

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ У ВНЗ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ, ФІЗИЧНО АКТИВНОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

FACTORS INFLUENCING THE FORMATION IN THE HEALTHY REQUIREMENTS IN A HEALTHY PHYSICAL AND ACTIVE LIFE METHOD

У статті на основі аналізу результатів анкетного опитування досліджується значущість чинників, які лежать в основі формування в суспільстві потреби здорового способу життя. Показано, що найбільш значущими чинниками, які характеризують сутність даної потреби, є «відсутність шкідливих звичок» і «фізично активний спосіб життя».

Ключові слова: здоровий спосіб життя, потреби, здоров'я, анкета, чинники.

чимими факторами, которые характеризуют сущность данной потребности, являются «отсутствие вредных привычек» и «физически активный образ жизни».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, потребности, здоровье, анкета, факторы.

In the article on the basis of analysis of results of the questionnaire questioning meaning fullness of factors which lie in basis of forming in society of necessity in the healthy way of life is explored. It is shown that by the most meaning full factors, which characterize essence of this necessity, are is "absence of harmful habits" and "physically active way of life".

Key words: healthy way of life, necessity, health, questionnaire, factors.

УДК 37.042.1/613.8

Бочарова В.Б.,

викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного аграрного
університету

В статье на основе анализа результатов анкетного опроса исследуется значимость факторов, лежащих в основе формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни. Показано, что наиболее зна-

Постановка проблеми у загальному вигляді.

В останні роки спостерігається значне погіршення здоров'я населення України. Більш ніж 70% дорослого населення країни в даний час має низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я [3]. За показником середньої тривалості життя Україні належить одне з останніх місць в Європі. Багато в чому це зумовлено низькою якістю життя і низькою руховою активністю населення [3]. Так, в Україні різними видами фізичної культури охоплено приблизно 13% населення [3], тоді як у розвинених країнах цей показник сягає 30%, а в Японії – 75% [1]. Тому одним із пріоритетних завдань соціального розвитку України є турбота про здоров'я нації, про що свідчать ухвалена Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту до 2020 р. [2], Указ Президента України № 667 «Про національний план Дій відносно реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту». У зазначених документах одним із найважливіших завдань державної політики у сфері фізичної культури визначено формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя, а також створення умов для її практичної реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Різні аспекти вивчення проблеми забезпечення здорового способу життя, ґрунтовні дослідження здоров'я молоді представлено в роботах вітчизняних і закордонних науковців: психологів (А. Маслоу, О. Чебикін), медиків (М. Амосов, М. Смирнов та ін.), педагогів (Н. Белікова, О. Дубогай, В. Загвазінський, В. Зайцев, Т. Круцевич, Ю. Лисицин, С. Серіков, О. Тімушкін), валеологів (Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, В. Войтенко, В. Колбанов, Г. Малахов, В. Петленко).

Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблеми формування у ВНЗ потреби в здоро-

вому, активному способі життя як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців дотепер недостатньо вивчені в теоретичному й практичному аспектах. Аналіз наукових праць дозволив виявити суперечності в педагогічній науці і практиці між суспільною потребою формування здорової, фізично активної особистості студента та недостатньою розробленістю цієї проблеми як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Мета статті – визначити основні чинники, що впливають на формування у вищій школі потреби в здоровому, фізично активному способі життя.

Виклад основного матеріалу. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони, здоров'я характеризується як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя людини [7, с. 38]. Очевидно, що дане визначення має загальний, навіть дещо декларативний (ідеальний) характер [6], включає в себе практично всі сторони життєдіяльності людини. Це означає, що практична реалізація в повному обсязі фізичного, духовного і соціального благополуччя людини є досить складним завданням [5, с. 14]. Якщо виходити з вищезазначеного визначення здоров'я, то здоровий спосіб життя варто розуміти як діяльність людей, спрямовану на досягнення повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Одним із базових компонентів такого способу життя є фізична (рухова) активність людини, що визначає її фізичне здоров'я [8, с. 250]. Отже, формування в суспільстві потреби у фізично активному стилі життя є першим кроком на шляху виконання завдання підвищення рівня здоров'я молоді.

