

## Розділ: психологія пізнавальних процесів

УДК 159.954.3-057.875:796

Особливості уявлення студентів щодо здоров'я та фізичного виховання в ВНЗ

Білоус Н. С., Криворучко С. М., Самохін О. О., Кононенко Н. М.

*У статті визначено особливості уявлення студентів щодо здоров'я та фізичного виховання в ВНЗ. Показано, що чим вище студенти оцінюють себе та своє здоров'я, тим більш позитивним для них є фізичне виховання та чим більше піклується про своє здоров'я та його збереження молода людина, тим більшу значущість має для неї фізичне виховання. Для молодої людини її здоров'я є чинником, який підвищує її самоповагу та самооцінність, збільшує шанси знайти своє кохання та залежить від статі: дівчата в порівнянні з хлопцями більш стурбовані проблемою свого здоров'я.*

*Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, цінність, студенти.*

*В статье определены особенности представления студентов о здоровье и физическом воспитании в ВУЗе. Показано, что чем выше студенты оценивают себя и свое здоровье, тем более положительным для них является физическое воспитание, и чем больше заботятся о своем здоровье и его сохранении молодые люди, тем большую значимость имеет для них физическое воспитание. Для молодых людей их здоровье является фактором, который повышает самоуважение и самооценность, увеличивает шансы найти свою любовь и зависит от пола: девушки по сравнению с юношами более озабочены проблемой своего здоровья.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, ценность, студенты.*

*The article defined the features of students understanding of health and physical education at universities. It is shown that the higher students evaluate themselves and their health, the more positive they are for physical education and the more young men care about health-conscious and conservation, the more significance it has for physical education. For a young person's health is a factor that increases his self-esteem and self-worth increases chances to find love and depend on gender: girls compared with boys are more concerned about their health.*

*Keywords: physical education, health, the value of students.*

Формування здорового способу життя студентської молоді, яка навчається у вищому навчальному закладі, визначається різними факторами, але одними з основних є заняття фізичною культурою та спортом. Нажаль, сьогодні ставлення студентів до цих занять є не завжди позитивним, а скорочення годин на проведення цієї дисципліни в вишах створює додаткові труднощі щодо його підвищення. На наш погляд, це є наслідком загальної кризи національної системи фізичного виховання населення. Одними з причин кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, недооцінка оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, що й віддзеркалюється в уявленнях студентської молоді щодо здоров'я та фізичного виховання в ВНЗ.

Серед сучасної молоді розповсюджена думка, що хвороби приходять у старості, коли активне життя вже позаду, а зараз, в студентські роки їхнє здоров'я безмежне. Тому молоді люди не надають належної ролі підтримці та закріпленню власного здоров'я. Формується необґрунтована впевненість в тому, що здоров'я гарантовано само по собі молодим віком, і тому тратити свій час на його підтримку в межах занять фізичною культурою зовсім необов'язково.

Незважаючи на важливість проблеми здоров'я людини, ціннісне ставлення до самозбереження і підтримки здоров'я серед молоді є недостатньо вивченим. Актуальність даного дослідження визначається тим, що формування уявлень про здоров'я обов'язково включає в себе трансляцію такого розуміння ціннісних орієнтацій і смислів, які прийняті в даній культурі і віковій групі. Студентська молодь є окремою соціально-демографічною групою, що володіє певною специфікою і вимагає розробки освітніх програм і досліджень в рамках фізичного виховання.

Різні аспекти уявлення студентів про здоров'я та фізичну культуру було досліджено в трудах вітчизняних вчених. В дослідженнях І. Бовіної було визначено, що уявлення про здоров'я пов'язано з такими поняттями як «сила», «спорт», «краса», «радість» та «життя» [2]. А. Ковальов, Г. Лещенко, С. Сичов, О. Смакула, Є. Столітенко показали, що мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури є недиференційованим та досить низьким [1]. О. Внукова та П. Щербак визначили необхідність формування потреб фізичного вдосконалення у студентів, що навчаються в вищих педагогічних закладах, адже ці потреби на цей час не є достатньо розвиненими [1]. В дослідженнях П. Фірсної, було показано, що однією з популярних та прийнятих форм турботи про своє здоров'я серед молоді є заняття спортом в якості засобу досягнення та збереження фізичної краси, що може бути пов'язаним із фізичним вихованням в навчальних закладах [3].

