ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ковтун Алла, Шипіло Тетяна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

Статья посвящена совершенствованию процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений. Цель работы заключается в исследовании мотивации к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений на занятиях по физическому воспитанию для определения путей ее формирования. В исследовании принимали участие 60 студенток I-II курса основного отделения Приднепровской государственной академии строительства и архитектуры. В статье были изучены особенности мотивации к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Анкетирование студенток проводилось по опроснику «Отношение к здоровью» (автор Г.А. Березовская). Было установлено, что у студенток отмечается высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей. Исследование факторов достижения успеха в жизни показало, что большинство студентов считает, что в этом помогут упорство и трудолюбие (90%), здоровье (87%), умение (83%) и хорошее образование (80%). Однако была показана низкая степень компетентности студенток в сфере здравоохранения и понимание роли физической культуры в обеспечении здоровья и долголетия. Полученные в работе результаты свидетельствуют о том, что перспективными направлениями улучшения здоровья студентов является практическое внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий, основанных на индивидуализации обучения и направленных на удовлетворение образовательных потребностей каждого студента с учетом его интересов, склонностей, функциональных и учебно-познавательных возможностей.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, здоровье.

Annotation

The article is devoted to the perfection of physical education of students of higher educational institutions. The aim of this work is to study motivation for healthy lifestyle of higher educational establishments students in physical education classes to define ways of its formation. The study involved 60 I st –II nd year female students the main department of Prydniprovsk state academy of civil engineering and architecture. The peculiarities of motivation for a healthy lifestyle in physical education students of higher educational institutions were studied. The questioning of the students was conducted according to the questionnaire «Attitude to health» (author G. A. Berezovskaya). It was found that students noted the high importance of health in the individual hierarchy of values. Investigation of life success factors, showed that most of the students believes that success will be provided by perseverance and hard working (90%), health (87%), capability (83%) and well education (80%). However a low level of students' competence in healthcare and understanding the role of physical culture in promoting health and longevity were revealed. The obtained results indicate that promising directions of improving students' health is a practical implementation of health-saving educational technologies, based on individualization of training and designed to meet the educational needs of every student taking into account his interests, aptitudes, functional and cognitive capabilities.

Key words: students, healthy lifestyle, health-saving technologies, physical education, health.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з пріоритетних завдань сучасної вищої освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя. Студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчальної праці та життя. Як відзначають дослідники М.Я. Віленський, Л.І. Лубишева, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко та інші, студентство – це одна з найчисленніших груп населення з підвищеним рівнем ризику захворювань. Зниження рівня здоров'я і фізичної роботоздатності у молодих людей є наслідком великого психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня та харчування. У більшості студентів все це загострюється необхідністю адаптації до нових умов проживання та спілкування з оточуючими. Дослідження показали, що перебудова організму студента, згідно з новими соціальними умовами, викликає активну мобілізацію, а потім виснаження функціональних резервів організму і, як наслідок, – зрив процесу адаптації та розвиток цілого ряду захворювань [1, 2, 6, 7]. Стає очевидним, що система вищої освіти може і повинна сприяти формуванню культури здоров'я студентської молоді. У зв'язку з цим звертає на себе увагу фізична культура, головним завданням якої є забезпечення постійного самовдосконалення людини [3, 4, 5].

Незважаючи на велику увагу вчених, підходи до формування мотивації до здорового способу життя студентів розроблені недостатньо. Невизначеними є шляхи ефективного підвищення і збереження здоров'я студентів через процес самопізнання, самодетермінації, цілеспрямованої зміни поведінки людини. Мало вивчені шляхи формування у студентів домінантності стану здоров'я, моди на здоровий спосіб життя. Отже, проблема збереження здоров'я студентів входить в число пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку, що обумовлює актуальність її вивчення та розробки методичних і організаційних підходів до формування у студентів мотивації до здорового способу життя.

Мета дослідження: дослідити мотивацію до здорового способу життя студентів закладів вищої освіти для визначення шляхів її формування.

