Шурхал І.А., Маслов В.М., Гришко Л.Г., Короп МЮ.

ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

У статті представлені результати дослідження ціннісно-мотиваційної орієнтації та сформованості навичок здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів. Розкривається сутність та значення ціннісних орієнтацій як вагомого чинника здоров 'язбереження.

Ключові слова: здоров'я студентів, цінності, ціннісні орієнтації, мотивація, здоров 'язбереження.

Постановка проблеми. Життя і здоров'я громадян визнані в Українській державі найвищою соціальною цінністю, що проголошено Конституцією України та іншими державними нормативно- правовими актами. Охорона та збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетом соціальної політики, однією з найважливіших сфер життя суспільства. Однак, останнім часом в Україні спостерігаються стрімкі темпи зниження рівня здоров'я населення [1].

Студентство - це частина молоді, що є майбутньою інтелігенцією суспільства, його інтелектуальним потенціалом, який впливатиме на формування ціннісних орієнтацій соціальних спільнот. Таким чином, дослідження цієї групи є соціально значущим.

Спосіб життя сучасних студентів, який вирізняється високими навчальними навантаженнями, низькою руховою активністю, насиченістю стресовими ситуаціями, пошуком позанавчапьних додаткових джерел доходу, нераціональним харчуванням, значною поширеністю шкідливих звичок, негативно позначається на стані їхнього здоров'я та якості життя, знижує ефективність навчання у вищій школі і надалі обмежує професійну успішність фахівців. Наукові дані свідчать, що майже 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30-50 % з них - незадовільну фізичну підготовленість [4].

Українські фахівці (В. Романенко, С. Канішевський, Є. Захаріна, В. Гуменний, Т. Круцевич) стверджують, що серед більшості студентів, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, наявний низький рівень знань про здоровий спосіб життя, практичних навичок занять фізичними вправами та масовими видами спорту, зневажливим і нерідко безвідповідальним ставленням до свого здоров'я [6].

Розгляд проблем зДоров'язбереження студентської молоді можна включити в аксіологічний контекст, тобто розглянути цінності здоров'я у сфері мислення студентів, виявити їх мотивацію на здоров 'язбереження, звертаючи увагу на характеристику їх життя в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичному обґрунтуванню здоров'я людини як найвищої і абсолютної цінності людини з філософських і педагогічних позицій присвячена **низка** робіт Н. Авдєєвої, С. Горбунової, О. Гур'євої, О. Іванюшкіна, С. Лапаєнко, М. Носко, В. Оржеховської, М. Панкратова, І. Поташнюк та ін.

Вплив ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя вивчали Г. Власюк, Г. Кривошеєва, С. Лапаєнко, В. Оржеховеька та ін. Проблема формування мотиваційної основи здорового способу життя людини є предметом посиленого інтересу сучасних педагогів, психологів, валеологів, фізіологів, методистів (М. Амосов, В. Платонов, А. Шиян, В. Колбанов, М. Дутчак, Ю. Лісицин, П. Плахтій, Г. Царегородцев, В. Дубровський та ін.), які комплексно і глибоко досліджують мотиваційні основи збереження і зміцнення здоров'я людини в контексті її гармонійного розвитку [3].

Зв**'язок роботи з науковими програмами,** планами, темами. Тема дисертаційної роботи відповідає напрямку НДР Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (№ Ol l2Ü0Öiö72) та "методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного пиховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ 0110U000020).

Мета роботи - виявлення ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентів на здоров'язбереження. **Результати дослідження.**
Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад" [5].

Вирішення завдань формування цінностей здоров'язбереження студентів в умовах вищих навчальних закладах важливе тому, що саме вища освіта закладає фундамент здоров'я майбутніх фахівців набагато років уперед.

В науковій літературі не запропоновано єдиного визначення поняття "здоров'язбереження" та не описано критерії, за якими його характеризують.

Складна лексема "здоров'язбережувальні" складається з компонентів: "здоров'я", тобто нормальна діяльність організму, його фізичний і психічний здоровий стан, та "збережувальний", тобто не витрачений даремно, без необхідності, якість - це та чи та ознака, що визначає гідність чого-небудь [8].

