

## СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ЗВО ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ШЛЯХИ РОБОТИ

**Красуля А. В.**

*доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія»  
вул. Лермонтовська, 27, Харків, Україна  
[orcid.org/0000-0002-6723-7411](https://orcid.org/0000-0002-6723-7411)  
[fiz.nua@ukr.net](mailto:fiz.nua@ukr.net)*

**Ключові слова:** здоров'я, оцінка, виховання, чинники, анкетування, респондент.

Статтю присвячено дослідженню рівня свідомості студентів ХГУ «НУА» І та ІІ курсів навчання щодо основ здорового способу життя. Розглянуто результати анкетування студентів молодших курсів у 2019–2020 рр. із метою виявлення рівня їхніх знань із цього питання з подальшим його аналізом, а також отримані результати порівняно з результатами аналогічного дослідження у 2003 р. Під час проведення аналізу застосовано сучасні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, розроблення анкет, анкетування, аналіз отриманого матеріалу. Установлено, що більшість студентів має базові знання у цій сфері, але цього недостатньо, щоб вести здоровий спосіб життя повною мірою. Так, понад 80% респондентів мають вірне ставлення щодо впливу на здоровий спосіб життя таких чинників, як забруднення навколишнього середовища, зловживання алкоголем, паління, вживання наркотиків, брак рухової активності, регулярне проходження медичних оглядів, загартовування, масаж, правильне харчування. Але є суттєві розбіжності у питаннях, які стосуються психогігієни людини, відповідальності людини за своє здоров'я, способів стимулювання ведення здорового способу життя. Аналіз умінь та навичок здорового способу життя респондентів показав володіння лише простішими з них. Порівняння отриманих результатів із результатами схожого дослідження у 2003 р. свідчить про те, що за деякими показниками є поліпшення результатів. Це не може бути сприйнято однозначно, бо існує ймовірність того, що сучасні студенти переоцінюють свої здібності. Але впевнено можна казати про зріст зацікавленості щодо питань здорового способу життя. У результаті аналізу отриманих результатів було зроблено висновки та намічено подальші шляхи роботи, а саме: робота з подальшого вдосконалення знань і навичок повинна вестися як аудиторно, так і в поза урочний час; зростання інтересу до знань у цій сфері і розвиток комп'ютерних технологій є сприятливими чинниками для подальшої роботи.

## ATTITUDE OF MODERN HUMANITARIAN STUDENTS TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE: TRENDS AND WAYS OF WORK

**Krasulia A. V.**

*Associate Professor at the Department of Physical Education and Sports*

*Kharkiv University of Humanities "People's Ukrainian Academy"*

*Lermontovskaya str., 27, Kharkiv, Ukraine*

*orcid.org/0000-0002-6723-7411*

*fiz.nua@ukr.net*

**Key words:** *health, assessment, education, factors, questionnaire, respondent.*

The article is devoted to the study of the level of consciousness of students of KSU «NUA» of the 1st and 2nd courses of study on the basics of a healthy lifestyle. The article considers the results of questionnaires of junior students in 2019-2020 in order to identify the level of their knowledge on this issue with its subsequent analysis, as well as comparable results with the results of a similar study in 2003. During the study, modern research methods were used: theoretical analysis and generalization of literature sources, development of questionnaires, questionnaires, analysis of the obtained material. It is established that most students have basic knowledge in this area, but this is not enough to lead a healthy lifestyle to the fullest. Thus, more than 80% of respondents have the right attitude to the impact on a healthy lifestyle of factors such as environmental pollution, alcohol abuse, smoking, drug use, lack of physical activity, regular medical examinations, exercise, massage, proper nutrition. But there are significant differences in issues related to human mental health, human responsibility for their health, ways to encourage a healthy lifestyle. The analysis of skills and abilities of a healthy lifestyle showed the possession of respondents only the simplest of them. A comparison of the results obtained with the results of a similar study in 2003 shows that there is an improvement in some indicators. This cannot be taken for granted, as there is a possibility that modern students overestimate their abilities. But it is safe to say that there is a growing interest in healthy living. As a result of the analysis of the obtained results, conclusions were made and further ways of work were outlined, namely: work on further improvement of knowledge and skills should be conducted both in the classroom and outside of class time. The growing interest in knowledge in this area and the development of computer technology are favorable factors for further work.

