

УДК [304.3:613+159.922.75:796.011]:378.091.8-055.2

ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЯКИХ ДОТРИМУЮТЬСЯ СТУДЕНТКИ ПЕДАГОГІЧНИХ І ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ТА ЇХ УЯВЛЕННЯ ПРО ФІЗИЧНО КУЛЬТУРНУ ЛЮДИНУ

Маєвський Микола, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.
ORCID: 0000-0001-5167-9699
E-mail: q3579qqq@meta.ua

У статті обґрунтовано аспекти здорового способу життя. Визначено, що в середовищі студентської молоді боротьба зі шкідливими звичками, превентивні заходи для їх попередження є одним із головних завдань у виховній роботі ЗВО. З'ясовано, що склад харчового раціону студенток трьох факультетів більш-менш урізноманітнений продуктами; фізично культурною людиною студентки трьох факультетів уважають того, хто безпосередньо спрямовує зусилля на вдосконалення власного тіла, веде здоровий спосіб життя, і менше всього називають фізично культурним того, хто володіє знаннями, певними навичками із видів спорту.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фактори, студенти, харчовий раціон, фізично культурна людина, шкідливі звички, фізична культура, особистість.

HEALTHY LIFESTYLE FACTORS OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL AND ECONOMIC SPECIALTIES AND THEIR IDEA OF A PHYSICALLY HEALTHY PERSON

Maievskiy Mykola, PhD of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Sporting Disciplines Department, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.
ORCID: 0000-0001-5167-9699
E-mail: q3579qqq@meta.ua

The article substantiates the aspects of a healthy lifestyle. A person's health depends on various factors, but half of it is reduced to a healthy way of life, the other half falls on the factors of unhealthy lifestyle, which includes harmful ecology, poverty (bad life and material conditions), malnutrition, bad habits, physical inactivity, deviations from spiritual and moral norms, physical and mental overloads and other factors. The aim of the article is to determine the factors of healthy lifestyle, which are adhered to by female students of pedagogical specialties and to analyze their idea of a physically healthy person. It is defined that among student youth struggle against harmful habits, preventive measures are one of the main tasks in educational work of higher education institutions. Proper nutrition plays an important role in the normal life activities of each person, and a balanced diet provides optimization of physiological and biochemical processes in the body, contributing to the maintenance of normal functioning of body systems. The nutritional adequacy of most students is always in consideration.

It was found out that the food ration composition of female students of three faculties is more or less diverse. The students mainly gave each of the products a percentage, i.e. there were very few girls whose diet consisted of the same groups of products. Most often the students of the Philological and Economic faculties determined the proportion of 10 % for each product, just under 15 % and 20 %,

even under 5 %. In the case of pre-school students, the percentages were 5 and 10, and much less than 15 and 20 percent.

It is determined that a physically cultural girls of the philological and economic faculties at the faculty of sports, and girls of the faculty of preschool education – the one who leads to a healthy lifestyle. The second place is for girls of the faculty of economy and philology – the person who leads a healthy way of life, and preschool faculty – the one who is engaged in sports. The third and fourth places were given to those who have achieved harmony in physical and spiritual development and who maintain their physical health at a high level. Thus, a healthy person is considered by students of three faculties to be someone who directs efforts to improve their own body, leads a healthy lifestyle, and least of all is named physically cultural someone who has knowledge, certain skills about sports.

Keywords: *healthy lifestyle, factors, students, food ration, physically healthy person, bad habits, physical culture, personality.*

Здоров'я людини дуже залежить від різних факторів, проте половина його зводиться до здорового способу життя (ЗСЖ), інша ж припадає на фактори нездорового способу життя, якими є шкідлива екологія, злидні (погані життєві та матеріальні умови), неповноцінне харчування, шкідливі звички, гіподинамія, відхилення від духовних і моральних норм, фізичні та психічні перенавантаження тощо.

У практиці фізичної культури прийнято розглядати такі фактори здорового способу життя: відсутність шкідливих звичок, здорове харчування і належна рухова активність. У статті розглянемо особисту активність студенток, з метою уникнення шкідливих звичок та їх здорове харчування.

