

УДК 37.015:613.5-004.9

Н.Г. Кучук

*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Харків*

## АНАЛІЗ СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*У даній статті проаналізовано сучасний стан сформованості здорового способу життя студентів; представлено методіку формування здорового способу життя студентів класичного університету із застосуванням інформаційних технологій, а також описано організацію та постановку експерименту та аналіз експериментальних даних.*

**Ключові слова:** *аналіз даних, студенти, класичний університет, здоровий спосіб життя.*

### Вступ

На сучасному етапі розвитку Україна потребує висококваліфікованих спеціалістів, готових до реалізації глобальних завдань держави. Це зокрема, зумовлює необхідність впровадження в вищих навчальних закладах здоров'язбережувальних заходів, які дозволяють цілеспрямовано забезпечувати збереження та зміцнення здоров'я студентів. Зміст державної політики України щодо виховання здорової людини зафіксовано в Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», Державних національних програмах «Освіта (Україна ХХІ століття)», «Діти України», Законі України «Про вищу освіту». 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 формуванні здорового способу життя є оптимізація режиму навчально-виховного процесу [1, 5, 7].

Дана проблема розглядалася у літературних джерелах [1 – 5].

**Мета статті** – визначити та науково обґрунтувати метод аналізу результатів впровадження методіки формування здорового способу життя студентів класичного університету.

### Результати дослідження

Методіка формування здорового способу життя передбачає формування кожного її компонента (мотиваційно-цільового, суб'єктного, об'єктного, технологічного та результативного) на мотиваційному, когнітивному та операціональному рівнях у чітко визначених педагогічних умовах (позитивна мотивація навчальної та професійної діяльності, суб'єкт-суб'єктна рефлексивна взаємодія викладача та студента, залучення студентів у різні види діяльності, створення інформаційного забезпечення). Реалізацію

формування здорового способу життя здійснено поетапно. На першому етапі, який є підготовчим, здійснено вхідну діагностику й мотивацію з метою особистісного прийняття студентами необхідності формування здорового способу життя. Діагностика дозволила ознайомитися зі ступенем сформованості здорового способу життя, усвідомити його необхідність. Другий етап безпосередньо пов'язаний з реалізацією змістового наповнення здорового способу життя. На третьому етапі визначено рівень сформованості здорового способу життя, що забезпечило можливість подальшого оздоровлення самостійно.

У результаті проведення формувального етапу дослідницько-пошукової роботи у навчальний процес було впроваджено розроблену методіку формування здорового способу життя студентів.

Для визначення ефективності методіки та виявлення динаміки рівня сформованості здорового способу життя в ході формувального етапу проведено контрольний зріз за трьома параметрами і його результати порівняно з результатами констатувального зрізу. Порівняння результатів експерименту полягає у їх статистичному обґрунтуванні та інтерпретації з метою встановлення достовірної різниці між даними у контрольній та експериментальній групах.

Для визначення значимості відмінностей у рівні сформованості здорового способу життя застосовано статистичні критерії їх оцінки. Алгоритм вибору статистичних критеріїв проводився за загальною класифікацією завдань дослідження і методів їх розв'язання на основі аналізу методів математичної статистики [9, 10]. Основою вибору критерію була його простота, більш ширший діапазон застосування, потужність критерію (його здатності виявляти розбіжності, якщо вони є).

За нульову гіпотезу  $H_0$  було прийнято, що розходження несуттєво, тобто у студентів експериментальної групи рівень здорового способу життя після реалізації методіки їх формування в процесі навчання не вищий за їх рівень у студентів контрольної групи. За альтернативну гіпотезу  $H_1$  прийнято те, що

розходження суттєво, тобто рівень здорового способу життя у студентів експериментальної групи вищий за їх рівень у студентів контрольної групи завдяки впровадженню розробленої авторської методики.

З метою оцінювання розходжень між двома незалежними вибірками застосовано критерій Крамера-Уелча – непараметричний статистичний критерій, який використовують для оцінки розходжень між двома вибірками за ознакою, вимірюваною за кількісною або порядковою шкалою. Рівень значимості розбіжностей вибрано традиційний для даного критерію –  $\alpha = 0,01$ .

