

СЕКЦІЯ 3
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ВИХОВАННЯ

УДК 3781.13:17.022.1

**ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я
В СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Гордєєва К.С., к. пед. н., доцент,
доцент кафедри теоретичних,
методичних основ фізичного виховання і реабілітації
Донбаський державний педагогічний університет

Іванченко Л.П., к. пед. н., доцент,
доцент кафедри теоретичних,
методичних основ фізичного виховання і реабілітації
Донбаський державний педагогічний університет

Іванченко С.Г., старший викладач
кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації
Донбаський державний педагогічний університет

У статті проаналізовано сучасне трактування сутності здоров'я як значущого феномену соціального буття; розкрито теоретико-методологічні засади досліджуваної проблеми; визначено, що пріоритет формування відповідального ставлення до здоров'я зумовлюється тим, що це – один із найважливіших факторів, які визначають стан здоров'я особистості.

Ключові слова: *здоров'я, відповідальне ставлення, здоровий спосіб життя, молодь.*

В статье проанализирована современная трактовка сущности здоровья как значимого феномена социального бытия; раскрыты теоретико-методологические основы данной проблемы; установлено, что приоритет формирования ответственного отношения к здоровью обуславливается тем, что это – один из самых важных факторов, которые определяют состояние здоровья личности.

Ключевые слова: *здоровье, ответственное отношение, здоровый способ жизни, молодежь.*

Hordieieva K.S., Ivanchenko L.P., Ivanchenko S.H. FORMATION OF THE RESPONSIBLE ATTITUDE TO HEALTH IN STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION FACULTY

This article analyzes the modern interpretation of the essence of health as a significant phenomenon of social existence; The theoretical and methodological foundations of this problem are revealed; it is established that the priority of forming a responsible attitude to health is determined by the fact that this is one of the most important factors that determines the state of a person's health.

Key words: *health, responsible attitude, healthy way of life, youth.*

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування.

Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього,

дотримуватися здорового способу життя, бути обізнаною про чинники, які визначають стан здоров'я.

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти науковці приділяють особливу увагу питанням збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, що є необхідною передумовою професійної й особистісної самореалізації кожної молоді людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу наукової літератури ми встановили, що вченими досліджено окремі аспекти порушеної проблеми: феномен здоров'я розглядається у філософському, медико-біологічному, соціально-



педагогічному аспектах (М. Амосов, Г. Апанасенко, Е. Вайнер, В. Величко, В. Войтенко, П. Калью, Г. Коробейников, Ю. Лісицин, І. Мурахов, Г. Никифоров, В. Петленко, О. Примаков та ін.); розкрито сутність поняття «відповідальність» (С. Анісімов, І. Бех, Л. Дементій, О. Дробницький, Д. Леонтєв, К. Муздибаєв, О. Плахотний, В. Сериков, М. Сметанський та ін.), «ставлення» (А. Бойко, Л. Занков, В. Мясичев, С. Рубінштейн та ін.) і «відповідальне ставлення» (Н. Кузнєцова, В. Морозова, В. Прядеїн, В. Сафін, Г. Тульчинський); розкрито проблема здорового способу життя студентів факультету фізичного виховання (В. Аніщенко, В. Мудрик); висвітлено питання створення здоров'язбережувального освітнього простору у вищому навчальному закладі (Ю. Бойчук, М. Гончаренко, В. Горашук, О. Коновалова, С. Омельченко, В. Шахненко та ін.), проаналізовано різні підходи до зміцнення та розвитку культури здоров'я особистості (В. Ананьєв, В. Вишневський, О. Кабацька, Л. Сущенко, І. Шапошнікова та ін.).

Водночас аналітичний огляд наукової літератури свідчить про те, що проблема формування у майбутніх фахівців відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання не була об'єктом спеціального педагогічного дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – виявити вплив теоретично обґрунтованої й експериментально перевіреної технології формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання на стан сформованості цього ставлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зміцнення здоров'я нації залежить насамперед від відповідального ставлення кожної людини до власного здоров'я, яке визнається основою продуктивного довголіття, фізичного, психічного та соціального благополуччя. Як наголошується у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст., одним із найголовніших завдань є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності. Значимість формування відповідального ставлення до здоров'я саме у студентської молоді зумовлена особливою важливістю цього періоду для всього подальшого життя людини, оскільки виникнення стану «нездоров'я» у зрілому віці є зазвичай результатом невіршених проблем розвитку на цьому віковому етапі.

