

УДК 613:371.134

Евеліна Жигульова

## АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Проаналізовано відношення майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини до здорового способу життя. Описані можливі шляхи модернізації професійної освіти у сфері фізичної культури і спорту.*

**Ключові слова:** майбутні фахівці у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини; здоровий спосіб життя; професійна освіта.

Глобальне погіршення стану здоров'я дітей та підлітків України обумовлено не лише соціально-економічною кризою, зниженням рівня життя, недоліками охорони здоров'я, а й внутрішніми причинами, прихованими у системі освіти. Тому одним з пріоритетних завдань нового етапу реформи в контексті гуманізації освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя. У системі педагогічної діяльності дане завдання ставить за мету розвиток морального, інтелектуального, фізичного і психічного потенціалу особистості [1].

Збереження та зміцнення здоров'я населення, і, перш за все, підростаючого покоління є найважливішою умовою високого рівня здоров'я нації, що потребує цілеспрямованої, систематичної роботи з виховання заданих особистісних якостей. Найбільш ефективним рішенням проблеми зміцнення здоров'я дітей та підлітків є інтеграція у сфері освіти, медицини, фізичної культури і спорту.

Найважливіша роль у вирішенні проблеми формування здоров'я підростаючого покоління, а в перспективі здоров'я нації в цілому належить освітнім установам, які готують педагогічні кадри для сфери фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, оскільки останні в сучасних умовах охоплюють широку сферу життєдіяльності людини: олімпійський та інші види спорту, освіти (всі види установ), працю, побут, дозвілля, відпочинок, лікування тощо, залучаючи різні категорії населення, як здорових, так і хворих людей, що потребують зміцнення здоров'я, фізичної та соціальної реабілітації [2, с. 214]. Цілком зрозуміло, наскільки актуальною є необхідність спеціальної підготовки майбутніх фізичних реабілітологів, учителів фізичного виховання та основ здоров'я до ведення своєї професійної діяльності у здоров'язбережувальному режимі.

Освіта як суспільне явище визначає розвиток людської цивілізації, її

прогрес чи регрес. Система освіти складає частину суспільства, тому мета, зміст, форми і вся концепція освіти визначаються самим суспільством, одночасно впливають на його розвиток [3, с. 95]. У даний час в Україні особлива увага приділяється узгодженості освітньої та соціально-економічної концепцій розвитку. Стає актуальним розвиток освітнього процесу, що відповідає діяльності, яка диктується потребами суспільної практики.

Одним з найважливіших напрямів вирішення завдання збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління в системі шкільної освіти є фізичне виховання школярів. Особлива роль у формуванні здорового способу життя, культури здоров'я школярів відводиться вчителю. Педагог з фізичної культури має широкі можливості і умови виховного впливу на учнів [4, с. 354]. Готовність педагога до формування здорового способу життя учнів – один із показників сформованості культури здоров'я, яка передбачає здатність педагога до включення усіх учасників педагогічного процесу в оздоровчу діяльність.

Проте фахівці відзначають низький культурний і професійний рівень підготовки сучасних педагогічних кадрів, у тому числі і в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, низький рівень здоров'я шкільного учителя, відсутність належної валеологічної компетентності педагога [5; 6].

Масштабна криза здоров'я в освіті, з одного боку, та об'єктивна потреба в педагогах, здатних реалізувати здоров'ятворчий потенціал освіти засобами фізичної культури – з іншого, визначили проблему нашого дослідження.

Метою дослідження був аналіз поведінкових чинників ризику щодо здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Збір інформації здійснювався шляхом опитування за допомогою стандартизованої анонімною анкети. Вибірку лонгітюдного дослідження когортного порядку склала репрезентативна група з 138 студентів, які навчаються у Кам'янець-Подільському національному університеті імені І. Огієнка на факультеті фізичної культури за напрямом підготовки «Фізичне виховання» (67 студентів) та «Здоров'я людини» (71 студент), тобто майбутні вчителі фізичного виховання, основ здоров'я та фахівці фізичної реабілітації. Опитування тієї ж популяції проводилося двічі: у 2007 р. – на першому курсу та у 2010 р. – на четвертому. До опитувальника включено 100 питань, розподілених за блоками: соціо-демографічні дані і навчальний процес, здоров'я і фізична активність, психосоматичні захворювання, задоволеність життям, шкідливі звички та ін. Статистичну обробку проведено на ПК з використанням стандартних пакетів програм Microsoft Excel та STATISTICA.

Культура як сукупність форм духовно-морального стану суспільства виступає визначальним чинником формування особистості студента.

