

Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів

Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування цінностей здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігального освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти. Змінити ставлення студента до власного здоров'я й особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я за допомогою освіти [3]. Системний аналіз підходів до формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі освітньої та виховної діяльності закладів вищої освіти свідчить, що в сучасній молоді немає цілісного розуміння сутності здорового способу життя; наявні моделі навчально-виховного процесу в більшості випадків не відповідають вимогам системності, послідовності та доступності; законодавча й нормативна база щодо охорони здоров'я підростаючого покоління не забезпечує координації дій усіх зацікавлених структур та установ із питань здоров'язбереження [2, 5, 9]. Розв'язання проблеми формування цінностей здорового способу життя студентської молоді більшість науковців поєднують із якісною організацією процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах як у навчальний, так і позанавчальний час [1, 6, 7, 8]. Зазначене зумовлює необхідність розробки та обґрунтування підходів до формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Дослідження виконано згідно з планом наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темами кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630). **Мета дослідження** – визначити лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Для окреслення найбільш дієвих способів формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання нами застосовано метод експертних оцінок. Із цією метою ми сформували групу експертів із 14 осіб, до складу якої увійшли висококваліфіковані фахівці з рекреаційно-оздоровчої діяльності, а також експерти у сфері фізичного виховання студентської молоді. Метод експертних оцінок використовували в стандартній послідовності: підбір експертів і формування експертної групи; формування питань та складання анкет; формування правил установа оцінок; робота з експертами; аналіз й обробка експертних оцінок. У ході дослідження експертам запропонували в процесі анкетування кожне з питань оцінити в порядку зростання, тобто за рейтингом.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Насамперед, ми встановили низку чинників, якими лімітується формування цінностей ЗСЖ у студентів у процесі фізичного виховання. Дослідження показало, що 57,1 % (n=8) експертів із-поміж найбільш несприятливих чинників указало на несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я й ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ; 28,6 % (n=4) – на відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання, а 14,3 % (n=2) – відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів із фізичного виховання, які б ураховували не лише рухову, а й теоретико-методичну підготовленість (табл. 1). Як засвідчили результати експертизи, оцінка експертів виявилась узгодженою (коефіцієнт конкордації склав $W=0,93$ при $p<0,01$).

Чинники, що лімітують формування цінностей здорового способу життя в студентів

Лімітуючий чинник	Розподіл чинників за рангами		
	W=0,93; $\chi^2 = 234,24$; p<0,01		
	середній бал, \bar{x}	стандартне відхилення, s	місце в рейтингу
1	2	3	4
Незначна популярність занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді	4,50	1,51	5
Відсутність чіткої системи підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності в процесі фізичного виховання у ВНЗ	4,14	1,17	4
Малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання	9,64	1,50	10
Недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами	9,79	1,19	11
Відсутність урахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни	9,25	1,58	9
Низький статус фізичного виховання в більшості вищих навчальних закладів	8,21	2,22	8
Недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва ВНЗ в підготовці висококваліфікованого спеціаліста	7,36	2,02	7
Недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд, особливо в приватних вищих навчальних закладах	12,21	1,63	12
Неналежний стан диференціації студентської молоді при медичних оглядах із метою розподілу на навчальні відділення для занять із фізичного виховання	14,57	1,40	14
Відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання з метою самовдосконалення та формування спеціальних знань і навичок самостійного використання засобів фізичного виховання в майбутній професійній діяльності	12,82	1,42	13
Відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів із фізичного виховання, які б ураховували не лише рухову, а й теоретико-методичну підготовленість	3,86	2,41	3
Малоефективні форми організації процесу здоров'язбереження у вищому навчальному закладі, недостатнє використання наявного потенціалу для збереження й зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя студента	6,21	1,37	6
Відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання	2,00	0,88	2
Несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей здорового способу життя	1,71	1,07	1
Нераціональна інтенсифікація навчального процесу, несприятливе соціально-економічне становище учнівської молоді	14,79	1,59	15