У системі вищої освіти чільне місце займають вищі навчальні заклади, які традиційно вважаються центрами наукової

думки. Випускники університетів високо цінуються на ринку праці, позитивно відрізняючись від багатьох своїх ровесників високою професійною компетентністю, креативністю, розвиненим логічним і критичним мисленням, сформованістю професійних та особистісних якостей. Однак результати проведеного дослідження свідчать про те, що майже 75% майбутніх фахівців не дотримуються здорового способу життя. Зокрема, за даними опитування, тільки 41% студентів регулярно проявляють фізичну активність (відвідують спортивні секції, тренажерні зали, виконують ранкові фізичні вправи тощо), 29% – стежать за збалансованістю свого харчування, 28% – раціонально поєднують час праці та відпочинку. Крім того, багато студентів мають різні шкідливі звички: куріння (32%), зловживання спиртними напоями (23%), комп'ютерна залежність (40%) тощо. Отже, попри певну ймовірну декларативність отриманих відповідей, сучасна українська молодь незалежно від віку, статі та місця проживання не вважає здоров'я важливою цінністю свого життя.

На думку української молоді, стан здоров'я значною мірою залежить від таких загальних факторів, як:

- шкідливі звички: токсикоманія (91,4%), вживання наркотиків (91,1%), вживання алкоголю (87,8%), куріння (85,7%);
- екологічна ситуація (80,3%);
- особисте ставлення до свого здоров'я (75,7%);
- правильне харчування (73,6%);
- умови на роботі та вдома: умови праці (68%), психологічна атмосфера вдома (67,7%);
- наявність хронічних захворювань (62,7%);
- заняття фізкультурою та спортом (62,2%);
- матеріальне благополуччя (59,3%);
- режим дня (51,5%).

Проте на питання, які чинники негативно впливають на їхнє власне здоров'я, більшість респондентів віддали перевагу стану навколишнього середовища (66,4%). Це можна пояснити недостатньою поінформованістю про інші необхідні складові частини здоров'я, регулярним публічним обговоренням наслідків Чорнобильської аварії та інших екологічних негараздів.

З отриманих даних було зроблено висновок про необхідність активізації в університетах виховної роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів, залучення їх до здорового способу життя.

Відповідальність як якість особистості формується в процесі спільної діяльності



шляхом інтеріоризації соціальних цінностей, норм і правил. Чітко усвідомлюючи свої громадянські й особистісні обов'язки, студент не завжди проявляє ініціативу та творчість у процесі навчання. За таких умов у педагогічному процесі спостерігаємо протиріччя, яке виявляється між «хочу», «бажаю» з одного боку та «потрібно», «мушу» з іншого, таке «протиріччя часто викликає внутрішню психічну напруженість», що спонукає до осмислення та переосмислення предмета своєї діяльності [1, с. 14].

А. Дістервег пов'язував проблему відповідальності з моральним обов'язком особистості, її автономністю. Питанням відповідальності педагога також приділяв увагу Й. Герbart. У своїх творах він наголошував, що почуття відповідальності педагог повинен покласти сам на себе, інакше це буде тиранією [3, с. 2].

У понятті «здоров'я» відображається одна з фундаментальних характеристик існування людства, загальносуспільна й індивідуальна цінність людини, форма її існування. Тому стан здоров'я населення й особливо молоді є важливим показником благополуччя суспільства та запорукою його подальшого успішного розвитку і процвітання [6, с. 27].

На жаль, Конституція України лише декларує, а не забезпечує якісне психічне здоров'я своїх громадян. Ст. 49 Конституції України проголошує, що: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм. Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно; існуюча мережа таких закладів не може бути скорочена». На нашу думку, потрібна така редакція: «Держава повинна постійно створювати найкращі умови для забезпечення гідного фізичного, психічного та духовного здоров'я своїх громадян».

