УДК 378.037

Харченко С. М.
к. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Сумський національний аграрний університет
Самохвалова І. Ю.
доктор філософії, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Сумський національний аграрний університет

АНАЛІЗ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здоров’я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, гарант реалізації набутих знань, активної життєдіяльності, успішного навчання, підґрунтя професійної підготовки [1;3].

Дослідники зазначають, що одним із головних чинників підвищення працездатності в процесі життєдіяльності майбутніх фахівців є позитивний досвід ставлення до здоров’я, знання засобів його збереження [2; 4]. Це підтверджує необхідність формування у здобувачів освіти моделі поведінки, що сприяє збереженню здоров’я.

Мета дослідження: визначення рівня сформованості знань та навичок ведення здорового способу життя студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Для визначення ступеня сформованості навичок ведення здорового способу життя та якості знань про вплив систематичних занять фізичними вправами було проведено анкетування здобувачів освіти Сумського аграрного університету (n= 43) та фахового коледжу Сумського НАУ (n= 40).

За результатами опитування ми з'ясували, що 61,5% студентів університету та 58% студентів коледжу вважають стан свого здоров'я задовільний, не можуть похвастатися гарним здоров’ям - 18,7% та 12,7% відповідно. Всього 13,2% респондентів університету та 14,9% респондентів коледжу вважають

себе абсолютно здоровими.

Аналізуючи відповіді на питання, чи потрібні людині знання про здоровий спосіб життя 82 % студентів університету та 78,6% студентів коледжу дали позитивну відповідь.

Наступним завданням нашого анкетування було дізнатися у студентської молоді, які, на їхню думку, є складові здорового способу життя. Здобувачі освіти аграрного університету вибрали наступні складові: заняття фізичною культурою і спортом - 52%; відсутність шкідливих звичок - 25,3%; загартування - 4%; правильне повноцінне харчування, дотримання правил особистої гігієни - 8,1%; екологічні чинники -1,5%.

Здобувачі освіти фахового коледжу відзначили наступні складові здорового способу життя: 49% - заняття фізичною культурою і спортом; 24,5% - відсутність шкідливих звичок; 9,3% назвали правильне повноцінне харчування, дотримання правил особистої гігієни; 10,2% - дотримання режиму дня.

Необхідно зауважити, що жоден з опитаних здобувачів освіти університету не відзначив таку важливу, на нашу думку, складову здорового способу життя, як дотримання режиму дня.

Результати відповіді на запитання, чи робите Ви ранкову гімнастику, значна частина опитаних здобувачів освіти (61%) надала негативну відповідь, 23 % опитаних дали схвальну відповідь, 16 % респондентів відповіли, що виконують ранкову зарядку не щодня.

Аналіз результатів відповідей на запитання про роль фізичної культури в особистому житті 21,6 % опитаних студентів університету та 25,1% студентів коледжу зазначили, що ведуть активний спосіб життя; регулярно займаються фізичними вправами 15,1% та 17,2% відповідно.

Наявність у себе такої шкідливої звички як паління підтвердили 18 % опитаних, здобувачів освіти університету та 10,2% - коледжу, присутність її у когось із рідних вказало 67 % респондентів.

Аналізуючи відповіді на питання, дотримання якого з аспектів здорового

способу життя подобається найбільше відповіді здобувачів освіти аграрного університету розподілились наступним чином: 20% респондентів обрали оптимальну рухову активність; 14% - особиста гігієна; 11% - раціональне харчування; 9% - відсутність чи подолання шкідливих звичок; 25% - оздоровчий культурний відпочинок; 10 % - фізичні вправи; 11% - вміння будувати психологічно комфортні взаємовідносини з іншими.

Відповіді здобувачів освіти фахового коледжу щодо аспектів здорового способу життя були наступні: 15,8% - оптимальна рухова активність; 10,8% - особиста гігієна; 9,2% організація раціонального режиму дня; 16, 8% - раціональне харчування; 8,3% - відсутність чи подолання шкідливих звичок; 23,7% - оздоровчий культурний відпочинок; 14,2% - фізичні вправи; 1,2% - вміння будувати психологічно комфортні відносини з іншими.

В результаті аналізу відповідей анкетування здобувачів освіти аграрного університету та фахового коледжу виявлено недостатній рівень знань та навичок щодо ведення здорового способу життя, що спонукає до пошуку та застосування засобів та методів для підвищення у студентів мотивації до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

Список літератури

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3. С. 99–102.

2. Волошко Н. І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. К.: Наук. світ, 2008. 163 с.

3. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентської молоді. Наукові праці. "Педагогіка". Випуск 146. Том 158. URL: https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2012/199-187-7.pdf

4. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. Педагогічні науки: *теорія, історія, інноваційні технології.* Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 235 -244.