Фізично культурною людиною науковці вважають тих, хто безпосередньо спрямовує власні зусилля на вдосконалення власного тіла, веде здоровий спосіб життя. Не вважають фізично культурними тих, хто лише володіє знаннями чи певними навичками з видів спорту. У статті представимо результати дослідження уявлення студенток педагогічних спеціальностей про фізично культурну людину.

Стан здоров'я студентської молоді, за оцінками різних дослідників, щонайменше наполовину залежить від її способу життя. Отже, здоров'я є константа, детермінована способом життя індивідуума, що передбачає наявність в особистості свідомих і стійких ціннісних настанов та переконань про прихильність до здорового способу життя [2].

На думку О. Литвинчука, формування здорового способу життя студента є сьогодні важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики, яка передбачає вивчення уявлень молоді, зокрема інженера-педагога про здоровий спосіб життя для здоров'язбереження майбутнього покоління. Тому рекомендовано використати такі напрямки здорового способу життя для збереження здоров'я студента: 1) гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня студентів, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів; 2) забезпечення оптимальної рухової активності за допомогою спортивних секцій та рекреаційних занять; 3) створення психологічної безпеки та комфортності освітнього середовища студента [4].

Дослідники М. Дуб та О. Мальцева підтвердили значення фізичної активності для покращення стану здоров'я студенток, що мають ожиріння, шляхом різнобічного самовдосконалення, набуттям навичок професійної компетенції в галузі ерготерапії. Учені запропонували студенткам використовувати рухливі спортивні ігри та ритмічну гімнастику (з елементами спортивного танцю, які виконуються під спеціально підібрану ритмічну музику) для посилення фізичної активності [3].

Досліджуючи створення здоров'язбережувального середовища, Т. Осадченко

здоров'язбереженням в освітньому процесі називає комплекс дій та заходів учасників взаємодії в початковій школі з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Його реалізація відбувається в здоров'язбережувальній діяльності що здійснюється відповідно до цілей освіти, особистісних потреб учнів та ситуацій взаємодії [5].

Мета статті – визначити фактори здорового способу життя студенток педагогічних і економічних спеціальностей та проаналізувати їх уявлення про фізично культурну людину.

Для досягнення мети було використано анкетування як метод отримання інформації, що проводилося з метою з'ясування широкого кола питань, що стосувалися настанов і орієнтацій студенток педагогічних і економічних спеціальностей на фізичну культуру і спорт. Зокрема, питання стосувалися інтересів студенток до фізичних вправ за проявом фізичних якостей та видів спорту, видів зайнятості у вільний час, фактичної залученості до занять фізичною культурою і спортом, обізнаності з методами самоконтролю за своїм фізичним станом, дотримання здорового способу життя, здатності оцінити власну фізичну підготовленість та фізичне здоров'я.

Нами використано письмову анкету, розроблену Г. Безверхньою, Г. Гончар [1] у модифікації В. Цибульської [7].

Структура анкети містила три необхідні частини: вступну, основну і демографічну. В основній частині було 32 питання, у демографічній – 2. За формою більшість запитань (16) були напівзакритими, що передбачало можливість скористатися як одним із запропонованих варіантів відповідей, так і навести власний (у пункті – «інше»). Вісім питань потребували якісної оцінки від 1 до 10 балів. Відкритих питань було 4 і по 3 запитання, які вимагали від респондентів вибрати із двох варіантів одну відповідь та встановити рейтинг цінностей.

Отримані результати дослідження були піддані загальноприйнятим методам математичної статистики, які дозволили розрахувати середні арифметичні величини та середнє квадратичне відхилення.

У середовищі студентської молоді боротьба зі шкідливими звичками, превентивні заходи для їх попередження є одними із головних завдань у виховній роботі ЗВО.