Наукове дослідження виконане згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр.» Міністерства освіти і науки України відповідно до теми «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010 та плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

В дослідженні взяли участь 60 студенток I-II курсу основного відділення Придніпровської державної академії будівництва і архітектури м. Дніпра. Анкетування студенток проводилось за опитувальником «Ставлення до здоров'я» (автор Р.А. Березовська), що складався з 10 питань, які розподіляються за чотирма блоками: когнітивним, емоційним, поведінковим, ціннісно-мотиваційним.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз питань ціннісно-мотиваційного блоку (рис. 1) виявив, що основними ціннісними орієнтаціями студенток у житті були: здоров'я (90%), друзі (80%), щасливе сімейне життя (80%), робота (76%), матеріальне благополуччя (73%), незалежність (73%) та визнання оточуючих (53%). Отже, у студенток відзначається висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, що можна трактувати як адекватне ставлення до власного здоров'я.

Дослідження факторів досягнення успіху в житті (рис. 2), показало, що більшість студентів вважає, що в цьому допоможуть завзятість і працьовитість (90%), здоров'я (87%), вміння (83%) та гарна освіта (80%). Матеріальне благополуччя (60%), везіння (60%) і підтримка друзів і знайомих (53%) були для студенток менш важливими факторами для успіху.

Питання, яке завершає ціннісно-мотиваційний блок в опитувальнику, розглядає причини, через які студенти недостатньо піклуються про своє здоров'я. За результатами опитування основними причинами є такі: не вистачає силі волі (30%); не вистачає часу (27%); немає компанії (23%); необхідні великі матеріальні витрати (23%); є більш важливі справи (23%). Отже, незважаючи на те, що здоров'я є провідною цінністю для студенток, мотивація для його збереження достатньо низька.

Аналіз питань когнітивного блоку надав інформацію про індивідуальне розуміння респондентами категорії здоров'я, тобто усвідомлення того, які найбільш суттєві характеристики здоров'я закладаються студентами у визначення цього поняття.

Так, згідно з визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань і фізичних вад. Було виявлено, що лише 17% студенток дали правильне визначення поняття «здоров'я», а 83% опитуваних мають неправильне розуміння здоров'я. При цьому на обізнаність студентів в галузі здоров'я, за даними анкетування, впливає інформація про здоров'я від друзів і знайомих (60%), від лікарів (47%), з телебачення та Інтернету (47%). Науково-популярні книги (33%), газети та журнали (17%) не є для студенток достовірними джерелами отримання

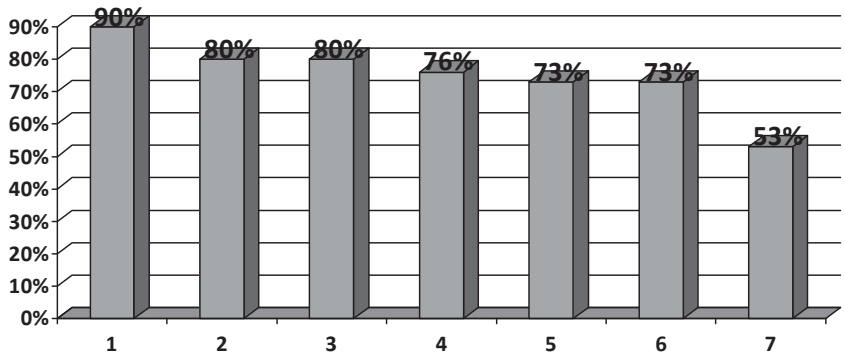

Рис. 1. Ціннісні орієнтації студенток:
1 – здоров'я, 2 – друзі, 3 – щасливе сімейне життя, 4 – робота, 5 – матеріальне благополуччя, 6 – незалежність, 7 – визнання оточуючих

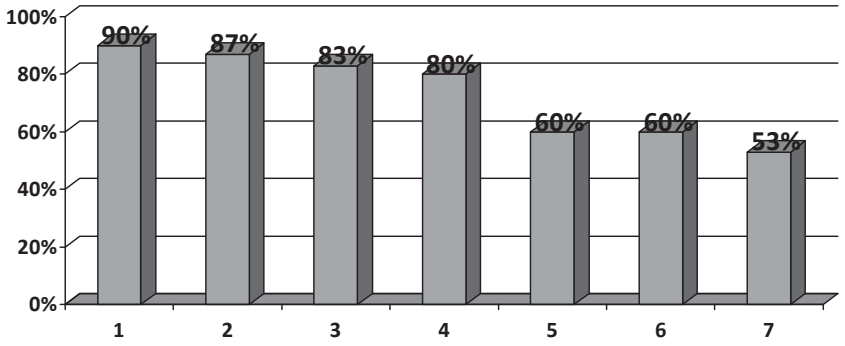

Рис. 2. Фактори досягнення успіху у житті:
1 – завзятість і працьовитість, 2 – здоров'я, 3 – вміння, 4 – гарна освіта, 5 – матеріальне благополуччя, 6 – везіння, 7 – підтримка друзів і знайомих

інформації про здоров'я.