Критичне значення статистичного критерію, при якому відхиляється гіпотеза  $H_0$ :

$$t_{кр}(0,01) = 1,78. \quad (1)$$

Емпіричне значення даного критерію розраховується за наступною формулою:

$$T_{эпм} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{n_1 \cdot D_x + n_2 \cdot D_y}} \cdot \sqrt{n_1 \cdot n_2}.$$

В цілому, аналіз результатів дослідницько-пошукової роботи свідчить про те, що зміни в бік підвищення рівня сформованості здорового способу життя студентів за всіма показниками відбувся як в експериментальній, так і в контрольній групах. Проте у значно більшої частини студентів експериментальної групи показники високого та середнього рівнів вищі, ніж у контрольній групі.

Для визначення рівня сформованості здорового способу життя за мотиваційним параметром проаналізовано результати опитування та анкетування студентів у контрольній та експериментальній гру-

пах. Орієнтовано на визначення: прагнення студента до оволодіння новими знаннями, вдосконалення власних способів та засобів здійснення оздоровчої діяльності, бажання зрозуміти отриману інформацію, творчої діяльності, спрямованості на співпрацю у оволодінні різними видами оздоровлення, досягнення успіху у діяльності, що виконується, прагнення до високого рівня здорового способу життя, самовдосконалення та самореалізації.

Відмічено, що при формуванні здорового способу життя студентів одночасно змінюються і вони самі. Сутність та зміст цих змін проявляється в різних формах. Загалом це проявляється у зростаючій за характером потребі студента в самовдосконаленні, самостійності, тобто змінюється його самосвідомість як в соціальному, психічному так і в духовному напрямках, у позитивному ставленні до предмету діяльності та зміні стратегій у взаємодії від боротьби з викладачами до співпраці з ними. Спостереження за студентами на заняттях, спілкування в поза аудиторний час показали, що створені сприятливі умови для підвищення мотивації студентів, встановлення контакту між викладачем і студентами. Наведено кілька відгуків студентів.

Кількісна обробка результатів експерименту дозволяє прослідкувати динаміку формування здорового способу життя студентів. Порівняно дані констатувального та контрольного етапів експерименту в обох групах студентів стосовно сформованості здорового способу життя за мотиваційним параметром (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів експерименту за мотиваційним параметром

Показники сформованості здорового способу життя за мотиваційним параметром	Контрольна група								Експериментальна група							
	початковий		низький		середній		високий		початковий		низький		середній		високий	
	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.
	динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка	
Пізнавальні мотиви	10,7	7,8	35	28,6	40	42,9	14,3	21,4	14,3	-	35,7	7,1	38,6	25	11,4	67,9
	-3,6		-6,4		+2,9		+7,1		-14,3		-28,6		-13,6		+56,5	
Мотив самовдосконалення	17,9	14,3	21,4	20	49,3	35,7	11,4	30	21,4	-	37,9	15	33,6	50	7,1	35
	-3,6		-1,4		-13,6		+18,6		-21,4		-22,9		+16,4		+27,9	
Спрямованість на здоровий спосіб життя	14,3	3,6	32,9	25	38,5	50	14,3	21,4	17,9	-	20,7	10	46,4	25	15	65
	-10,7		-7,9		+11,5		+7,1		-17,9		-10,7		+21,4		+50	

Аналізуючи результати сформованості мотивації, з'ясовано наявність позитивної динаміки пізнавальної мотивації. Особливістю мотивації є те, що вона пов'язана не лише з кінцевим результатом діяльності студента, а й з самим процесом її здійснення (інте-

ресом до ходу виконання діяльності, конкретним способом вирішення завдань тощо).

Порівняння даних контрольної групи показали, що кількість студентів з початковим рівнем пізнавальної мотивації зменшилася на 3,6%, низьким на

6,4%, кількість студентів з середнім рівнем збільшилася на 2,9%, та зросла кількість тих, хто має високий рівень на 7,1%.