Звєкова В.К. під здоров'язбереженням розуміє "таку організацію життя людини, яка передбачає гармонійне використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків" [2].

Цінності - це важливі для особистості об'єкти і явища навколишньої дійсності, що визначають її спрямованість і мотивацію діяльності. "Ціннісні орієнтації - найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда, усією сукупністю його переживань, це ті фактори, що відмежовують значуще, істотне для цієї людини від незначущого, несуттєвого. Ціннісні орієнтації, ця головна вісь свідомості, забезпечують стійкість особистості, спадковість певного типу поведінки і діяльності, виражаються в спрямованості потреб та інтересів" [7].

Ціннісні орієнтації "формуються при засвоєнні соціального досвіду і виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та інших проявах особистості" [7].

Мотивація на здоровий спосіб життя - це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я [5]. Критеріями формування позитивної мотивації на здоров'язбереження молоді на рівні фізичного здоров'я можна вважати прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я, як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування [5].

З метою діагностики ціннісних орієнтацій та сформованості навичок здоров'язбереження студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 508 студентів, з них 118 дівчат і 390 хлопців. В анкетуванні брали участь студенти I-III курсів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка та Чернігівського національного технологічного університету.

Відповідно до самооцінки стану здоров'я, 23,2% респондентів вважають його відмінним (мають міцне здоров'я, фізичний розвиток відповідає віку, рідко хворіють), 48% - добрим (почувають себе добре, хворіють не більше 4 разів на рік, фізичний розвиток відповідає віку), 24,4% - задовільним (мають хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я) та 4,3% - незадовільним (мають слабке здоров'я, часто пропускають заняття **через** хворобу). Самооцінка здоров'я може служити важливим індикатором стану **і динаміки** здоров'я студентів в додаток до об'єктивних медичних досліджень. З іншого боку, **самооцінка** здоров'я відображає суб'єктивну характеристику людини, її задоволеність умовами життя, певний якісний результат соціальної політики.

76,6% респондентів вважають, що спостереження за своїм здоров'ям дозволяє вчасно виявити певні проблеми та вчасно їх усунути, 10% опитаних не погодились з цим твердженням, а 13,4% так і не змогли визначитись з відповіддю. Проте молодь не розглядає здоров'я як капітал, який необхідно берегти та примножувати. Хоча особиста і соціальна цінність здоров'я й усвідомлюється, вона сприймається абстрактно, безособистісно і не поєднується з життєвими стратегіями та нормами повсякденної поведінки.

На запитання "Як часто Ви здійснюєте загартовуючі процедури?" 22,2% респондентів відповіли, що загартовуються щодня, 24% - від І до 3 разів на тиждень, 8,5% - тільки у вихідні дні та 45,3% не загартовуються взагалі. Ранкову гімнастику виконують щодня лише 18,3% опитаних, декілька разів на тиждень - 43,9%, тільки у вихідні дні - 14,6%, ніколи - 23,2%. Серед заходів з підтримки власного здоров'я поряд із заходами, які не вимагають від студентів особливих зусиль, лідируючі позиції повинні займати заняття фізичною культурою і спортом.

Збільшеність захворюваності серед студентства є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності. Молодий організм особливо потребує м'язової діяльності, тому недостатня рухова активність, що не компенсується необхідними за обсягом та інтенсивністю фізичними навантаженнями, призводить до розвитку великої кількості захворювань [5].

З метою виявлення рухового режиму студентів було запропоновано запитання "Чи достатньо ви рухаєтесь для свого розвитку?» 53,7% респондентів вважають, що їх руховий режим достатній, 26,8% вважають, що недостатній, 19,5% не змогли визначитись з відповіддю.
На запитання "Що заважає Вам організовувати необхідний для вашого розвитку руховий режим протягом дня?" відповіді студентів розподілилися таким чином: відсутність або недотримання режиму дня - 52,8%, стан здоров'я - 16,1%, недосипання, втома протягом дня - 16,1%, не займаються фізичним **вихованням** - 25%, багато часу проводять біля телевізора або комп'ютера - 39,2%, недостатньо часу проводять на свіжому повітрі - 33,7%, у вільний час займаються справами, які не пов'язані з активними рухами - 48,8%, приділяють багато часу навчанню, виконанню домашніх завдань - 59,6%, заважає інше, **а** саме нестача часу, лінь, стреси - 4,1%.