Психічне здоров'я – це такий стан психіки й індивіда, котрий характеризується цільністю та погодженістю усіх психічних функцій організму людини, які забезпечують почуття комфортності, здатності до цілеспрямованої й усвідомленої діяльності, з урахуванням етіокультуральних критеріїв форм поведінки.

Духовне здоров'я – це пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добро-

чинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

Усі вищевказані складові частини феномену здоров'я є невід'ємними одна від одної та тісно взаємопов'язаними між собою. Вони діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Важливо також відзначити, що саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства та є пріоритетним в ієрархії всіх аспектів здоров'я.

Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості і загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливістю адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень. До основних факторів фізичного здоров'я людини належать:

- рівень фізичного розвитку;
- рівень фізичної підготовленості;
- рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища.

Останній компонент найбільше цікавить нас у контексті нашого дослідження, адже фізичне здоров'я – найважливіший елемент у структурі стану здоров'я студентів факультету фізичного виховання [6, с. 26].

Дослідження теоретичних питань формування у студентів факультету фізичного виховання відповідального ставлення до здоров'я передбачає з'ясування вікових особливостей особистості цього віку та специфіки формування такого ставлення у студентської молоді під час отримання освіти.

Якщо ж вивчати студента як особистість, то вік 18–20 років – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудова тощо. Із цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини до самостійної виробничої діяльності,



початок трудової біографії і створення власної родини. Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтації й інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією виділяють цей вік як центральний період становлення характеру й інтелекту особистості. Це – час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень.

Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, відповідальність, ініціативність, вміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети та способу життя, обов'язку, любові, вірності тощо) [4, с. 294].

На основі узагальнення думок різних учених у науковій літературі визначено такі основні психологічні особливості юнацького віку в період пізньої юності від 18 до 25 років: зрілість у розумовому, моральному відношенні; переконаність, що світогляд склався; почуття нового; сміливість, рішучість; здатність до захоплення; оптимізм; самостійність; прямолінійність; критичність і самокритичність (самооцінка суперечлива, викликає внутрішню

непевність, що нерідко супроводжується різкістю та розв'язаністю); скептичне, критичне, іронічне ставлення до викладачів і режиму навчального закладу; зберігаються максималізм і критичність, негативне ставлення до думки старших; неприйняття лицемірства, святенництва, брутальності, прагнення впливати окриком; пік інтелектуальних і пізнавальних можливостей; прийняття відповідальних рішень: вибір і оволодіння професією, вибір свого місця в житті; вибір супутника життя, створення своєї родини, активність у сексуальній сфері [1, с. 2].

Розвиток особистості студента як майбутнього фахівця відбувається в таких основних напрямках:

- зміцнюються ідейна переконаність, професійна спрямованість, розвиваються необхідні здібності;
- удосконалюються, «професіоналізуються» психічні процеси, стани, досвід;
- підвищуються почуття обов'язку, відповідальність за успіх професійної діяльності, рельєфно виступає індивідуальність студента;
- зростають досягнення особистості студента в галузі своєї майбутньої професії;
- на основі інтенсивної передачі соціаль-

Таблиця 1.1

Критерії та показники сформованості відповідального ставлення до здоров'я студентів факультету фізичного виховання

Критерії	Показники
Мотиваційно-цільовий	<p>1) характер сформованості в студентів мотивів до зміцнення власного здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стійкий; – ситуативний; – майже не виявляється; <p>2) прояв здатності до формулювання оптимальних цілей у процесі оздоровчої діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практично завжди; – у більшості випадків; – майже не проявляється.
Когнітивно-дієвий	<p>1) рівень сформованості знань здоров'язбережувального характеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> – високий (знання характеризуються повнотою, глибиною й дієвістю); – середній (знання характеризуються недостатньою повнотою, глибиною й дієвістю); – низький (знання не мають ознак повноти, глибини та дієвості); <p>2) рівень сформованості здоров'язбережувальних умінь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – високий (уміння відрізняються повнотою, глибиною й дієвістю); – середній (уміння характеризуються недостатньою повнотою, глибиною й дієвістю); – низький (уміння не мають ознак повноти, глибини й дієвості).
Рефлексивно-особистісний	<p>1) характер прояву визначених особистісних якостей (усвідомленість, ініціативність, емпатійність тощо):</p> <ul style="list-style-type: none"> – практично завжди; – час від часу; – майже не проявляються; <p>2) ступінь адекватності самооцінки сформованості цих якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватна; – неадекватна.