Виходячи з результатів динаміки мотиву самовдосконалення у студентів контрольної групи зазначено, що кількість студентів з початковим рівнем зменшилася на 3,6%, низьким на 1,4%, кількість студентів з середнім рівнем зменшилася на 13,6%, проте зросла кількість тих, хто має високий рівень на 18,6%.

Спрямованість на здоровий спосіб життя у студентів контрольної групи також має позитивну динаміку: кількість студентів з початковим та низьким рівнем зменшилася на 18,6%, проте збільшилася кількість студентів, що мають середній рівень на 11,5% та високий на 7,1%.

Порівняння даних експериментальної групи свідчить про те, що кількість студентів, які мають початковий та низький рівні пізнавальної мотивації, зменшилася на 42,9%, кількість студентів з середнім рівнем зменшилася на 13,6%, проте кількість тих, хто має високий рівень мотивації, збільшилася на 56,5%.

Спостерігається також позитивна динаміка мотиву самовдосконалення: кількість студентів експериментальної групи, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 44,3%, кількість студентів, які мають середній рівень, збільшилася на 16,4%, а високий – мають на 27,9% респондентів більше.

При аналізі результатів визначення спрямованості на здоровий спосіб життя студентів експериментальної групи зазначено, що кількість респондентів, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 28,6%, а кількість студентів, які мають середній рівень, збільшилася на 21,4% та кількість тих, хто має високий рівень, збільшилась на 50%.

Усереднення результатів проведення контрольного зрізу показало, що високий рівень сформова-

ності здорового способу життя за мотиваційним параметром мають 24,3% студентів у контрольній та 44,8% – в експериментальній групах, середній рівень показали 42,9% респондентів контрольної та 33,4% респондентів експериментальної груп, низький рівень сформованості здорового способу життя мають 24,5% респондентів та 10,7% респондентів відповідно контрольної та експериментальної груп, початковий рівень мають 8,4% студентів лише контрольної групи, а в експериментальній групі таких студентів немає (рис. 1).

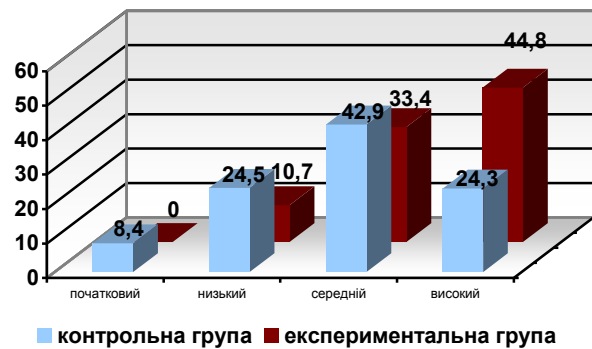


Рис. 1. Стан сформованості здорового способу життя за мотиваційним параметром у студентів контрольної та експериментальної груп

Подано порівняння результатів сформованості здорового способу життя студентів за когнітивним параметром на констатувальному та контрольному етапах експерименту в обох групах (табл. 2).

Порівняння даних контрольної групи показало, що за якістю оздоровчих знань кількість студентів, що мають початковий та низький рівень, зменшилася на 19,3%, проте студентів, які мають середній рівень, збільшилося на 15%, а тих студентів, які мають високий рівень – на 4,3%.

Таблиця 2

Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів експерименту за когнітивним параметром

Показники сформованості здорового способу життя за мотиваційним параметром	Контрольна група								Експериментальна група							
	початковий		низький		середній		високий		початковий		низький		середній		високий	
	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.
Якість оздоровчих знань	11,4	0	42,9	35	35	50	10,7	15	10	0	32,2	13,6	40	60	17,8	26,4
	-11,4		-7,9		+15		+4,3		-10		-18,6		+20		+8,6	
Знання спеціфіки оздоровчої діяльності	82,2	53,6	7,8	32,8	10	10	0	3,6	85,8	0	6,4	17,1	7,8	50	0	32,9
	-28,6		+25		0		+3,6		-85,8		+10,7		+42,2		+32,9	
Знання змісту здорового способу життя	57,1	50	40	40	4	6,4	0	3,6	60	3,6	36,4	14,3	3,6	60	0	22,1
	-7,1		0		+2,4		+3,6		-56,4		-22,1		+56,4		+22,1	