**Постановка проблеми.** Виховання студента як особистості з правильними ціннісними орієнтаціями – процес складний і багатогранний, який вимагає всебічного підходу й урахування практично всіх аспектів життєдіяльності людини. Формування певного стилю життєдіяльності людей, зокрема здорового способу життя (ЗСЖ), є одним із провідних напрямів соціалізації. ЗСЖ кожної людини є суб'єктивно значущим, тому у збереженні і зміцненні здоров'я необхідні перебудова свідомості, заміна старих уявлень про здоров'я, зміна стереотипів поведінки як суб'єктів, так і об'єктів такої діяльності.

Протягом тривалого часу виховання здорового, фізично підготовленого фахівця є одним із пріоритетних завдань у ЗВО. Особливо актуальним це стає в період, коли викликом для кожної людини є пандемія, погіршується екологічна обстановка,

мають місце глобальне потепління та інші негативні чинники. Однак виховний процес не може проходити успішно, якщо суб'єкт виховання мало поінформований у даній сфері або має будь-які хибні уявлення на цей рахунок. Тобто, приступаючи до виховного процесу, викладач повинен бути обізнаний про уявлення студентів щодо ЗСЖ. Це є відправною точкою у виховному процесі, дає змогу визначити подальші шляхи роботи.

**Аналіз досліджень і публікацій.** ЗСЖ – тема завжди актуальна, її дослідженню приділяється багато уваги. Протягом останнього десятиліття в Україні склалася досить тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді [9, с. 176]. Розглядати комплексно проблему ЗСЖ дуже складно, бо існує багато різних аспектів, які слід урахувати, тому автори розглядають різні аспекти окремо.

Багато досліджень присвячено впливу занять фізичними вправами на ЗСЖ. Установлено, що у деяких ЗВО має місце незадоволеність студентів існуючою системою занять із фізичного виховання (14,75% юнаків і 12,3% дівчат), організацією і проведенням спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у поза навчальний час (24,55% юнаків і 22,35% дівчат), що явно вимагає інтенсифікації педагогічних здоров'язбеігаючих технологій [2, с. 34]. Різними формами фізичної активності займається тільки 12% студентів (юнаків), водночас у більшості студентів явно виражені ознаки гіподинамії, труднощі з виконанням контрольних нормативів на заняттях із фізичного виховання [6, с. 90]. Основною мотивацією для занять фізичними вправами для більшості студентів I–II курсів є потреба мати красиву фігуру і міцне здоров'я (приблизно 40%) [8, с. 92].

Дані іншого дослідження щодо фізкультурно-спортивної активності студентів дають змогу говорити про її низький рівень [4, с. 112]. Лише незначна частина студентів (19,8% дівчат і 27% юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини студентів (53,8%) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують. Щодо ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти, то більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2%) або негативно (15,1%). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається 26,7% студентами. Значна частина студентів (45,1%) невисоко оцінює її роль у забезпеченні ЗСЖ. Друга частина респондентів позитивно оцінює потенціал фізкультурної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Особливістю сучасності є дистанційне навчання, коли вкрай важливим стає використання Інтернет-ресурсів [7, с. 125]. Роль викладача у цій ситуації дуже важлива, бо серед величезної кількості інформації, яка є в Інтернеті, дуже багато відверто неправдоподібної, тому недосвідченій людині досить важко відрізнити, що вірне, а що ні, і це повинен робити фахівець. Вірно підібрана інформація може додатково стимулювати студентів до підтримки ЗСЖ.

Отримані результати досліджень мають незаперечну цінність і дають можливість замислитися над шляхами збереження власного здоров'я в усіх його вимірах [3, с. 89]. Так, указується на важливість і значення особистісно-орієнтованого процесу освіти, що сприяє розвитку потреб та інтересу до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю у студентів [1, с. 236], тому дослідження у цьому напрямі повинні продовжуватися.

**Мета.** Виявити рівень свідомості студентів стосовно ЗСЖ, проаналізувати його, порівняти зі схожим дослідженням 2003 р., намітити подальші шляхи роботи, спробувати виявити тенденції.

**Виклад основного матеріалу.** У 2019–2020 навчальному році у ХГУ «НУА» проведене анкетування студентів молодших курсів (першого та другого) з метою визначення рівня їх поінформованості щодо знань про ЗСЖ. В опитуванні прийняли участь 35 студентів (10 юнаків та 25 дівчат). Опитування було анонімним та включало в себе дві анкети. Варіанти відповідей були прораховані у відсотковому відношенні, після чого були зроблені відповідні висновки. Також отримані результати були порівняні з результатами аналогічного дослідження 2003 р. з метою виявлення тенденцій та змін в уявленнях сучасної молоді.

