

М. С. Солопчук, А. О. Петров

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті представлено результати опитування студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації щодо їх ставлення до власного здоров'я, фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вивчено суб'єктивність студентів щодо взаємозв'язку здорового способу життя і власних дій, ціннісні орієнтації у ставленні до здорового способу життя, а також їх ставлення до шкідливих звичок.

Ключові слова: ціннісне ставлення, здоровий спосіб життя, мотивація, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я нації в Україні стала загальнодержавною проблемою як дорослого так і молодого покоління. Особливо несприятлива ситуація склалася в навчальних закладах, де у студентів спостерігається порушення постави, низький рівень фізичної підготовленості, вони часто хворіють, недостатньо володіють знаннями, уміннями та навичками здорового способу життя. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато студентів не усвідомлюють значущість здоров'я, як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Пасивність студентів щодо оздоровчої діяльності на думку багатьох вчених (В. Базицьук, В. Білокур, О. Вацеба, А. Волков, С. Закопайло, М. Зубалій, О. Куц та ін.) обумовлена проблемами в сімейному шкільному, вузівському вихованні, відсутністю необхідної мотивації на усіх етапах фізичного вдосконалення і становлення людини, її недооцінкою. Тому у багатьох студентів спостерігається байдуже або негативне ставлення до фізичної культури, рухової активності, до занять спортом.

Дослідження даної проблеми вказує на недостатню вивченість психологічних механізмів залучення молоді до здорового способу життя. Навчальні заняття з фізичної культури у вищих навчальних закладах будуються як правило, по-старому. При проведенні занять не враховуються особливості віку, статі, не застосовується принцип індивідуалізації – їх інтереси, потреби, мотиви не лежать в основі змісту занять.

Статистичні дані свідчать: щоденно фізичною культурою займаються тільки 10% населення України. Крім того, ще 10% мають випадкові та епізодичні відповідні знання [3]. Факти вказують на те, що спостерігається тенденція фізичної інертності молодого покоління. Студенти початку XXI століття у розвитку м'язової сили і витривалості на 10-18% поступаються своїм ровесникам уже 60 років. Акселерація замінюється деселерацією – відставанням психофізичного розвитку організму від паспортного віку. Великою проблемою для здоров'я студентів стало тютюно-

паління, вживання спиртних напоїв, наркотиків. Тому вивчення цієї проблеми особливо актуальне в даний час.

Мета дослідження. Вивчення ставлення студентів вищих навчальних закладів до власного здоров'я.

Організація дослідження. Дослідження проводилося протягом двох років на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка і включало:

- аналіз літературних джерел з проблеми дослідження;
- вивчення режиму праці і відпочинку майбутніх учителів;
- вивчення стану здоров'я студентів;
- анкетування.

У дослідженні взяло участь близько 500 респондентів. Обробка результатів дослідження проводилась за допомогою методів математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Першочерговим завданням нашого дослідження було вивчення суб'єктивності студентів у становленні елементів способу життя пов'язаних зі здоров'ям. Аналіз опитування свідчить, що 57,6% студентів на рівні суб'єктивних відчуттів усвідомлюють взаємозв'язок здорового способу життя і власних дій, але більшість з них має поверхове уявлення про таку залежність. Свій фізичний стан як добрий оцінюють 51,3% респондентів, задовільний – 32,6%, незадовільний – 5,8%, не знають зовсім – 10, 3%.

Таким чином, можна зробити висновок, що студенти в цілому спроможні оцінювати стан свого здоров'я, але у власних судженнях вони мають перевагу охоронному підходу до здоров'я (за Г. Зайцевим). Тобто здоров'я розглядається як антитеза хвороби: «Бути здоровим – це не бути хворим».

Наступним етапом опитування було виявлення ціннісних орієнтацій студентів у ставленні до здорового способу життя. Воно показало, що для більшості студентів (54,1%) категорія «здоров'я» займає третю сходинку.

Ціннісне ставлення до здоров'я студентів можна подати у вигляді таблиці, в якій визначенні вселюдські цінності у відповідності з їх ступенем важливості для молоді (табл. 1).

Дані таблиці дозволяють зробити висновок про те, що в ієрархії цінностей загальними і найбільш значимими для більшості респондентів є такі цінності як: сім'я, здоров'я, освіта, дружба, цікава робота, матеріальне благополуччя, впевненість в собі, пізнання. Нижче розміщуються: краса, щастя інших, розвиток, творчість, що також дуже важливо для формування здорового способу життя.

Мотивація збереження здоров'я у студентів пов'язана з:

- небажанням бути слабким і хворобливим (67,7%);
- досягненням життєвих успіхів (45,2%);
- бажанням бути сильним (47,4%);
- бажанням бути гарним (43,6%).

Шкала життєвих цінностей студентської молоді

Цінності	Рангове місце
Сім'я	1
Освіта	2
Здоров'я	3
Дружба	4
Краса	9
Пізнання	7
Розвиток	11
Впевненість	8
Творчість	12
Цікава робота	6
Щастя інших	10
Розваги	13
Легке життя	14
Матеріальне забезпечення	5

Важливо відзначити, що краса і сила у студентів асоціюється з успіхом в міжособистісному спілкуванні. У багатьох із них чітко виражена мотивація піклування про здоров'я, пов'язана зі значними життєвими цінностями. У більшості студентів вона зумовлена бажанням запобігти хворобі, а не мотивами саморозвитку і самореалізації.