Визначення динаміки рівня знань специфіки оздоровчої діяльності у студентів контрольної групи не показало значних позитивних зрушень. Так, кількість студентів з початковим рівнем зменшилася на 28,6%, а низьким збільшилася на 25%, кількість студентів з середнім рівнем залишилася незмінною, проте зросла кількість тих, хто має високий рівень, на 3,6%.

Не виявлено значних позитивних зрушень у рівні знань змісту здорового способу життя у студентів контрольної групи, що пояснюється відсутністю цілеспрямованої роботи за цим напрямком. Студентів з початковим та низьким рівнем зменшилося на 7,1%; збільшилася кількість студентів, які мають середній рівень на 2,4% та студентів, які високий – на 3,6%.

Порівняння даних експериментальної групи свідчить про те, що за якістю оздоровчих знань кількість студентів, які мають початковий та низький рівень зменшилася на 28,6%; кількість студентів з середнім рівнем збільшилася на 20%; кількість тих, хто має високий рівень, збільшилася на 8,6%.

Помічено значну позитивну динаміку рівня знань специфіки оздоровчої діяльності у студентів експериментальної групи, серед яких їх кількість, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 75,1%; кількість студентів, які мають середній рівень, збільшилася на 42,2%; високий рівень – на 32,9%.

Аналіз результатів визначення рівня знань здорового способу життя у студентів експериментальної групи показав, що кількість респондентів, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 78,5%, а кількість студентів, які мають середній рівень, збільшилася на 56,4% та кількість тих, хто має високий рівень, збільшилася на 22,1%.

Студенти експериментальної групи показують високі знання, можуть аргументувати обрані оздоровчі технології, прогнозують наслідки своїх дій, установлюють причинно-наслідкові взаємозв'язки між різними оздоровчими технологіями. У багатьох досліджуваних зникли протиріччя між знаннями та уміннями. Саме це протиріччя є найважливішою причиною низького рівня сформованості здорового способу життя студентів.

Усреднення результатів проведення контрольного зрізу показало, що високий рівень сформованості здорового способу життя за когнітивним параметром мають 7,4% студентів контрольної та 27,1% експериментальної груп; 22,1% респондентів контрольної групи та 56,7% експериментальної групи мають середній рівень; низький рівень сформованості сформованості здорового способу життя мають 35,9% респондентів контрольної та 15,5% експериментальної груп; на початковому рівні 34,5% студентів контрольної групи, а в експеримен-

тальній групі кількість таких студентів складає лише 1,2% (рис. 2).

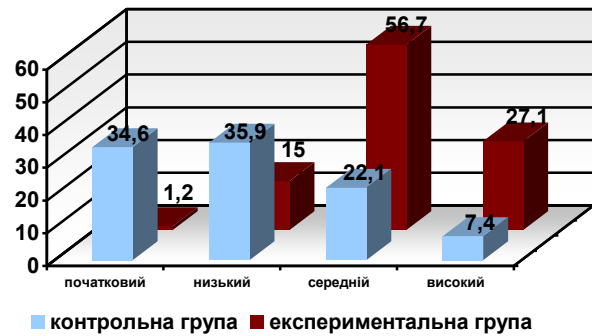


Рис. 2. Стан сформованості здорового способу життя за когнітивним параметром у студентів контрольної та експериментальної груп

Для визначення стану сформованості здорового способу життя за операціональним показником проведено опитування.

Через серії занять оцінено якість умінь при використанні оздоровчих технологій студентами, ступінь їхньої самостійності.

Особливу увагу приділено умінню визначати мету діяльності, умінню самостійно організувати власну оздоровчу діяльність, умінню визначити зміст різних видів інженерної діяльності, умінню обрати відповідні засоби та доцільні способи діяльності та оцінювати отриманий результат згідно фахових вимог.