ного і професійного досвіду та формування потрібних якостей забезпечується загальна зрілість і стійкість особистості студента;

– підвищується питома вага самовиховання студента у формуванні якостей, досвіду, необхідних йому як майбутньому фахівцю;

– зростає професійна самостійність і готовність до майбутньої практичної роботи [7, с. 315].

З метою перевірки висунутого в дослідженні припущення, що ефективність формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання забезпечується науково обґрунтованою технологією, що реалізується на мотиваційно-цільовому, когнітивно-дієвому й рефлексивно-поведінковому етапах, було організовано педагогічний експеримент.

Всі визначені критерії та показники під час нашого дослідження утворюють інтегративну єдність і складають основу для визначення рівня сформованості відповідального ставлення студентів факультету фізичного виховання до здоров'я. З урахуванням визначених критеріїв і показників було виокремлено три рівні сформованості відповідального ставлення до здоров'я: високий, середній, низький.

Зокрема було з'ясовано, що 39,6% студентів часто керуються у своєму житті не мотивами досягнення успіху, а мотивами боязні невдачі. Тому у складних для них ситуаціях вони намагаються не ризикувати (наприклад, вони відмовляються від відвідування цікавої для них спортивної секції тільки тому, що вважають, ніби не зможуть показати добрі результати).

Крім того, за даними опитування, було встановлено, що чверть студентів не спроможні активно протистояти умовлянням із боку інших членів групи та не робити те, чого вони не хочуть (наприклад, відмовитися від сигарети чи келиха вина).

Під час використання методики «незакінчених речень» студентам пропонувалося продовжити фрази, що мають бути пов'язані зі станом їхнього здоров'я. На констатувальному етапі експерименту найбільш поширеними продовженнями фраз були такі:

«Я боюся, що в мене не вистачить сили волі нормалізувати свою вагу»;

«Я не можу примусити себе систематично виконувати фізичні вправи»;

«Мені важко відмовитися від куріння»;

«Я не хочу відмовлятися від різних життєвих радощів заради ілюзорного бажання збереження свого здоров'я» тощо.

Узагальнені дані про характер сформованості у студентів мотивів щодо зміцнення власного здоров'я наведені у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Узагальнені констатувальні дані про характер сформованості у студентів мотивів щодо збереження власного здоров'я (%)

Характер сформованості у студентів мотивів щодо збереження власного здоров'я	Групи	
	ЕГ (24 осіб)	КГ (25 осіб)
Високий	15,6	15,7
Середній	37,8	37,9
Низький	46,6	46,4

Як засвідчують отримані дані, стійкий характер вищевказаних мотивів діагностувався тільки в 15,6% студентів експериментальної групи та в 15,7% студентів контрольної групи, тобто в переважній меншості студентів.

Крім того, під час проведення експерименту вивчалось, якою мірою в учасників експериментальної роботи сформована здатність до грамотного визначення цілей у процесі оздоровчої діяльності.

Узагальнені дані щодо оцінювання здатності студентів до формулювання оптимальних цілей у процесі оздоровчої діяльності представлено в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Узагальнені констатувальні дані щодо прояву у студентів здатності до формулювання оптимальних цілей у процесі оздоровчої діяльності (у %)

Рівні	Групи	
	ЕГ (24 осіб)	КГ (25 осіб)
Високий	5,3	5,5
Середній	44,8	44,4
Низький	49,9	50,1

Отже, як свідчать отримані дані, приблизно у половини студентів обох груп здатність до формулювання оптимальних цілей у процесі оволодіння оздоровчою діяльністю була дуже низькою.