Культурологічний підхід до орієнтації студентів на здоровий спосіб життя передбачає, насамперед, розвиток високої загальної культури та культури здоров'я майбутніх учителів, фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Виховати культуру збереження здоров'я та самооздоровлення у тих, хто навчається, може лише той вчитель, у якого сформована власна культура здоров'я. Тому одним із способів збереження здоров'я молоді виступає спеціальна підготовка майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, яка повинна забезпечити підготовку кваліфікованих спеціалістів. Такий фахівець повинен мати відповідні знання, які сприяли б оволодінню навичками, що дозволяють здійснювати творчий підхід до організації профілактичної і реабілітаційної роботи з населенням.

Насьогодні поняття здорового способу життя трактується як типова сукупність форм і способів культурної щоденної життєдіяльності особистості, що об'єднує норми і цінності керованої діяльності і сприяє повноцінному виконанню навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій [7]. Загальновідомо, що поведінка і спосіб життя безпосередньо або опосередковано впливають на здоров'я людини. Безсумнівно, дослідження поведінкових чинників ризику щодо здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини має суттєвий вплив на розробку відповідних ефективних програм щодо формування культури здоров'я студентського контингенту.

Лібералізація процесу навчання у вищій школі змінила ставлення студентів фізкультурного профілю до спортивних занять і здорового способу життя. Особистісна орієнтація на безперервне психофізичне вдосконалення, що виражається у відповідній соціальній поведінці, ще не стали значимими для більшості студентів. Можна припустити, що майбутні вчителі за час навчання у виші змінять своє ставлення та поведінку, оскільки умови навчання та відповідне оточення повинні сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Тим не менш, ставлення студентів до здорового способу життя, зміцнення свого здоров'я і фізичного самовдосконалення за роки навчання змінюється у негативному напрямі.

Численними науковими дослідженнями доведено пріоритетність визнання і пропагування фізичної активності як життєво необхідної функції людини, як основи ідеології здорового способу життя [1; 4; 8].

Нами встановлено, що за роки навчання знизилась фізкультурна активність серед респондентів (від 80,2 % тих, хто займався фізкультурно-спортивною діяльністю на першому курсі до 71,6 % – на четвертому у студентів майбутніх учителів фізичного виховання; від 79,2 % до 63,3 % – серед майбутніх фахівців з фізичної реабілітації). При цьому в обох випадках різниця була статистично достовірною ( $p < 0,03$ ). Це свідчить про те, що більшість опитаних, незалежно від року навчання, не були

мотивовані підвищувати свою спортивну майстерність і тим самим покращити стан фізичної підготовленості.

Зниження фізичної активності супроводжувалося негативними змінами інших форм соціальної поведінки, пов'язаної з ризиком для здоров'я. Зокрема за роки навчання спостерігалася тенденція до збільшення кількості студентів, які вживають міцні алкогольні напої 2–3 рази на тиждень; збільшилась кількість тих, хто визнавав необхідність зменшення кількості уживаного ними алкоголю (з 23 до 37 осіб). Принагідно відзначити, що міцні напої частіше вживали фізично активні студенти, особливо студенти, що навчаються за напрямом підготовки «Фізичне виховання». Аналізуючи дані щодо вживання алкогольних напоїв, слід підкреслити, що за останнє десятиліття ставлення юнаків і дівчат до вживання алкоголю стало майже однаковим. Збільшився і відсоток студентів, які щодня палять (від 9,5 % на першому курсі до 16,5 % на четвертому). Ймовірно, фізкультурно-спортивна активність сама по собі не є чинником, що формує позитивне ставлення до свого здоров'я.

Такий негатив студентів може бути пов'язаний із втратою їх інтересу до процесу навчання за обраною спеціальністю. Так, 43,3 % респондентів вказали, що за роки навчання не мали можливості реалізувати свої плани, ідеї, а 20 % – відчують себе загубленими. Не випадково збільшилась кількість студентів, які сумніваються у виборі професії (від 18,2 % на першому курсі до 39,4 % на четвертому). Це найбільш характерно для майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. Знизилася і кількість опитаних, задоволених процесом навчання (від 87 до 70,8%), що також є характерним для студентів напряму підготовки «Здоров'я людини». Зниженням інтересу до навчання можна пояснити і зменшення годин на тиждень, відведених на індивідуальні заняття (від  $6,2 \pm 0,56$  до  $2,56 \pm 0,34$  год.). Отже, студенти, менш мотивовані до набуття знань з обраної спеціальності не проявляють і належного інтересу до здорового способу життя, зміцнення свого здоров'я. На це вказують їхні відповіді на запитання щодо піклування про своє здоров'я. Встановлено, що за час навчання збільшився відсоток юнаків і дівчат, які не піклуються про нього (від 11 % на першому курсі до 17,4 % на четвертому); 44,7 % опитаних дбають лише зрідка, хоча більшість з них (74,2 %) оцінює його як добре чи достатньо добре. Принагідно відзначити, що 5,5 % обстежених респондентів страждали від надмірної ваги або ожиріння.