89,4% опитаних вважають, що фізичними вправами важливо займатися регулярно з дитинства, 6,3% - протилежної думки, не змогли дати відповідь 4,3% студентів. Отже, більшість студентів розуміє важливість занять фізичними вправами з дитинства, адже регулярні заняття

фізичними вправами, які раціонально входять, у режим праці й відпочинку, сприяють ке тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність навчальної діяльності.

78,1% студентів погодились з твердженням, що ті, хто регулярно займаються фізичними вправами та додержуються режиму дня, краще себе почувають та засвоюють навчальний матеріал, 7,3% опитаних не розділяють цю думку, а 15,6% - відчули труднощі при відповіді на це запитання.

На запитання "Скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на заняття різними фізичними вправами (спортивне тренування, заняття танцями тощо) у вільний від занять час?" отримали наступні показники: щоденно займаються по 1 годині 16,1% опитаних, 1-3 години ка тиждень - 30,3%, 4-6 годин - 16%, більше 7 годин - 6,5% та 21,1% - взагалі не займаються фізичними вправами. І хоча багато хто тепер розуміє значення фізичних вправ і здорового способу життя, проте до регулярних фізичних вправ продовжують ставитися без будь-якого інтересу. **Причини** цього, виявлені в результаті опитувань, зводяться, зазвичай, до наступного: недотримання режиму дня, брак часу, життєвої енергії, відсутність інтересу, інтерес до інших справ, не пов'язаних з активними рухами та ін.

Фізкультурно-спортивна діяльність є одним з основних елементів здоров'язбереження. Так, відвідують спортивно-оздоровчий гурток, секцію/факультатив лише 23,4% опитаних. Самостійно займаються у спортивному залі/на майданчик тільки у вихідні дні 12,8% опитаних, у будні: щодня 15% студентів, 2-3 рази на тиждень - 27,8%, 1 раз на тиждень - 12,6%, 31,9% студентів ніколи не займаються самостійно фізичними вправами. Отже, незначна кількість студентів здатна раціонально організовувати самостійну здоров'язбережувальну діяльність у позанавчальний час, що може свідчити про низьку мотивацію.

Від розподілу та змісту вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у духовному і фізичному вдосконаленні. З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з іншого - потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на зміст та розподіл вільного часу, а саме на організацію всього життя людини.

Отже, важливо було проаналізувати, чим займаються студенти у вільний час (допускалось кілька варіантів відповідей). 75,4% респондентів майже весь вільний час проводять за комп'ютером (спілкуються в соціальних мережах, грають в іри). Також значну частину свого вільного часу студенти проводять біля телевізора - 49,4%. Активно відпочивають з друзями та знайомими на свіжому повітрі тільки 18,5%.

Ставлення студентів до шкідливих звичок важливо при оцінці їх способу життя, адже практика паління й вживання спиртних напоїв досить широко поширені в студентському середовищі. Звичайно, кожен студент знає про згубний вплив на організм шкідливих звичок. Для виявлення кількості студентів, які вживають тютюнові вироби, в анкетування було включено питання "Як ви ставитесь до паління?". В результаті було виявлено, що 49% студентів взагалі не палять, 30% палять не регулярно (час від часу), 12% палять регулярно, 9% - зловживають (вживають кожного дня). Можна припустити, що реальна кількість курців більша, так як деякі можуть приховувати факт свого паління, а деякі студенти, нерегулярно вдаються до подібних практик (наприклад, тільки на вечірках, у дружніх компаніях), також можуть відносити себе до числа тих, що не палять. Паління виконує у студентів в основному комунікаційну функцію, є способом зав'язати відносини, підтримувати розмову в компанії, ще одним комунікативним фактором є вживання спиртних напоїв.