Розглянемо шкідливі звички в житті студенток (табл. 1). На питання про вживання алкоголю позитивну відповідь дали більшість студенток; відмінність лише в частоті прийому. Повністю спростували вживання алкогольних напоїв 26,7 % дівчат економічного факультету, 16,7 % – дошкільного і всього 3,3 % філологів. Алкоголь на свята дозволяє собі значна частина студенток дошкільного факультету – 73,3 %, економічного – 56,7 % і незначна філологів – 6,7 %. Зате у відповіді 2–3 рази на місяць більшість складають дівчата філологічного факультету – 76,7 % і меншість, відповідно, майбутні економісти – 16,7 % та дошкільники – 6,7%. Один раз у тиждень приймають алкоголь по 3,3 % студенток дошкільного і філологічного факультетів. Досить часто (два–три рази в тиждень) алкогольне сп'яніння відчувають на собі 10 % студенток філологічного факультету. На щоденне вживання алкоголю не вказала жодна із дівчат на трьох факультетах.

Кількість дівчат, які палять, незначна: взагалі немає таких на економічному

факультеті, лише одна студентка (3,3 %) на факультеті дошкільного навчання і три студентки (10 %) на філологічному, але привертає увагу кількість викурених цигарок. На дошкільному факультеті студентка щодня випалює 2–3 цигарки, а от на філологічному пристрась до цигарок інша: 3,3 % викурюють щодня 2–3 цигарки, 3,3 % дівчат на день потрібно півпачки і 3,3 % одну пачку.

Правильне харчування відіграє важливе значення для нормальної життєдіяльності кожної людини, а збалансований раціон забезпечує оптимізацію фізіологічних і біохімічних процесів в організмі, сприяючи підтриманню нормального рівня функціонування систем і функцій організму. Повноцінність харчування більшості студентів завжди, як правило, під питанням. Свої корективи вносить зміна місця проживання для іногородніх, недостатність матеріальних коштів тощо.

Удома мешкають лише 3,3 % студенток факультетів економічного і дошкільного, 10 % філологічного. У гуртожитку проживають 13,3 % дівчат економічного, 23,4 % дошкільного і 26,7 % філологічного факультетів. Знімає квартиру переважна більшість студенток: 73,3 % – дошкільників, 83,3 % – економістів і 63,3 % – філологів.

Досліджуючи повноцінне харчування, ми пропонували студенткам оцінити у відсотках склад власного харчового раціону. Набір продуктів, яким потрібно було надати відповідну частку у власному загальному харчовому раціоні, був такий: хлібобулочні вироби, молочні, м'ясні, рибні продукти, макарони, овочі, фрукти, солодощі, картопля, сало.

Таблиця 1

Шкідливі звички в житті студенток

Шкідливі звички	Факультети					
	дошкільний		філологічний		економічний	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%
Частота прийому спиртних напоїв						
Щоденно	0	0	0	0	0	0
2–3 рази на тиждень	0	0	3	10	0	0
1 раз на тиждень	1	3,3	1	3,3	0	0
2–3 рази на місяць	2	6,7	23	76,7	5	16,7
На свята	22	73,3	2	6,7	17	56,7
Зовсім не вживаю	5	16,7	1	3,3	8	26,7
Паління						
Так	1	3,3	3	10	0	0
Ні	29	96,7	27	90	30	100
Вживання наркотичних речовин						
Так	0	0	0	0	0	0
Ні	30	100	30	100	30	100

З'ясовано, що студентки трьох факультетів переважно пропорційно наділяли кожному із продуктів відсоткову частку, тобто було дуже мало дівчат, раціон яких складала одноманітні групи продуктів. Найчастіше студентки філологічного й економічного факультетів визначали за кожним продуктом частку в 10 %, трохи менше 15 % і 20 %, ще менше 5 %. У студенток дошкільного факультету такими частками були 5 % і 10 %, і значно менше 15 % і 20 %.

Аналіз окремо за продуктами показує, що картопля в усіх дівчат трьох факультетів складає найбільший відсоток у харчовому раціоні, досягаючи максимуму в 30 % в економістів, 40 % у студенток дошкільного факультету та навіть 50 % – на філологічному факультеті. Овочі та фрукти в раціоні більшості респондентів у діапазоні від 5 % до 15 %. Схожа ситуація з м'ясними, рибними, молочними та хлібобулочними виробами.

Сало в раціоні дівчат займає найменший відсоток. Частка солодощів, у раціоні деяких дівчат досягає 20 %, але переважно складає не більше 10 % в загальному харчовому раціоні. Отже, склад харчового раціону студенток трьох факультетів більш-менш урізноманітнений продуктами.