Серед факторів, які справляють найбільш істотний вплив на стан здоров'я, опитані студентки виділили особливості харчування (97%), спосіб життя (84%), екологічну ситуацію (80%) та недостатнє піклування про своє здоров'я (80%), якість медичного обслуговування (77%), шкідливі звички (70%) та професійну діяльність (67%). Отже, когнітивний блок питань показав низький ступінь обізнаності або компетентності студенток у сфері охорони здоров'я, знання основних факторів ризику, розуміння ролі фізичної культури в забезпеченні здоров'я та тривалого життя.

Питання емоційного блоку характеризували емоційний стан студентів, коли вони цілком здорові. Виявилось, що студентки за цих умов почувають себе задоволеними (94%), щасливими (83%), безпечно (80%), спокійно (77%), радісно (77%), впевнено (63%) та вільно (53%). Лише 13% студенток відзначили, чи їм байдуже, чи вони здорові.

Завдяки другому питанню емоційного блоку було охарактеризовано емоційний стан студентів, коли вони відчувають погіршення стану здоров'я. Більшість студенток відзначили, що в такому стані вони відчувають себе засмучено (67%), пригнічено (63%), страшно (60%), тривожно (43%), роздратовано (40%), стурбовано (40%). Лише 20% студенток відчувають при погіршенні здоров'я себе спокійно.

Отже, для більшості студенток характерний оптимальний рівень тривожності по відношенню до здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому.

Поведінковий блок питань демонструє ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя. Перше питання цього блоку характеризує ступінь прихильності обстежуваного до здорового способу життя. Іншими словами, це питання визначає, що і наскільки регулярно робить людина для підтримання і зміцнення свого здоров'я. Встановлено, що для підтримання свого здоров'я студентки уникають шкідливих звичок (57%), займаються фізичними вправами (54%), піклуються про режим (43%), слідкують за своєю вагою (43%), відвідують спортивні секції (43%), проходять диспансеризацію (33%) та інше. Отже, тільки половина студенток правильно розуміють компоненти здорового способу життя та дотримуються їх. Щодо занять фізичними вправами, то лише половина опитаних студенток завжди займаються фізичними вправами (54%), ніколи не займаються – 23% і сумніваються в своїй відповіді – 23% опитуваних.

Друге питання поведінкового блоку відображає особливості поведінки людини у випадку погіршення його фізичного чи психічного самопочуття, його орієнтацію на отримання професійної чи непрофесійної допомоги. В цьому випадку звертаються за порадою до друзів, родичів – 67% студенток; самі вживають заходи – 60%; звертаються до лікаря – 57%; стараються не звертати уваги на нездужання – 13%; інше – 23%. Зазначимо, що під час

Таблиця 1

Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, які відомі студенткам

№	Види «здоров'язбережувальних технологій», які знайомі студентам	Кількість студентів, які дали відповідь, %
1.	Ходьба, біг	10
2	Ранкова гімнастика	20
3.	Фітнес-програми	47
4.	Йога	37
5.	Плавання	3
6.	Дихальна гімнастика	7

опитування почували себе дуже добре 3% студенток, добре – 83%, погано – 14%.

Далі ми додатково опитали студентів про те, як вони розуміють поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» і отримали такі відповіді: здатність людини контролювати своє здоров'я та підтримувати його в нормі – 44%; правильний (здоровий) спосіб життя – 33%; заходи з охорони здоров'я у ВНЗ – 23%. Зазначимо, що науковці визначають це поняття таким чином: «Здоров'язбережувальна технологія – це система заходів, яка включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямовних на збереження здоров'я людини на всіх етапах її навчання і розвитку». Отже, тільки незначна кількість студентів має правильне розуміння даного поняття.

Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, які відомі студенткам, наведені в таблиці 1. Серед навиків здоров'язбереження, які, на думку студентів, потрібно розвивати у людини: самоконтроль і дисципліна (30%), сила волі (26%), розуміння важливості здоров'я (20%), любов до фізичної культури і спорту (17%) та відповідальність (7%). Опитування показало, що 43% студенток намагаються дотримуватися основних принципів здоров'язбереження, 57% студенток роблять це іноді.

Таким чином, аналіз результатів дослідження свідчить, що у студенток відзначається висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, що можна трактувати як адекватне ставлення до власного здоров'я. Для більшості студенток характерний оптимальний рівень тривожності по відношенню до здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому.

Проте мотивація для збереження здоров'я та ступінь обізнаності студенток у сфері охорони здоров'я, розуміння ролі фізичної культури в забезпеченні здоров'я являються низькими, що свідчить про необхідність розробки заходів щодо формування мотивації до здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Перспективними напрямками підвищення здоров'я студентів є побудова та практичне впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій, заснованих на індивідуалізації навчання і спрямованих на задоволення освітніх потреб кожного студента з урахуванням його інтересів, схильностей, функціональних і навчально-пізнавальних можливостей. До здоров'язбережувальних технологій можна віднести багато відомих сьогодні інноваційних педагогічних технологій, що засновані на принципах гуманізації, демократизації та співробітництва, наприклад: особистісно-орієнтованого навчання; особистісно-розвивальні; ігрові; проблемного навчання; перспективно-випереджальні з використанням опорних схем при коментованому управлінні; концентрованого і випереджально-концентрованого навчання; диференційованого навчання; індивідуалізації навчання; саморозвивального навчання; програмованого навчання; формування фізичної культури особистості; формування культури здорового способу життя тощо.

З метою оптимального застосовування сучасних оздоровчих технологій на заняттях із фізичного виховання у ВНЗ важливо, щоб під час навчання студенти оволодівали не тільки теоретичними знаннями щодо їх використання, але й самі засвоювали їх на практиці. При цьому особливого значення в здоров'язбереженні молодого покоління набуває діяльність викладача фізичного виховання. Для якісного виконання здоров'язбережувальних функцій йому необхідно бути носієм високої культури здоров'я і постійно вдосконалюватися в цьому напрямі: підвищувати рівень знань у галузі культури здоров'я, засвоювати вміння і навички здоров'язбережувальної діяльності; набувати культурно-оздоровчого досвіду, збагачувати його новими ідеями і технологіями; розробляти і реалізовувати здоров'язбережувальні програми в процесі професійної діяльності.

Висновки:

1. Збереження здоров'я студентської молоді у вищому навчальному закладі є актуальною проблемою, яка передбачає впровадження в практику роботи інноваційних педагогічних технологій. Серед них особливого значення набувають здоров'язбережувальні технології, які передбачають проведення серед молоді продуманої пропаганди здорового способу життя.

2. Аналіз результатів опиту-

вання свідчить, що у студенток відзначається висока значущість здоров'я (90%) в індивідуальній ієрархії цінностей, яка може трактуватися як адекватне ставлення до власного здоров'я. Для більшості студенток характерний оптимальний рівень тривожності по відношенню до здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому.

3. Причини, через які студенти недостатньо піклуються про своє здоров'я, зокрема дефіцит часу (50%); недостатня силі волі (30%); відсутність кампанії (23%); недостатність фінансів (23%), – вказують на низьку мотивацію до заходів збереження здоров'я.

4. Ступінь обізнаності студенток у сфері охорони здоров'я та розуміння ролі фізичної культури в забезпеченні здоров'я являються недостатніми, що свідчить про необхідність розробки заходів щодо формування мотивації до здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці і введенні стимулюючих факторів для формування мотивації здорового способу життя студентів, а також у дослідженні ефективності використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі вищих навчальних закладів.

Література

1. Анікєєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д.М. Анікєєв// Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 6-9.
2. Безверхня Г. Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей / Г. Безверхня, С. Ільченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 5-9.
3. Ковтун А. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом / А. Ковтун // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 176-181.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
5. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 83-84.
6. Москаленко Н. Аналіз фізичної підготовленості студенток / Н. Москаленко, В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 97-100.
7. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні / С.М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5 . – С. 98-102.