На думку науковців, освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молоді людини. У цьому руслі проблема формування духовних потреб і навичок

здорового способу життя як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі ВНЗ набуває особливої значущості, що пояснюється постійним погіршенням стану здоров'я молоді, яке зумовлене несприятливими соціально-економічними умовами в багатьох країнах світу, зокрема в Україні. Як свідчить світова практика, нині суспільство занепокоєне складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого здебільшого на інтелектуальний розвиток особистості, що породжує негативний вплив організації навчального процесу у ВНЗ на здоров'я студентів. Молодь недостатньо освічена в питаннях власного здоров'я, не дбає про своє здоров'я та майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей (Н. Башавець, Г. Панамарьова, В. Сутула, Н. Швець та ін.).

Для вирішення поставлених завдань проведено спеціальне соціологічне дослідження. У ньому взяли участь 126 студентів Вінницького національного аграрного університету, яких поділили на три вікові групи: 16–18 років ($n = 54$), 19–21 років ($n = 39$), 21–25 років ($n = 33$). Для проведення соціологічного опитування використовувалася анкета закритого типу, що містить низку питань, які дозволяють з'ясувати в першому наближенні думки респондентів щодо значущості чинників, які визначають сутність здорового способу життя, джерел отримання ними інформації про здоровий спосіб життя, а також вплив деяких соціальних чинників на формування в них даної потреби.

Респондентам пропонувалося вибрати одну із запропонованих в анкеті відповідей на кожне питання («так» чи «ні»). У процесі оброблення анкет визначалася в процентах кількість респондентів, які дали позитивну чи негативну відповідь.

Аналіз отриманих результатів показує, що більшість респондентів базовими чинниками, що визначають сутність здорового способу життя, вважають «відсутність шкідливих звичок» і «фізично активний спосіб життя» (табл. 1). Таке розуміння визначається залежно від віку і статі респондентів. Так, у 16–18 років 91,6% чоловіків віддають перевагу першому з вищеназваних чинників, тоді як серед жінок цьому чиннику віддають перевагу лише 46,6% опитаних. У цій віковій групі другим за значущістю чинником, що характеризує здоровий спосіб життя, чоловіки називають «фізично активний спосіб життя» (50%), тоді як у жінок цей чинник є відносно малозначим (16,8%). Важливішим вони вважають «заняття спортом» (40%).

У віковій групі 19–21 рік респонденти дещо по-іншому підходять до оцінки значущості чинників, що визначають здоровий спосіб життя. У чоловіків спостерігається зниження до 45,7% значущості чинника «відсутність шкідливих звичок» і

зростання чинників «заняття спортом» і «фізично активний спосіб життя» до 31,3% і до 57,6% відповідно. У жінок цієї вікової групи, на відміну від чоловіків, істотно підвищується (на 53,2%) вагомість чинника «фізично активний спосіб життя» та знижується значущість «заняття спортом» із 40% (16–18 років) до 25,7% (19–21 років).

Виділені тенденції в оцінці чинників, що визначають здоровий спосіб життя, характерні для вікової групи 19–21 років, зберігаються і у віковій групі 22–25 років. Особливістю даної вибірки є лише відносно підвищення значущості такого чинника, як «життя у своє задоволення»: у чоловіків – до 7,5%; у жінок – до 5,9%.

Проведений аналіз також показав, що досить багато респондентів (від 5% до 7,5%) віком 21–25 років як чинник, що визначає здоровий спосіб життя, виділяють «життя у своє задоволення».

Друга група питань анкети стосувалася оцінки респондентами важливості джерел отримання ними інформації про здоровий спосіб життя. Як видно із представлених матеріалів (табл. 1), чоловіки віком 16–18 років найбільш значущим чинником, що впливає на формування в них розуміння цієї потреби, називають «засоби масової інформації» (далі – ЗМІ). 100% респондентів-чоловіків зазначили цей спосіб отримання інформації, тоді як у групі жінок цей чинник вважають значущим лише 50% опитаних.