На запитання "Як Ви ставитесь до алкоголю?" отримали наступні показники: 29,1% студентів не вживають алкогольні напої, вживають не регулярно слабоалкогольні напої - 34,4%, міцні - 19,5%, регулярно (2-3 рази на тиждень) вживають слабоалкогольні напої - 12,4%, міцні - 3,4% студентів, зловживають алкогольними напоями (вживають кожного дня) - 1,2%.

Групу ризику становлять 15,8% студентів, Для яких частота вживання алкоголю становить більше одного разу в тиждень. Проте число тих, хто вживає кожен день, незначне і становить 1,2%. Однак, якщо виходити з того, що щоденне вживання міцних напоїв Молодими людьми загрожує алкоголізмом, ситуація стає тривожною. Причому, як і щодо куріння, слід враховувати фактор применшення кількості уживаного алкоголю, ця цифра, очевидно, є більш значимою.

Висновки. Деякі особливості, відмічені нами при виявленні ціннісно-мотиваційних установок на здоров'язбереження, пояснюються недостатньою кількістю отримуваних знань, що стосуються формування і зміцнення здоров'я, практичних навичок занять фізичними вправами та масовими видами спорту, нерідко безвідповідальним ставленням до власного здоров'я.

На формування ціннісної орієнтації та мотивації до здорового способу життя впливає ряд взаємопов'язаних чинників. Спочатку виникнуть потреби, потім мета, яка конкретизована відповідями, для чого студент хоче підвищити свою рухову активність та змінити спосіб життя. Для того щоб мета стала дієвою і рушійною силою, мають зіграти свою роль зовнішні і внутрішні фактори, які сформують мотивацію до власної програми поведінки студента, який свідомо буде займатися здоров'язбереженням, згідно зі своїми інтересами і бажаннями, і буде активно спрямовувати свою діяльність до означеної мети. Підсилюючи інформаційні фактори можна припустити, що за умов наявності знань (інформації) про здоров'я, фізичну культуру, спорт, рекреацію, з'явиться бажання змінити або сформувати у кожного позитивне ставлення до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні готовності студентів до організації здоров'язбережувальної діяльності у позанавчальний час.

Використані джерела

1. Гаркуша С.В. Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. - Чернігів: ЧНГГУ, 2013. - № 107. - Т. 1. - С. 92-95.
2. Звєкова В.К..Підготовка майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Звєкова Вікторія Корніївна. - Ізмаїл, 2009. - 213.
3. Конькова Т.І. Педагогічні умови забезпечення мотивації здорового способу життя студентів факультету фізичної культури / Т.І. Конькова // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. - Кам'янець-Подіпьський, 2013. - Випуск б. - С. 135-139.
4. Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М.О. Носко, С.С. Срмаков, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. - Чернігів: ЧНПУ, 2010. - Випуск 76. - С. 243-247.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. - К.: "МП Леся", 2013. - 160 с.
6. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М.О. Носко, І.М. Медведева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011.-№ 86. Том II. - С. 226-330.
7. Соколенко Е.И. Ценностное отношение к здоровью как педагогическая проблема / Е.И. Соколенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2006. - JN[r]®4. - С. 153-157.
8. Шарапов Л.В. Здоровьесберегающке качества подростков как средство формирования личности в сфере дополнительного образования / Л.В. Шарапов // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2007.-№ 3. - С.17-І8.

Shurkhal I., Maslov V., Grishko L., KoropM.

VALUE-MOTIVATIONAL ORIENTATION OF STUDENTS AT PRESERVING HEALTH

The article presents results of research the value-motivational orientation and formedness skills of students at preserving health. Reveals the essence and meaning of the value orientations as a significant factor in health preservation.

Key words: students' health, values, value orientation, motivation, preserving health.

Стаття надійшла до редакції 29.08.2014 р.

© Шурхал І.А., Маслов В.М., Гришко Л.Г., Короп М.Ю., 2014