1	2	3	4
Невідповідність педагогічних програм віковим й індивідуальним особливостям студентів; недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації навчального процесу з фізичного виховання	15,93	1,77	16
недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників щодо питань збереження й зміцнення здоров'я студентів, формальне ставлення викладачів фізичного виховання до занять	18,18	0,91	19
Недостатній рівень медичного обслуговування в освітніх установах, спрямованого, як правило, лише на надання екстреної медичної допомоги	18,11	0,70	18
Відсутність міждисциплінарного підходу до розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я студентів	16,71	0,73	17

На думку експертів, несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ (1,71; 1,07) поряд із відсутністю науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання (2,0; 0,88), відсутністю стійкої системи педагогічного контролю, невизначеністю критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів із фізичного виховання, які враховували б не лише рухову, а й теоретико-методичну підготовленість (3,86; 2,41), та відсутністю чіткої системи підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності в процесі фізичного виховання у ВНЗ (4,14; 1,17) – це найбільші перешкоди для ефективного формування цінностей ЗСЖ у студентів у процесі фізичного виховання. При цьому відсутність міждисциплінарного підходу до розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я студентів (16,71; 0,73), недостатній рівень медичного обслуговування в освітніх установах, спрямованого, зазвичай, лише на надання екстреної медичної допомоги (18,11; 0,7), та недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників щодо питань збереження й зміцнення здоров'я студентів, формальне їхнє ставлення до занять (18,18; 0,91) експерти не назвали серед лімітуючих чинників для формування цінностей ЗСЖ у студентів.

Вивчаючи чинники, котрі стимулюють формування цінностей здорового способу життя в студентів, ми помітили, що такими 57,1 % (n=8) експертів вважають розробку чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка враховуватиметься під час виставлення підсумкової оцінки, 21,4 % (n=3) – створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів у канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій, 14,3 % (n=2) – надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності й індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами та можливостями, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури й підвищить їхню зацікавленість до занять у цілому, а 7,1 % (n=1) – упровадження інноваційних технологій, які сприяють підвищенню ефективності умов розвитку особистості студентів (табл. 2).

На думку експертів ($W=0,91$ при $p<0,01$), серед найбільш дієвих стимулів, які є поштовхом для формування ЗСЖ студентів, варто вказати на розробку чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка враховуватиметься під час виставлення підсумкової оцінки (1,57; 0,76), надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами й можливостями, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури та підвищить їхню зацікавленість до занять у цілому (2,64; 1,34), створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів у канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій (2,71; 1,33), а також профілювання процесу обов'язкової фізичної підготовки відповідно до вимог професійної освіти, кваліфікаційних характеристик фахівця й специфіки майбутньої професійної діяльності (4,21; 1,37).

З'ясовуючи рекомендації експертів щодо вибору тематики здоров'язберігальної діяльності у вищому навчальному закладі, ми помітили, що більше ніж половина фахівців (57,1 %, n=8), схиляються до того, що в навчальному закладі слід, насамперед, спрямувати зусилля на досягнення студентами раціональної рухової активності. Утім, 28,6 % (n=4) і 14,3 % (n=2) переконані в першочерговій необхідності профілактики шкідливих звичок й акцентуванні уваги на раціональному харчуванні.

Чинники, що стимулюють формування цінностей здорового способу життя в студентів

Стимуляційний чинник	Розподіл чинників за рангами		
	W= 0,91; $\chi^2 = 204,0$; p<0,01		
	середній бал, \bar{x}	стандартне відхилення, s	місце в рейтингу
1	2	3	4
Упровадження інноваційних технологій, що сприяють підвищенню ефективності умов розвитку особистості студентів	4,21	1,37	4
Підвищення професійної компетентності й мобільності науково-педагогічних працівників в освоєнні та впровадженні інноваційних підходів до здоров'язбереження в практику фізичного виховання, володіння викладачами сучасними активними й інтерактивними методами навчання основ здоров'я	14,50	1,79	15
Актуалізація цілей фізичного виховання на всебічний, гармонійний розвиток особистості студента, що розуміємо як досягнення оптимального психофізичного стану й формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя	15,00	1,57	16
Надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами та можливостями, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури й підвищить їхню зацікавленість до занять у цілому	2,64	1,34	2
Організація інтегрованого фізкультурно-оздоровчого середовища, що дає змогу створювати умови для гармонійного розвитку особистості студента і його самореалізації у фізичній культурі й спорті	8,29	1,59	9
Модернізація фізичного виховання з використанням можливостей варіативної частини змісту програми з фізичної культури й вирішення питань планування, організації та контролю самостійної роботи	5,21	1,79	5
Упровадження та контроль із боку керівництва ВНЗ за діяльністю відповідних підрозділів і структур університету з організації активного дозвілля студентів	10,39	1,99	10
Відмова від уніфікації та стандартизації під час розробки програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного й кадрового забезпечення ВНЗ	6,07	1,47	6
Підвищення інтересу студентів за рахунок зміни напряму позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального	7,00	1,75	7
Створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів у канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій тощо.	2,71	1,33	3
Розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка враховуватиметься під час виставлення підсумкової оцінки	1,57	0,76	1
Акцент на здоров'язберігальній спрямованості теоретичної підготовки студентів	11,36	0,63	11
Упровадження практики проведення фізкультурно-масових заходів, що сприяють популяризації здорового способу життя студентів	11,36	2,21	12
Відповідність матеріально-технічної бази навчального закладу потребам здоров'язберігальної діяльності	14,36	1,39	14