Анкета 1 стосується різних чинників, які мають (чи не мають) вплив на ЗСЖ. Її аналіз показує, що переважна більшість респондентів має вірне розуміння щодо чинників, які найбільш очевидні та не викликають сумніву (забруднення навколишнього середовища, зловживання алкоголем, паління, вживання наркотиків, брак рухової активності, правильне харчування, загартовування, масаж, регулярне проходження медичних оглядів). По цих показниках щонайменше 80% відповідей узгоджуються із загальноприйнятими нормами. Це свідчить про те, що у цілому студенти молодших курсів володіють базовими знаннями у цій сфері. Але, аналізуючи інші показники, можна побачити досить суттєві розбіжності.

По-перше, це стосується тих чинників, які пов'язані з психоемоційним станом людини (стресом та психічною втомою). Так, понад 50% респондентів визнають негативний зв'язок між станом здоров'я та негативним психічним станом, але суттєва частина студентів (близько 50%) цього не бачить або не може дати якоїсь оцінки. Це свідчить про те, що певна кількість респондентів недостатньо обізнана про взаємозв'язок між ЗСЖ та психоемоційною гігієною людини.

По-друге, аналізуючи чинники «заохочення в будь-яких формах», «моральне покарання», «матеріальне покарання», також можна побачити розбіжності у ставленні до різних способів стимулювання ведення ЗСЖ. Це можна пояснити тим, що ці чинники мають суто індивідуальний характер і різний вплив на різних людей. Стимулювати студентів до ведення ЗСЖ можна, наприклад, такими засобами, як: поліпшення оцінки чи додаткові бали за заняття; нагородження призами переможців та призерів відповідних конкурсів та змагань; видача сертифікатів якості після закінчення курсу «Фізичне виховання», які підтверджують вірне ставлення до ЗСЖ; розміщення інформації про найкращих студентів в Інтернеті та ін.

Окремої оцінки заслуговують чинники «індивідуальна відповідальність за здоров'я» та «колективна відповідальність за здоров'я». Так, лише 63% респондентів готові взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, а щодо колективної від-

повідальності, то тут узагалі немає чіткої думки. Можна сказати, що це пов'язано з відсутністю чіткої державної політики у цьому напрямі, як наслідок – невизначена точка зору сучасної молоді.

Також слід відзначити недостатню обізнаність респондентів щодо позитивного впливу лазні, сауни на самовідчуття людини, які вже давно розглядаються як один із засобів відновлення і підвищення спортивної працездатності. Можна припустити, що ці традиційні засоби оздоровлення сприймаються деякими студентами лише як засіб розваги та рекреації.

В анкеті 2 аналізувалася самооцінка студентів щодо знань та вмінь ЗСЖ. Тут можна побачити суттєві розбіжності у відповідях. Слід одразу зазначити, що ми маємо лише суб'єктивну оцінку студентів, яка свідчить про їхні уявлення щодо тих чи інших умінь, але вона може бути завищеною, бо далеко не всі респонденти мають практичний досвід у цій сфері. Так, за сумою завдань «скласти комплекс вправ ранкової гімнастики» та «здійснити самоконтроль під час занять фізичними вправами» можна побачити високі показники (понад 80%). Це можна пояснити тим, що ці завдання найбільш прості із запропонованих у анкеті. Завдання «провести бесіду про користь занять фізкультурою і спортом» передбачає наявність базових теоретичних знань у цій галузі, але 71% студентів вважає, що змогли б це зробити, явно переоцінюючи свої можливості. Така сама ситуація і з наступними показниками: 61% респондентів вважає, що змогли б «надати першу медичну допомогу», «зробити масаж» – 67%, «порекомендувати обґрунтований режим харчування» – 61% та «визначити рівень фізичної підготовленості людини» – 59%. Окремо слід проаналізувати показник «провести навчально-тренувальне заняття з виду спорту»: 47% респондентів упевнені, що змогли б це зробити. Але для цього потрібні знання, вміння та навички з вибраного виду спорту. Серед опитуваних лише двоє студентів мають розряд чи спортивне звання. Тобто потенційно лише вони в змозі це зробити. Отже, респонденти явно переоцінюють свої можливості. Ці недоліки можливо усунути за допомогою як аудиторної, так і самостійної роботи. Під час практичних занять можна запропонувати студентам такі завдання: провести самостійно розминку, підраховувати пульс на протязі заняття; зробити висновки, наскільки виконані завдання адекватні поточному стану тренування; провести тренінг щодо надання першої медичної допомоги; запропонувати виконати різні тестові завдання з метою визначення рівня фізичної підготовленості. Для самостійної роботи можна порекомендувати