Серед опитаних задоволені життям 16,5 % юнаків та 30,4 % дівчат, а також студенти, що навчаються за напрямом підготовки «Здоров'я людини» порівняно з майбутніми учителями фізичного виховання (відповідно 29,3 % та 17,8 %); серед випускників у порівнянні з першокурсниками – відповідно 32,1 і 16,4 %.

На думку 52,6 % опитаних, за роки навчання у виші їхні звички щодо куріння не змінились, причому 36,7 % студентів вказали, що почали

курити вже після вступу до університету, особливо в цьому відзначились дівчата (відповідно 47,5 та 20,3 %). Встановлено, що 70,8 % студенток і 62,9 % юнаків не змінили свої звички щодо вживання алкоголю; 25,8 % хлопців та 24,6 % дівчат почали вживати менше алкоголю, а 11,3 та 4,6 % – більше.

Таким чином, не всі студенти факультету фізичної культури – майбутні фахівці у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини є прихильниками здорового способу життя. Більше того, за роки навчання відношення майбутніх учителів фізичної культури, основ здоров'я, фахівців фізичної реабілітації до соціальної поведінки, пов'язаної з ризиком для здоров'я, стає більш негативним. Вимальовується протиріччя між необхідністю ведення здорового способу життя студентами факультету фізичної культури, зміцнення їхнього здоров'я та відсутністю з їх боку реальних кроків у даному напрямі. Найбільшою мірою це пов'язано з несформованістю мотивацій і потреб, необхідних для становлення фізичної культури особистості, яка виховується і проявляється у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Орієнтація студентів на здоровий спосіб життя передбачає насамперед розвиток загальної культури і культури здоров'я педагога. Виховати культуру збереження здоров'я і самооздоровлення у тих, хто навчається, може лише той вчитель, у якого сформована власна культура здоров'язбереження. Культуру здоров'я вчителя ми розглядаємо як компонент загальної та професійної культури педагога, важливий педагогічний аспект, де вчитель є носієм базових знань щодо здоров'я, здорового способу життя, формування у підростаючого покоління потреби в оздоровленні, а також суб'єктом оздоровчо-виховного процесу, що здійснює особисту здоров'язбережувальну діяльність. Ціленаправлене формування у студентів культури здоров'я дозволило би здійснити зміни в ціннісних установах майбутніх педагогів та фахівців фізичної реабілітації з прагненням не лише змінити стиль своєї поведінки та способу життя, але й в майбутньому грамотно організувати свою професійну діяльність у здоров'язбережувальному режимі.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Сизова И. А. Формирование валеологической культуры будущего педагога в системе высшего образования / И. А. Сизова // Актуальные проблемы биологии, медицины и экологии : сб. научных трудов / под ред. проф., д.м.н. Н. Н. Ильинских. – Томск : Издательство СибГМУ, 2004. – Вып. 1. – С. 496–498.
2. Акамов В. В. Аксиологический аспект процесса подготовки будущего учителя физической культуры / В. В. Акамов // Молодой ученый. – Чита, 2008. – № 1. – С. 214–217.
3. Чернышева Л. Г. Модернизация высшего профессионального

- образования в области физической культуры и спорта // Л. Г. Чернышева / *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 7 – С. 95–97.
4. Романова С. П. Проблемы состояния культуры здоровья учителя физической культуры / С. П. Романова // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена: аспирантские тетради: научный журнал*. – СПб., 2007. – № 15 (39). – С. 353–357.
  5. Колесникова М. Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя / М. Г. Колесникова // *Естествознание в школе*. – 2005. – № 5. – С. 50–55.
  6. Сериков В. В. Отражение роли здоровьесбережения в подготовке специалистов по физической культуре / В. В. Сериков // *Теория и практика физической культуры*. – 2000. – № 4. – С. 514–516.
  7. Комков А. Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А. Г. Комков, Е. Г. Кирилова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2002. – № 1. – С. 2–4.
  8. Зысманов Б. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования / Б. М. Зысманов. – Смоленск, 2006. – 22 с.