Проведено порівняння сформованості функціональних компетентності за операціональним параметром у студентів на констатувальному та контрольному етапах експерименту в обох групах (табл. 3).

Аналіз даних контрольної групи показав, що за умінням співвідносити свій досвід з новими знаннями про здоров'я зменшилася кількість студентів, що мають початковий та низький рівень на 17,9%, проте, студентів, які мають середній рівень збільшилося на 7,9%, а тих студентів, які мають високий рівень – на 10%.

За ступенем самостійності у виконанні оздоровчої діяльності кількість студентів контрольної групи з початковим та низьким рівнем зменшилася на 19,4%; кількість студентів з середнім рівнем зросла на 22,9%; кількість студентів, які мають високий рівень, зменшилася на 3,5%.

Рівень якості оздоровчих умінь у студентів контрольної групи має позитивну динаміку. Кількість студентів з початковим та низьким рівнем зменшилася на 42,9%, та збільшилася кількість студентів, які мають середній рівень, на 35,7% та студентів, які мають високий, – на 7,1%.

Таблиця 3

Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів експерименту за операціональним параметром

Показники сформованості здорового способу життя за операціональним параметром	Контрольна група								Експериментальна група							
	початковий		низький		середній		високий		початковий		низький		середній		високий	
	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.	поч.	зав.
	динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка		динаміка	
Співвіднесення досвіду з новими знаннями про ЗСЖ	29,3	21,4	50	40	20,7	28,6	0	10	22,1	0	42,2	25,7	35,7	46,4	0	27,9
	-7,9		-10		+7,9		+10		-21,4		-16,5		+10,7		+27,9	
Ступінь самостійності у виконанні оздоровчої діяльності	20	17,8	57,2	40	15,7	38,6	7,1	3,6	17,8	3,6	67,2	20	14,3	50	0	26,4
	-2,2		-17,2		+22,9		-3,5		-14,2		-47,2		+35,7		+26,4	
Якість оздоровчих умінь	78,6	0	10	47,1	7,8	42,2	3,6	10,7	79,3	3,6	17,1	17,8	3,6	57,2	0	22,1
	-78,6		+35,7		+34,4		+7,1		-75,7		+0,7		+53,6		+22,1	

Аналіз даних показав, що рівень умінь співвідносити свій досвід з новими знаннями про здоровий спосіб життя зріс у значній кількості студентів експериментальної групи.

Кількість студентів, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 37,9%; проте кількість студентів з середнім рівнем зросла на 10,7%; кількість студентів з високим рівнем збільшилася на 27,9%.

Аналіз результатів визначення ступеня самостійності у виконанні оздоровчої діяльності у студентів експериментальної групи показав, що кількість респондентів, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 61,4%; кількість студентів, які мають середній рівень, збільшилася на 35,7%; високий рівень – на 26,4%.

Відмічено також значну позитивну динаміку якості оздоровчих умінь у студентів експериментальної групи.

Так, кількість студентів, які мають початковий та низький рівень, зменшилася на 75%, а кількість студентів, які мають середній рівень, збільшилася на 53,6%, високий рівень – на 22,1%.

За допомогою діаграми (рис. 3) подано усереднені результати контрольного зрізу сформованості здорового способу життя студентів контрольної та експериментальної груп за операціональним параметром.

Виявлено кількість студентів з високим рівнем 8,1% у контрольній та 25,5% у експериментальній групах; 36,5% респондентів контрольної групи та 51% експериментальної групи мають середній рівень; на низькому рівні – 42,4% студентів контрольної та 21,2% студентів експериментальної груп; на

початковому – 13% та 2,4% студентів контрольної та експериментальної груп відповідно.