таке: підготувати та захистити реферат про будь-які аспекти ЗСЖ, підготуватися до самостійного проведення частини навчального заняття та провести її (під наглядом викладача), залучити студентів до участі у брейн-рингу, готуючись до якого треба оволодіти певними знаннями щодо ЗСЖ, тощо.

У попередні роки у ХГУ «НУА» також проводилися схожі дослідження, тому цікаво порівняти результати різних років та спробувати визначити тенденції. Так, у 2003 р. 87% опитаних студентів уважали, що в змозі скласти комплекс вправ ранкової гімнастики, це на 8% більше, ніж у 2020 р.; 58% опитуваних уважали, що можуть здійснити самоконтроль під час занять фізичними вправами, а 44% – зробити масаж (85% та 67% у 2020 р. відповідно). Тобто за двома останніми показниками є значне поліпшення результатів. За іншими показниками анкеті 2, безперечно, також є поліпшення у 2020 р., оскільки у 2003 р. вони були досить незначні [5, с. 185]. Не можна сказати однозначно, що дійсно є значні позитивні зміни у свідомості сучасної студентської молоді, оскільки є підстави вважати, що нинішні респонденти переоцінюють свої здібності (як було сказано раніше). Але, на нашу думку, можна впевнено сказати про зріст зацікавленості студентів щодо цих питань, бо якщо вони дають позитивні відповіді, то повинні мати вже якийсь уявлення, нехай і не зовсім вірне.

**Висновки та перспективи дослідження.** Результати опитування показують, що більшість студентів має вірне розуміння щодо чинників, які зумовлюють ЗСЖ, тому напрямом подальшої роботи стає поглиблення цих знань, розкриття тих аспектів, які для студентів не є очевидними. Також слід приділити увагу тій категорії студентів, які не мають навіть простіших знань. Вони потребують додаткової уваги та окремих зусиль викладача. Ефективним засобом тут можуть бути теоретичні завдання для самостійної роботи.

Аналіз результатів також показує, що самооцінка студентів є завищеною: вони значно переоцінюють свої можливості. Ці недоліки можливо усунути за допомогою як нових форм аудиторної роботи, так і додаткових завдань для самостійної роботи. Ураховуючи той факт, що для більше ніж половини студентів заохочення мають позитивний вплив, доцільно стимулювати кроки у цьому напрямі.

Порівнюючи результати, отримані у 2019–2020 рр., із результатами дослідження 2003 р., можна констатувати деякий зріст зацікавленості, але це не свідчить про те, що на практиці студенти роблять суттєві кроки до ЗСЖ. У цьому питанні є певна стагнація, і потрібні цілеспрямовані дії, щоб змінити ситуацію на краще.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Боровенська К., Индиченко Л. Феномен формування мотивації здоров'язбереження студентів. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Переяслав, 17 листопада 2020 р. Переяслав, 2020. С. 236–239.

2. Грибан Г.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Формування компетентності у майбутніх аграріїв щодо збереження здоров'я засобами фізичної культури та спорту. *Студентська спортивна наука : матеріали всеукр. студ. наук.-практ. конф.*, м. Житомир, 12 травня 2017 р. Житомир, 2017. С. 31–36.
3. Індищенко Л.С., Черевко С.В. Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка вищої та середньої школи*. Кривий Ріг, 2016. С. 87–99.
4. Світоглядні орієнтації здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді / Л.В. Козіброда та ін. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи* : збірник наукових праць. Житомир, 2014. С. 120–123.
5. Красуля М.А., Красуля А.В. Социологический анализ физической культуры студентов ХГУ «НУА». *Вчені записки Харківського гуманітарного інституту «Народна українська академія»*. 2003. Т. 9. С. 177–186.
6. Ломакіна Е.Д., Свечкарев В.Г. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2002. № 8. С. 86–91.
7. Солдатенкова О.А., Маркова О.А. Актуальные проблемы организации онлайн-образования в период самоизоляции студентов. *Теория и практика современной науки* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Пенза, 20 жовтня 2020 р. Пенза, 2020. С. 123–125.
8. Хайладжі С.В., Баран Н.А. Мотивація студенток молодших курсів ОНАХТ до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. мат. II всеукр. наук.-метод. конф., м. Харків, 13 березня 2014 р. Харків, 2014. С. 91–93.
9. Чекарєва Н., Шевченко В. Проблеми фізичного виховання і здоров'я сучасної молоді. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії* : мат. всеукр. наук.-практ. конф., м. Переяслав-Хмельницький, 30 квітня 2018 р. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 176.