1	2	3	4
Дотримання науково-педагогічними працівниками вищого навчального закладу здорового способу життя й доведення його переваг власним прикладом	8,18	1,66	8
Належна діагностика та контроль показників фізичного стану студентів, сформованості цінностей здорового способу життя	13,71	1,60	13
Профілювання процесу обов'язкової фізичної підготовки відповідно до вимог професійної освіти, кваліфікаційних характеристик фахівця й специфіки майбутньої професійної діяльності	4,21	1,37	4

Унаслідок застосування методу експертних оцінок нами встановлено, що згідно з узгодженою думкою експертів ($W=0,72$, при $p<0,01$), обираючи тематику здоров'язберігальної діяльності в навчальному закладі, потрібно звернути увагу, передусім, на раціональну рухову активність (1,57; 0,76), профілактику шкідливих звичок (2,29; 1,49), раціональне харчування (3,07; 1,21), а також режим дня (4,71; 1,14). У ході виявлення факторів, які негативно впливають на здоров'я студентів, зафіксовано, що більшість експертів (78,6 %, $n=6$) вважають найнесприятливішим фактором малорухливий спосіб життя й лише 14,3 % ($n=2$) та 7,1 % ($n=1$) переконані, що порушення режиму дня й психоемоційні переважанення – це фактори, які найперше згубно впливають на здоров'я студентів. Отже, за оцінками експертів ($W=0,8$ при $p<0,01$), факторами, які, передусім, чинять негативний вплив на здоров'я студентів, є малорухливий спосіб життя (1,21; 0,43), психоемоційні переважанення (2,29; 0,61), незбалансоване харчування (3,36; 0,84) та порушення режиму дня (3,43; 1,28).

Під час обробки результатів експертної оцінки щодо джерел інформації, які вважаються найбільш ефективними у формуванні цінностей здорового способу життя, встановлено, що 42,9 % ($n=6$) із них переконані в максимальній ефективності консультативної діяльності. Натомість 35,7 % ($n=5$) як найбільш ефективним джерелом інформації називають практичні заняття, а 14,3 % ($n=2$) – засоби масової інформації. Відповідно до узгодженої думки експертів ($W=0,56$ при $p<0,01$), у процесі формування ЗСЖ студентів потрібно звертати увагу на такі джерела інформації, як консультації фахівців (2,14; 1,51), практичні заняття (2,5; 1,87), а також Інтернет-простір і соціальні мережі (3,5; 1,45). Укажемо, що, з погляду експертів, сучасні студенти найменш схильні користуватися телебаченням як джерелом відповідної інформації (7,29; 0,73). Звернувшись до експертів із питаннями щодо найбільш ефективних форм організації здоров'язберігальної діяльності в навчальному закладі, ми виявили, що 63,3 % ($n=9$) стверджують про те, що практичні заняття – це найбільш доцільна форма формування ЗСЖ студентів, проте 21,4 % ($n=3$) переконані в дієвості лекційної форми представлення інформації про засади ЗСЖ і позитивному впливі від їх дотримання на організм студентської молоді. 14,3 % ($n=2$) вважають, що спортивні змагання здатні стимулювати студентів до дотримання засад ЗСЖ. Як засвідчили учасники експертизи ($W=0,75$ при $p<0,01$), ефективними формами здоров'язберігальної діяльності в навчальному закладі є практичні заняття (1,93; 1,49), лекції (2,0; 0,68), спортивні змагання (3,43; 2,24), а також організація активного дозвілля студентів у період канікул і свят (5,5; 1,02).

