хлопців і 43 дівчини) відмітили, що вони мають одного статевого партнера й користуються презервативами. Їх статеву поведінку можна назвати безпечною. 21% студентів (дівчата) відповіли, що вони ще не живуть статевим життям. 6% студентів (2 дівчини і 4 хлопці) зізнались, що ведуть себе ризиковано - змінюють статевих партнерів, не користуються презервативами.

Студенти необґрунтовано впевнені в тому, що резерви їхнього здоров'я безмежні, що здоров'я їм гарантоване і ніякі грубі порушення сну, харчування, режиму праці і відпочинку, значні навантаження, стреси, наслідки шкідливих звичок не здатні принести відчутну шкоду молодому організму. Наслідком такого

«оптимістичного» ставлення молодих людей до свого здоров'я є те, що вони хворіють.

Оцінюючи стан свого здоров'я, 8% студентів гадають, що він «відмінний», 58% - «добрий», 26% - «задовільний», 8% - «незадовільний». Ми виявили, що студенти мають ряд захворювань. Так, проблеми зі шлунком мають 31% студентів; серцево-судинні хвороби – 19%; порушення постави, сколіоз – 18%; підвищений або знижений кров'яний тиск – 16%; алергія – 15%; проблеми з зором – 15%; ожиріння – 4%; проблеми з нирками – 2%; гайморит – 2%; зоб щитовидної залози – 1%; хвороби печінки – 1%. Здоровими вважають себе 25% студентів.

Ми попросили студентів назвати основні фактори, які заважають їм вести здоровий спосіб життя і отримали такі відповіді: умови проживання в гуртожитку – 25%; нестача часу - 22%; нестача коштів – 8%; стреси – 7%; лень – 7%; погане харчування – 4%; відсутність постійного режиму дня – 3%; вплив компанії – 2%; відсутність бажання – 1%; нестача інформації про здоровий спосіб життя – 1%; екологія – 1%; паління – 2%; нічого не заважає – 3%.

На запитання «Чи згодні Ви з тим, що соціальний педагог повинен не тільки вести здоровий спосіб життя, а й бути прикладом для інших, пропагувати та виховувати здоровий спосіб життя?» 79% студентів відповіли, що вони згодні, 9% - не погоджуються з цим твердженням, 12% зазначили, що кожна людина повинна сама обирати спосіб життя.

Ми підготували «Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя» [2], які можуть бути використані викладачами-наставниками внз.

Висновки. Таким чином, здійснивши діагностику складових здорового способу життя у студентів педагогічного факультету НУБіП України, виявили, що студенти недостатньо використовують можливості університету щодо організації їх рухової активності. Більшість студентів (60%) харчуються неправильно. Проживання у гуртожитку, на думку 26% студентів, заважає їм повноцінно навчатися і відпочивати. 34% студентів палять, 50% вживають алкогольні напої, 2% вживають алкоголь майже щодня. Статева поведінка 6% студентів є ризикованою, вони змінюють статевих партнерів, не користуються презервативами. 26% студентів оцінили стан свого здоров'я як «задовільний», 8% - «незадовільний». Ми виявили, що студенти мають ряд захворювань (проблеми зі шлунком мають 31% студентів; серцево-судинні хвороби – 19%; порушення постави, сколіоз – 18%). Вести здоровий спосіб життя студентам

заважають умови проживання в гуртожитку, нестача часу та коштів, стреси, лінь. На думку 21% студентів, соціальний педагог не повинен вести здоровий спосіб життя та бути позитивним прикладом для інших.

Актуальними напрямками подальшої розробки окресленої проблеми є вивчення організації виховання здорового способу життя в НУБіП України та розробка рекомендацій щодо здійснення такої роботи. На нашу думку, варто викладати студентам – соціальним педагогам спецкурс «Здоровий спосіб життя». Потрібно вивчати мотиви сучасної молоді і формувати в них мотивацію до здорового способу життя. Необхідно знайомитись з новими методами та формами виховання здорового способу життя та озброювати ними майбутніх соціальних педагогів.

Список використаних джерел:

1. Краснов В., Присяжнюк С. Хворому знання не в радість... // Університетський кур'єр. - 2011. - №3 (31), 26 квітня. – С. 4.
2. Маценко Л.М., Сопівник Р.В. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя / Л.М. Маценко. – К. : ДАКККіМ, 2009. – 40 с.

В статье рассматривается проблема воспитания здорового образа жизни у специалистов по социальной педагогике. Поданы результаты диагностики составляющих здорового образа жизни у студентов педагогического факультета НУБіП Украины.

Здоровый образ жизни, специалисты по социальной педагогике, наставники студенческих групп.

In the article the problem of education of healthy way of life is examined for specialists on social pedagogics. The results of diagnostics of constituents of healthy way of life for the students of pedagogical faculty of NUBiP of Ukraine are resulted.

Healthy way of life, specialists on social pedagogics, tutors of student groups.

УДК 376.56:37.013.42

ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОБАЦІЙНОЇ СЛУЖБИ ЗА КОРДОНОМ

С.О. Кубіцький, кандидат педагогічних наук
Б.В. Опальчук, студент

У статті проаналізовано передумови виникнення і запровадження пробаційної служби за кордоном, як