На констатувальному етапі експерименту, згідно з другим обраним критерієм, визначався рівень сформованості у студентів знань здоров'язбережувального характеру, причому діагностувалися такі їх три ознаки:

– повнота (визначається обсягом, кількістю знань про певний об'єкт);

– глибина (характеризує кількість усвідомлених істотних зв'язків у межах даного знання);

– дієвість (зв'язок із практикою, життєвий характер, можливість застосовувати у практичних завданнях).



Для проведення цієї діагностики використовувалися такі методи дослідження, як тестування, бесіди та анкетування.

Узагальнені дані щодо сформованості у студентів знань наведено в табл. 1.4. Як видно з даних цієї таблиці, в переважній більшості студентів сформованість здоров'язбережувальних знань відповідає низькому та середньому рівням, що не може не відобразитися на їх стані здоров'я.

Таблиця 1.4

Узагальнені констатувальні дані про сформованість у студентів здоров'язбережувальних знань (у %)

Рівні	Групи	
	ЕГ (24 осіб)	КГ (25 осіб)
Високий	5,8	5,7
Середній	38,6	39,4
Низький	55,6	54,9

Значна увага приділялася також проведенню діагностики рівня сформованості у студентів умінь здоров'язбережувального характеру. Для цього застосовувалися такі методи дослідження, як спостереження, бесіди, тестування тощо.

Отже, як свідчить аналіз даних за окремими показниками, а також узагальнені результати діагностування стану сформованості відповідального ставлення до здоров'я студентів факультету фізичного виховання експериментальної та контрольної груп, суттєвих відмінностей між ними не виявлено, що є необхідною вимогою для забезпечення чистоти експерименту. Крім того, отримані дані свідчать про недостатній рівень сформованості у студентів вказаного ставлення до здоров'я.

На формувальному етапі експерименту відбувалася реалізація розробленої технології формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання, що передбачала засвоєння студентами необхідних знань, умінь і напрацювання особистісних якостей.

Відзначимо, що впровадження технології у процес формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів університету передбачало залучення їх до різних видів аудиторної, позааудиторної, науково-дослідної робіт, участі у громадських оздоровчих заходах, конкурсах, спортивних змаганнях на основі врахування індивідуальних

інтересів і потреб кожної особистості, спонукання їх до участі в освітньому процесі як активних суб'єктів особистісного становлення, розробки для кожного студента як майбутнього фахівця на основі поєднання професійних і оздоровчих знань.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, можна зробити загальний висновок, що успішність формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання забезпечується науково обґрунтованою технологією, що базується на особистісно-діяльнісному та компетентнісному підходах і передбачає засвоєння студентами необхідних здоров'язбережувальних знань і умінь, особистісних якостей, а також прояв мотивів і визначення оптимальних цілей у процесі оздоровчої діяльності на мотиваційно-цільовому, когнітивно-дієвому і рефлексивно-поведінковому етапах.

Майбутні дослідження в галузі оптимізації методики формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання можуть бути спрямовані на розробку індивідуалізованого варіанта методики формування відповідального ставлення до здоров'я для кожного окремого студента.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вишне夫斯基 В.А. Методология здоровьесбережения в школе. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. 270 с.
2. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганськ: Альма-матер, 2003. 376 с.
3. Зубалій М.Д., Ведмеденко Б.Ф., Мудрік І.В., Остапенко О.І., Савченко А.І. Концепції розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні на 2006–2010 рр. Основи здоров'я та фізична культура. 2006. № 10. С. 2–3.
4. Радченко О. Стан здоров'я студентів I – IV курсів Луцького державного технічного університету. МСНУ: Зб. наук. праць у галузі фізкультури та спорту. 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 293–295.
5. Соколенко О.І. Особливості формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в студентської молоді. Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. 2007. № 3 (120). С. 241–245.
6. Омельченко С.О. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку. Рідна школа. 2012. № 7. С. 25–28.
7. Шологон Р.П. Оптимізація засобів фізичної культури в інтересах зміцнення здоров'я і підвищення фізичного стану: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця. 1994. Ч. II. С. 314–316.