#### REFERENCES

1. Borovens'ka K., Indychenko L. (2020). Fenomen formuvannya motyvatsiyi zdorov'yazberezheniya studentiv [The phenomenon of forming the motivation of students' health]. *Proceedings of the Vitchyznyana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku (Ukraine, Pereyaslav, November 17, 2020)*, Pereyaslav, pp. 236–239.
2. Hryban H.P., Pantus O.O., Obodzinska O.V. (2017) Formuvannia kompetentnosti u maibutnikh ahrariiv shchodo zberezhennia zdorovia zasobamy fizychnoi kultury ta sportu [Formation of competence in future farmers to maintain health through physical culture and sports]. *Proceedings of the Students'ka sportivna nauka (Ukraine, Zhytomyr, May 12, 2017)*, Zhytomyr, pp. 31–36.
3. Indychenko L.S., Cherevko S.V. (2020) Suchasni problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia studentiv'koyi molodi [Modern problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Proceedings of the Pedagogika vyshchoyi ta seredn'oyi shkoly (Ukraine, Kriviy Rig)*, pp. 87–99.
4. Kozibroda L.V., Hurtova T.V., Bezghrebelna O.P., Kozak I.H. (2014) Svitoglyadni oriientatsii zdorovoho sposobu zhyttia u fizkulturno-ozdorovchii osviti studentskoi molodi [Worldview orientations of a healthy way of life in physical culture and health education of student youth]. *Proceedings of the Fizichne vihovannya ta sport u konteksti derzhavnoi programi rozvytku fizichnoi kul'turi v Ukraini: dosvid, problemi, perspektivi (Ukraine, Zhytomyr)*, pp. 120–123.
5. Krasulya M.A., Krasulya A.V. (2003) Sotsyolohycheskyy analiz fyzycheskoy kul'tury studentov HGU «NUA» [Sociological analysis of physical culture of students of KUH «PUA»]. *Proceedings of the Vcheni zapiski Harkivs'kogo humanitarnogo institutu «Narodna ukrains'ka akademiya»*. (Ukraine, Kharkiv), vol. 9. pp. 177–186.
6. Lomakina E.D., Svechkarev V.G. (2002) Rezultaty issledovaniya obraza zhizni studentov nachalnykh kursov nekotorykh vuzov goroda Maykopa [Results of the study of the lifestyle of primary students of some universities in the city of Maykop]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostey (Ukraine, Harkov)*, no. 8, pp. 86–91.
7. Soldatenkova O.A., Markova O.A. (2020) Aktual'nye problemy orhanyzatsyy onlayn-obrazovaniya v peryod samozolyatsyy studentov [Actual problems of organizing online education during the period of self-isolation of students]. *Proceedings of the Teoriya i praktika sovremennoy nauki (Russia, Penza, October 20, 2020)*, Penza, pp. 123–125.
8. Hajladzhi S.V., Baran N.A. (2014) Motivaciya studentok molodshih kursiv ONAHT do zanyat fizichnoyu kulturoyu [Motivation of ONAHT junior students to physical education classes]. *Proceedings of the Fizichne vihovannya, sport ta zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi (Ukraine, Harkiv, March 13, 2014)*, Harkiv, pp. 91–93.
9. Chekmareva N., Shevchenko V. (2018) Problemy fizychnoho vykhovannya i zdorov'ya suchasnoyi molodi [Problems of physical education and health of modern youth]. *Proceedings of the Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoyi nauky v krayinakh Yevropy ta Aziyi (Ukraine, Pereyaslav-Khmelnitsky, April 30, 2018)*, Pereyaslav-Khmelnitsky, pp. 176.