Другим за важливістю джерелом отримання інформації про здоровий спосіб життя чоловіки цього віку вважають «отримання інформації від своїх друзів і родичів». На це вказали 66,6% респондентів. Звертає на себе увагу той факт, що для жінок із даної вибірки зазначене джерело отримання інформації не є настільки значущим. Йому віддали перевагу лише 23,3% опитаних. Важливість «життєвого досвіду» як джерела інформації про здоровий спосіб життя для чоловіків і жінок цієї вікової групи приблизно однакова і становить 41,6% у респондентів-чоловіків і 53,3% у респондентів-жінок. У віковій групі 19–21 років значущість джерел отримання інформації про здоровий спосіб життя практично не зазнала змін у групі респондентів-жінок. У групі чоловіків зміни істотні. У них приблизно у два рази знизилася значущість таких джерел отримання інформації, як ЗМІ (зі 100% до 44%), «отримання інформації від своїх друзів, родичів» (із 66,6% до 30,5%). У цій віковій групі життєвому досвіду як джерелу отримання інформації про здоровий спосіб життя віддали перевагу 57% респондентів-чоловіків і 57,3% жінок.

Як показують результати дослідження, у віковій групі 22–25 років як серед чоловіків, так і серед жінок (у розумінні ними суті здорового способу життя) спостерігається збільшення значущості таких джерел інформації, як ЗМІ (53,7% і

Таблиця 1

Результати соціологічного дослідження, проведеного у ВНАУ

Результати п/п	Вік	16–18		19–21		22–25	
	Стать	Чол. (n = 22) (%)	Жін. (n = 26) (%)	Чол. (n = 96) (%)	Жін. (n = 190) (%)	Чол. (n = 78) (%)	Жін. (n = 98) (%)
1.	<i>На Ваш погляд, здоровий спосіб життя це:</i>						
а)	заняття спортом (так)	16,6	40	31,3	25,7	32,8	24,7
б)	відсутність шкідливих звичок (так)	91,6	46,6	45,7	52,3	47,7	52,5
в)	фізично активний спосіб життя (так)	50	16,8	57,6	70	53,7	61,4
г)	життя у своє задоволення (так)	–	3,3	5	5	7,5	5,9
2.	<i>Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте:</i>						
а)	із засобів масової інформації (так)	100	50	44	51,4	53,7	51,5
б)	від своїх друзів і родичів (так)	66,6	23,3	30,5	22	17,9	13,8
в)	із власного життєвого досвіду (так)	41,6	53,3	57	57,3	58,2	64,4
3.	Чи любите дивитися спортивні передачі? (Так)	91,7	56,6	78,8	69,2	82	63,4
4.	Чи люите ви активний відпочинок? (Так)	91,7	83,3	84,7	73,4	79,2	66,3
5.	Чи займалися Ви спортом? (Так)	83,3	60	81,3	64,5	79,2	59,4

51,5% відповідно) і «життєвий досвід» (58,2% і 64,4% відповідно).

У процесі соціологічного дослідження перед респондентами поставлено низку питань, що становлять третю частину анкети, які дозволяють, у першому наближенні, пояснити описані вище причинно-наслідкові залежності і побічно оцінити можливі форми практичної реалізації потреби в здоровому способі життя. Як було показано вище, лише 16,6% респондентів-чоловіків віком 16–18 років здоровий спосіб життя розуміють як «заняття спортом». Даний результат виглядає дещо несподіваним, оскільки 83,3% респондентів цієї вікової категорії зазначили, що раніше займалися спортом, 91,7% – і в даний час обирають активні форми відпочинку, а 91,7% цікавляться спортивними програмами. Мабуть, останнє і пояснює те, що 100% респондентів даного віку зазначили як значуще джерело інформації про здоровий спосіб життя «засоби масової інформації». У групі респондентів-жінок 19–21 річного віку результати анкетного опитування, описані в основній частині статті, більш логічні. Мабуть, той факт, що 40% із них здоровим способом життя вважають заняття спортом, пов'язаний із тим, що 60% з опитаних займалися раніше спортом, а 83,3% і в даний час полюбляють активні форми відпочинку.