Отримані в процесі масових опитувань дані свідчать, що не дивлячись на зацікавлене ставлення до свого здоров'я, студентська молодь більшу частину свого вільного від навчальних занять часу хочуть проводити перед екраном телевізора або комп'ютера (69,4%). Тільки 11,6% студентів займаються у спортивних секціях, 9,4% тренуються самостійно і лише 12,4% із них регулярно виконують ранкову гімнастику.

На прикладі фізичної активності й дозволя яскраво виявляються характерні для молоді розбіжності між ціннісним ставленням до здоров'я і швидкоплинними психологічними установками поведінки. Це призводить до протиріччя ціннісного становлення особистості. Така тенденція яскраво виявляється у ставленні студентів до шкідливих звичок. У зв'язку з цим слід розглянути ставлення студентів до найхарактерніших факторів ризику.

Потяг молоді до шкідливих звичок оцінювався за показниками вживання спиртних напоїв і тютюнопаління. У ході дослідження встановлено, що: 27,9% студентів робили спробу палити або палять з різною частотою; 4,5% опитаних вживають алкогольні напої регулярно; 10,1% епізодично; 27,2% – рідко (тільки на великі свята); 3% із них вживали наркотичні речовини.

На основі анкетування у таблиці 2 наведені дані, що засвідчують ставлення досліджуваних до шкідливих звичок.

Як видно з таблиці, більша частина студентів засуджують погляд до шкідливих звичок із-за шкоди здоров'ю тих, хто палить –

39,1%, і тих хто вживає спиртні напої 36,2%. Негативно ставляться до паління 27,9%, вживання алкоголю – 25,1% респондентів, які вважають, що це завдає шкоди іншим людям і особливо дітям.

Таблиця 2.

Ставлення студентської молоді до шкідливих звичок

Варіанти відповідей	Паління	Вживання алкоголю
Засуджую їх із-за шкідливості для тих, хто палить і вживає алкоголь	30,1%	36,2%
Засуджую їх із-за шкідливості для здоров'я оточуючих людей, особливо дітей	27,9%	25,1%
Засуджую за моральними принципами	8,6%	8,2%
Принципово проти вживання алкоголю і наркотичних речовин	16,2%	7,4%
Не засуджую їх вживання у виняткових випадках	7,6%	14,2%
Не засуджую їх вживання	4,2%	7,7%
Не маю певної думки	5,4%	7,2%

За моральними принципами засуджують паління 8,6% опитуваних, вживання спиртних напоїв – 8,2%. Не осуджують зовсім – 7,6% і 7,7% відповідно. У виняткових випадках не осуджують вживання алкоголю 14,2% опитуваних, паління – 7,6%. Тих студентів які взагалі не осуджують шкідливі звички значно менше – 4,2% і 7,7% відповідно. Не мають певної думки на момент опитування 12,6% респондентів. На цьому тлі спостерігається недостатня ефективність пропаганди здорового способу життя не тільки засобами масової інформації, але й сім'ї, де студенти перебувають під впливом батьків чи родичів.

Однією з умов успішного формування здорового способу життя, залучення до занять фізичною культурою є оточення, в якому молоді люди обговорюють ті чи інші питання. Нами були вивчені соціальні і педагогічні фактори впливу викладачів, батьків, друзів, однокурсників та інших осіб на формування здорового способу життя, залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом. Отримані дані свідчать, що основними авторитетами, які піклуються про здоров'я дітей, є батьки. Це відзначили 30,6% опитуваних. А займатися фізичними вправами у більшій мірі радять викладачі фізичного виховання. Так вважають 41,2% студентів.

Висновки. Таким чином аналіз факторів, які впливають на здоров'я свідчить, що воно значною мірою залежить від їхньої свідомості, поведінки та позитивного ставлення до свого здоров'я. Основними причинами низького рівня здоров'я на нашу думку є негативне або байдуже ставлення студентів до власного здоров'я, низька мотивація молоді до його зміцнення та недостатнє залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, як одного з найбільш доступних і ефективних засобів збереження і зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук з фіз. вих. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 22 с.
2. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук з фіз. вих. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Є. Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня 2007.

In the article the results of questioning of students of higher educational establishments of III-IV of levels of accreditation are presented in relation to their attitude toward an own health, athletic-health-improvement to activity. Subjectivity of students is studied in relation to intercommunication of healthy way of life and own actions, valued orientations in attitude toward the healthy method of life, and also their attitude toward harmful habits.

Key words: valued relation, healthy way of life, motivation, physical education.

Отримано: 11.06.2013

УДК 796.332–057.87(477)

В. А. Стасюк

РОЗВИТОК ТА ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

У статті розглядаються розвиток та досягнення різних вищих навчальних закладів, які дають можливість організувати та об'єднати зусилля членів ВФАС для сприяння розвитку студентського футболу в Україні, задоволення та захист соціальних, економічних, творчих, спортивних та інших спільних інтересів членів ВФАС.

Ключові слова: досягнення, чемпіонат України, студентський футбол, ВФАС.

Актуальність. Розвиток системи фізкультурно-спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед студентським спортом. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [3].

Студентський спорт – особливий напрямок дослідження пріоритетних видів спорту, що культивуються в молодіжному середовищі. Питання його розвитку відіграє важливу роль у перспективному розвитку країни [7].

У процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [5, 6].