Отримані результати надалі використовуватимемо в ході розробки чіткої організаційної моделі й методичного супроводу позанавчальних форм занять студентів із фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі даних експертного оцінювання визначено лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. Узгоджена думка експертів засвідчила, що з-поміж найбільш несприятливих чинників формування виступають несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ; відсутність науково обгрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання, відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів із фізичного виховання. На думку експертів ($W=0,91$ при $p<0,01$), серед найбільш дієвих стимулів формування цінностей здорового способу життя варто вказати на розробку чіткої організаційної моделі й методичного супроводу позанавчальних форм занять, надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами й можливостями, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та підвищить зацікавленість до занять загалом, створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів у канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій. У подальшому планується розробити та впровадити модель формування цінностей здорового способу життя, обгрунтувати організаційно-методичні умови її супроводження.

Джерела та література

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 35–40.
2. Благий О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благий, О. В. Андреева // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28.
3. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейно-побутової культури» / Т. М. Заболотна // Вісник Сумського національного аграрного університету : наук. журн. – Серія «Економіка і менеджмент». – Суми : СНАУ, 2015. – Вип. 4 (63).
4. Захаріна Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності / Захаріна Є. А. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 3 К (56) 15. – С. 164–167.
5. Катерина У. М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. М. Катерина, О. В. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 18–22.
6. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73–81.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 3–8.
8. Круцевич Т. Ю. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
9. Садовський О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді / О. Садовський, О. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – № 20. – С. 39–44.

Анотації

У статті на основі експертної оцінки визначено лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. У дослідження взяли участь 14 експертів. За результатами дослідження встановлено, що основними лімітуючими чинниками виступають несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання у формуванні цінностей ЗСЖ; відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання. До стимуляційних чинників належать чітка організаційна модель і методичний супровід позанавчальних занять, надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності згідно з їхніми інтересами, потребами й можливостями, створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів у канікулярний час, протягом сесій.

Ключові слова: *студенти, заклади вищої освіти, чинники, фізичне виховання цінність, здоровий спосіб життя.*

Елена Андреева, Ирина Кенсицкая. Лимитирующие и стимулирующие факторы формирования ценностей здорового образа жизни студентов. *В статье на основе экспертной оценки определяются лимитирующие и стимулирующие факторы формирования ценностей здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. В исследовании приняли участие 14 экспертов. По результатам исследования установлено, что основными лимитирующими факторами выступают несформированные ценностные ориентации на здоровье и ЗОЖ, ограниченность знаний о возможностях физического воспитания в формировании ценностей ЗОЖ; отсутствие научно обоснованной модели формирования ценностей ЗОЖ в процессе физического воспитания. К стимулирующим факторам относим четкую организационную модель и методическое сопровождение внеучебных занятий, предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-оздоровительной деятельности согласно ихним интересам, потребностям и возможностям, создание соответствующих условий для обеспечения регулярной двигательной активности студентов в каникулярное время, в течение сессий.*

Ключевые слова: *студенты, высшие учебные заведения, факторы, физическое воспитание ценность, здоровый образ жизни.*

Olena Andryeyeva, Iryna Kensytska. Limiting and Stimulating Factors of Formation of Values of a Healthy Lifestyle of Students. *In the article on the basis of expert evaluation, the limiting and stimulating factors of formation of the values of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions are determined. Fourteen experts participated in the study. According to the results of the study it was established that the main limiting factors are unformed value orientations on health and healthy lifestyle, limited knowledge of the possibilities of physical education in formation of values of healthy lifestyle; absence of a scientifically based model for formation of the values of healthy lifestyle in the process of physical education. Stimulating factors are a clear organizational model and methodological support of extracurricular activities, providing students with the freedom to choose the types of physical culture and recreational activities according to their interests, needs and opportunities, creating the appropriate conditions for ensuring regular motor activity of students during vacation time, during examinations period.*

Key words: *students, higher education institutions, factors, physical education, value, healthy lifestyle.*