Наведемо дані про суми грошей, на які доводиться себе утримувати, а, отже, і харчуватися. Так, студентки дошкільного факультету мають на своє забезпечення, включаючи плату за квартиру, від 300 грн. до 1500 грн. На суму до 500 грн. доводиться жити 40 % студенток, від 500 грн. до 1000 грн. – 73,3 % і від 1000 грн. до 1500 грн. – 6,7 %. У випадку 96,7 % дівчат їх забезпечують матеріально батьки і 1 студентку (3,3 %) брат. На факультеті української філології на 400–500 грн. живе 16,7 % дівчат; 600–900 грн. – 46,6 %; на 1000 грн. – 30 %; на 1500 грн. – 6,7 %. З них лише 3,3 % заробляють самі, решту ж (96,7 %) утримують батьки. Дівчатам економічного факультету щомісячно на 500–650 грн. доводиться жити 30 %, на 700 грн. – 36,7 %, на 800–1000 грн. – 20 %. Грошове забезпечення надходить від батьків 96,7 % студентам і від власного заробітку – 3,3 %.

Досліджуючи уявлення студенток педагогічних спеціальностей про фізично культурну людину, ми проаналізували спостереження А. Халайцана. Учений визначив складові фізичної культури особистості та сформулював їх визначення. «Культура здоров'я особистості є складовою фізичної культури і сукупністю знань, умінь та навичок ведення здорового способу життя, психологічного самовдосконалення, соціального та фізичного розвитку. Складовими культури здоров'я особистості є: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Сформованість культури здоров'я особистості визначається рівнем розвитку здоров'я, здоров'язберігаючих методик особистості, умінням берегти й покращувати здоров'я своє й оточуючих та сприймати його як найвищу цінність» [6].

Під час дослідження ми з'ясували, що фізично культурною людиною дівчата філологічного і економічного факультетів вважають того, хто займається спортом, а дівчата факультету дошкільного навчання – того, хто дотримується ЗСЖ (1-е місце). На 2-му місці у дівчат економічного та філологічного – людина, яка дотримується ЗСЖ, а дошкільного факультету – яка займається спортом. Третє–четверте місце всі респондентки педагогічного ЗВО відвели тим, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку (3-е місце) і хто підтримує своє фізичне здоров'я на високому рівні (4-е місце).

Той, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно займає середні рейтингові місця на факультетах української філології (6-е місце) та на економічному (8-е місце) й останні на факультеті дошкільного виховання (10–11 місце). Студентки вважають, що фізичне виховання програє спорту в можливостях сформувані фізично культурну людину.

Фізично культурною людиною студентки трьох факультетів вважають ту, яка має

вищу фізкультурну освіту (у філологів вони на 8-му місці, а на факультеті дошкільного виховання та економічному на останніх 10–11-й позиціях).

Людина, яка володіє фізичними навичками в різних видах спорту, у рейтингу фізично культурних на 5-му місці у філологів, на 6-му в економістів та на 9-му на факультеті дошкільного виховання. Той, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм, у рейтингу фізично культурних людей посідає в дівчат економічного факультету – 10-е місце, трохи кращий рейтинг у дівчат на дошкільному факультеті – 5-е місце і на філологічному – 7-е місце.

Людей, які мають фізичні вади, але постійно наполегливо підвищують рівень своїх фізичних можливостей, та тих, хто має розвинуті м'язи та інші фізичні якості і активно використовує це у своїх цілях, фізично культурними повністю не вважають студентки філологічного факультету (ці риси у них на 10–11 місці), студентки ж дошкільного і економічного факультетів оцінюють ці риси дещо краще: 6–7-е місце в студенток дошкільного і 7-е та 5-е місця в економічного факультетів.

Таблиця 2

Кого можна вважати фізично культурною людиною?