У віковій групі 19–21 років, як свідчать результати опитування (табл. 1), 81,3% чоловіків і 64,5% жінок займалися раніше спортом, а 84,7% чоловіків і 73,4% жінок і зараз вибирають активні форми відпочинку, що, мабуть, і пояснює виділення найбільш значущими чинниками, що характеризують здоровий спосіб життя, «відсутність шкідливих звичок» і «фізично активний спосіб життя». Зазначена група респондентів виділила як найбільш значущі чинники отримання інформації про здоровий спосіб «засоби масової інформації» та «власний життєвий досвід». Такі ж причинно-наслідкові зв'язки простежуються у відповідях респондентів вікових груп 22–25 років.

Проведений аналіз матеріалів, отриманих під час соціологічного дослідження, доводить наявність тенденції, яка простежується у відповідях респондентів на питання 9, 10 (табл. 1). Так, у всіх вікових групах (у чоловіків і жінок) переважна кількість учасників опитування (від 59,4% до 83,3%) зазначили, що займалися раніше спортом, а більшість із них (від 66,3% до 100%) і зараз полюбляють активні форми відпочинку. Така закономірність у відповідях респондентів свідчить про те, що більшість із них усвідомлюють необхідність і важливість фізично активного способу життя як одного з базових чинників, що визначають здоров'я людини. Можливо, більшість респондентів

під час вибору відповідей на поставлені питання (табл. 1, питання 9, 10), орієнтувалися, імовірно, не на реальні форми практичної реалізації потреби в здоровому, активному способу життя, а опосередковано висловлювали своє уявлення про те, як це повинно бути. Але навіть така, можливо, не зовсім об'єктивна оцінка свідчить про те, що в суспільстві вже формується позитивне ставлення до фізично активного способу життя. Це може означати, що в сучасному суспільстві відбувається усвідомлення того факту, що здоровий, фізично активний спосіб життя є невід'ємною частиною культури людини, що відбиває багатство її духовного світу, особисті переваги, життєві цінності і пріоритети.

Висновки:

1. Проведене дослідження показало, що в даний час у молоді формується позитивне ставлення до здорового, фізично активного способу життя.

2. Базовими чинниками, що визначають сутність здорового способу життя, на думку більшості респондентів, є «фізично активний спосіб життя» та «відсутність шкідливих звичок». Таке розуміння сутності здорового способу життя практично не залежить від віку і статі респондентів.

З результатів аналізу матеріалів соціологічного дослідження випливає, що для більшості респондентів основними джерелами інформації про здоровий спосіб життя є їхній «життєвий досвід» і «засоби масової інформації».

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Башавець Н. Аналіз стану здоров'я майбутніх фахівців різних профільних вищих навчальних закладів м. Одеси за 2007–2010 рр. Наука і освіта ПНЦ НАПН України. 2010. № № 4–5. С. 90–95.
2. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие / Д. Давиденко, Ю. Щедрин, В. Щеголев; под общ. ред. Д. Давиденко. СПб., 2005. 124 с.
3. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
4. Олійник Н. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 65-й річниці заснування кафедри фізичного виховання. 25 травня 2016 р. Умань, 2016. С. 7–9.
5. Ошина О. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». СПб., 2006. 22 с.
6. Пономарева Г. Теорія і практика формування здорового способу життя студентської молоді: психолого-педагогічний аспект. URL: http://www/nbuv.gov.ua/portal/natural/VKhNUzkr/208_20/29.htm.
7. Сутула В. Физкультурология: проблемы и перспективы развития. Харьков: Гелиос, 2004. С. 37–41.
8. Швець Н. Роль викладача ВНЗ у забезпеченні потреб студентів у здоровому способі життя. Збірник наукових праць ДВНЗ «Криворізький національний університет». 2014. Вип. 40. С. 250–255.