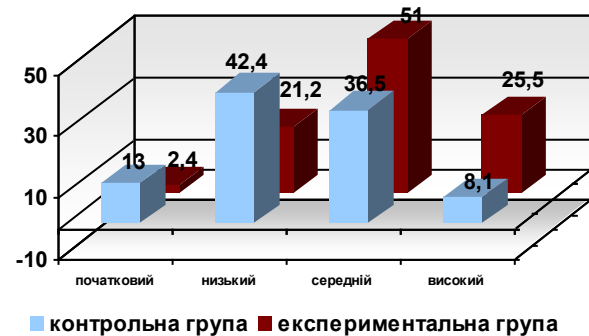


Рис. 3. Стан сформованості здорового способу життя за операціональним параметром у студентів контрольної та експериментальної груп

## Висновки

Отже, на основі статистичної обробки результатів дослідження за всіма параметрами зроблено висновок про те, що розходження даних, отриманих в контрольній та експериментальній групах, суттєві та обумовлені не випадковими причинами, а є результатом проведеної експериментальної роботи з формування здорового способу життя.

Результати дослідження показали, що розроблені теоретичні положення, які покладені в основу формування здорового способу життя студентів класичного університету із застосуванням інформаційних технологій, можуть сприяти підвищенню ефективності оздоровлення студентської молоді.

Формування здорового способу життя, засноване на системному, особистісно орієнтованому та діяльнісному підходах, побудоване на рефлексивній

взаємодії викладачів та студентів, у виборі відповідних змісту, форм, методів та засобів організації навчального процесу, перетворює студента на суб'єкта власної життєтворчої діяльності, спрямованого на набуття більш високого рівня здорового способу життя.

Створення навчального середовища, що враховує педагогічні умови, які сприяють формуванню здорового способу життя студентів, забезпечує високі і стабільні результати вдосконалення особистості студентів на всіх рівнях. Систематична робота в цьому напрямку сприяє адаптації студентів до нових вимог щодо їхнього здоров'я.

Напрями подальших досліджень пов'язані з розробкою програмного комплексу, який автоматизує результати досліджень.

### Список літератури

1. Буліч Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник / Е.Г. Буліч, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О.М. Балакірєва, О.О. Ярменко, Р.Я. Левін та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – Кн. 11. – 152 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія [текст]: підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.

4. Роберт І.В. Теорія і методика інформатизації освіти (психолого-педагогічний та технологічний аспекти) / І.В. Роберт. – М.: ІІО РАО, 2008. – 274 с.

5. Макаров С.І. Методичні основи створення і застосування навчальних електронних видань / С.І. Макаров. – Автореф. дис. ... доктора пед. наук. – М., 2003. – 35 с.

6. Ващенко Г.Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів / Г.Г. Ващенко. – К.: Всеукраїнське Педагогічне Товариство ім. Г. Ваценка, 1997. – 410 с.

7. Методи педагогічних досліджень // Бібліотека он-лайн [Електронний ресурс]. – К., МОН, 2007. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.readbookz.com/book/>.

8. Методика викладання фізики як педагогічна наука, її зміст і завдання // Лекції та семінари [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fizmet.iatp.org.ua/L1.htm/>.

9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укл. і голов. ред. В.Т. Бусел]. – К.; Ірпінь: ВТФ Перун, 2002. – 1440 с.

10. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед.] / В.И. Загвязинский, Р.А. Атаханов. – М.: Академия, 2007. – 208 с.

Надійшла до редколегії 7.08.2012

**Рецензент:** д-р біол. наук, проф. М.С. Гончаренко, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Харків.

### АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.Г. Кучук

В данной статье проанализировано современное состояние сформированности здорового образа жизни студентов, представлена методика формирования здорового образа жизни студентов классического университета с применением информационных технологий, а также описана организация и постановка эксперимента, анализ экспериментальных данных.

**Ключевые слова:** анализ данных, студенты, классический университет, здоровый образ жизни.

### ANALYSIS OF THE STATE OF FORMED OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS OF CLASSIC UNIVERSITY

N.G. Kuchuk

The article analyzes the current state of formation of healthy lifestyles of students presented the method of healthy lifestyle classic university students using information technology, and describes the organization and staging of the experiment and analysis of experimental data.

**Keywords:** data analysis, students, University of classic, healthy lifestyle.