Риси	Факультети								
	дошкільний			філологічний			економічний		
	Σ	x	ранг	Σ	x	ранг	Σ	x	ранг
Того, хто займається спортом	116	3,7	2	103	3,4	1	74	2,5	1
Того, хто дотримується здорового способу життя	96	3,2	1	116	3,9	2	127	4,2	2
Того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку	136	4,5	3	136	4,5	3	137	4,6	3–4
Того, хто досяг високого рівня фізичного і підтримує його	172	5,7	4	146	4,9	4	137	4,6	3–4
Того, хто володіє фізичними навичками в різних видах спорту	217	7,1	9	161	5,4	5	179	5,9	6
Того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно	215	7,2	10–11	170	5,7	6	189	6,3	8
Того, хто має вищу фізкультурну освіту	215	7,2	10–11	205	6,8	8	228	7,6	11
Того, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини	190	6,3	5	194	6,5	7	227	7,5	10
Того, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	199	6,6	8	223	7,4	9	223	7,4	9
Того, хто має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей	195	6,5	6–7	246	8,2	10	180	6,0	7
Того, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях	195	6,5	6–7	262	8,7	11	178	5,9	5

Аналіз досліджень факторів здорового способу життя доводить, що значна частина студенток уживає алкоголь лише на свята, кількість дівчат, які палять, є незначною, а склад харчового раціону студенток трьох факультетів більш-менш

урізноманітнений продуктами. Студентки переважно пропорційно наділяють кожному із продуктів відсоткову частку. Фізично культурною людиною дівчата філологічного й економічного факультетів вважають того, хто займається спортом, а дівчата факультету дошкільного навчання – того, хто дотримується ЗСЖ.

Отже, культурною людиною студентки трьох факультетів вважають того, хто безпосередньо спрямовує зусилля на вдосконалення власного тіла, веде здоровий спосіб життя, менше всього називають фізично культурним того, хто володіє знаннями, певними навичками із видів спорту.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні інтересів студенток педагогічних спеціальностей до видів спорту та їхнього виду зайнятості у вільний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В., Гончар Г. И. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 1. С. 18–23.
2. Белинская Т. В. Развитие ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза. *Психология в вузе*. 2007. № 2. С. 54–62.
3. Дуб М. М., Мальцева О. Б. Здоровий спосіб життя студентів–складова професійної компетенції. *Україна. Здоров'я нації*. № 2. 2019. С. 168–169.
4. Литвинчук О. М. Здоровий спосіб життя як шлях до здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Вип. 42. 2014. С. 67–76.
5. Осадченко Т. М. Формування професійних умінь та навичок майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: монографія. Умань: Візаві, 2018. 323 с.
6. Халайцан А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 79–84.
7. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

REFERENCES

1. Bezverkhnya, G., Gonchar, G. (2012). Motivatsionnyye priorityty k uspeshnoy deyatelnosti studentov fakulteta fizicheskogo vospityaniya. *Fizicheskoye vospityaniye studentov – Physical education of students, 1, 18–23* [in Ukrainian].
2. Belinskaya, T. V. (2007). Razvitye tsennosnogo otnosheniya k zdorovyu u studentov pedagogicheskogo vuza. *Psikhologiya v vuze – Psychology at the university, 2, 54–62* [in Russian].
3. Dub, M. M., Maltseva, O. B. (2019). Zdorovyiy sposib zhyttia studentiv–skladova profesiinoi kompetentsii. *Ukraina. Zdorovia natsii – Ukraine. The nation's health, 2, 168–170* [in Ukrainian].
4. Lytvynchuk, O. M. (2014). Zdorovyiy sposib zhyttia yak shlyakh do zdoroviazberzhennia maibutnix inzheneriv-pedahohiv. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity – Problems of engineering and pedagogical education, issue 42, 67–76* [in Ukrainian].
5. Osadchenko, T. M. (2018). Formuvannia profesiinykh umin ta navychok maibutnioho vchytelia do stvorennia zdoroviazberzhuvalnoho seredovyshcha pochatkovoii shkoly. Uman: Vizavi [in Ukrainian].
6. Khalaitzan, A. P. (2014). Kultura zdorovia osobystosti yak skladova chastyna yii fizychnoyi kultury. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 3, 79–84* [in Ukrainian].
7. Tsybulska, V. V. (2015). Formuvannia motyvatsii do profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh spetsialnostei na riznykh formakh navchannia. *Extended abstract of candidate's thesis. Dnipropetrovsk* [in Ukrainian].