Отже питання ставлення молоді до свого здоров'я та фізичного виховання є актуальним та потребує свого подальшого вирішення.

Мета дослідження визначення особливостей уявлення студентів щодо здоров'я та фізичного виховання в ВНЗ.

Характеристика вибірки: 68 осіб, 30 дівчат та 38 юнаків у віці від 17 до 22 років. Всі досліджувані є студентами Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський

авіаційний інститут».

Методи та методики дослідження: метод анкетування для визначення ставлення студентів до фізичного виховання, частоти та мотивів відвідування занять з фізичного виховання у ВНЗ (розроблений нами); метод семантичного диференціалу Ч. Осгуда для визначення уявлення студентів щодо понять «фізичного виховання», «здоров'я» та «хвороби»; метод особистісного диференціалу (Є. Ф. Бажин, О. М. Еткінд) для визначення самооцінки досліджуваних студентів; метод дослідження ціннісних орієнтацій О. Б. Фанаталової; методи математичної статистики (первинний математичний аналіз, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена).

Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів щодо проблеми здоров'я визначив важливість аналізу факторів, що впливають на поведінку, та необхідність аналізу переконань людини. Можна виділити феноменологічний, холистичний, аксіологічний та інтегративний підходи щодо здоров'я та факторів, які сприяють його збереженню, або, навпаки - хвороби.

Феноменологічний підхід трактує проблеми здоров'я і хвороби як фундаментальні аспекти або варіації індивідуального, неповторного «способу буття-в-світі», вони включені в суб'єктивну картину світу і можуть бути досягнуті лише в її контексті (К. Т. Ясперс, Л. Бінсвангер, Р. Д. Ленг).

Холистичний підхід розуміє, що здоров'я індивід отримує в процесі формування цілісності, яка передбачає особистісну зрілість (Г. Олпорт), інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс) і примирення, синтез фундаментальних протиріч людського існування (К. Г. Юнг).

Для аксіологічного підходу здоров'я є універсальною людською цінністю, яка співвідноситься з основними ціннісними орієнтаціями особистості та займає певне положення в ціннісній ієрархії.

Інтегративний підхід визнає будь-які пояснювальні принципи, моделі та схеми в якості адекватних способів вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття. Саме в межах інтегративного підходу проводяться сучасні вітчизняні дослідження проблеми здоров'я та її зв'язку зі ставленням до фізичного виховання.

Так, в дослідженні Шулаєвої М. А. було встановлено, що існує загальне поле уявлень про здоров'я. Категорія здоров'я розкривається через активність, життєрадісність, здоров'я асоціюється з активною життєвою позицією і безпосередньо з фізичною активністю [4].

В дослідженнях Фірсіної П. С. було показано, що однією з популярних та прийнятих форм турботи про своє здоров'я серед молоді є заняття спортом. Наявність спорту є не методом турботи про здоров'я, а є засобом досягнення та збереження фізичної краси. Якщо раніше молодь займалася такими видами спорту як футбол, волейбол, плавання, то зараз модними є заняття фітнесом або шейпінгом, метою яких є підтримка форми та зниження ваги. Фірсіна П. С. визначила, що здоров'я як базова цінність займає третє місце в ієрархії цінностей (після роботи та сім'ї) у молоді. Чим вище участь людини у відповідній його віку діяльності (заняття фізичною культурою у ВНЗ, спорт), тим вище вона оцінює стан свого здоров'я, й відповідно більше ним задоволена [3].

Наше дослідження проводилось також у межах інтегративного підходу, коли визначення особливостей уявлення студентів щодо здоров'я та фізичного виховання в ВНЗ було пов'язано із визначенням цінності здоров'я та його місця в загальній ієрархії цінностей молоді людини.

За результатами анкетування було визначено уявлення студентів щодо фізичного виховання, частота та мотиви відвідування занять з фізичного виховання в ВНЗ. Було визначено, що 45% досліджуваних студентів завжди відвідують заняття з фізичного виховання, 17,5% - часто (2-3 рази в місяць), 5% - рідко та 7,5% - ніколи не відвідують заняття з фізичного виховання. В якості чинників, які спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання були названі: зручний розклад занять (36,4%), цікаві заняття (24,2%), відчуття покращення здоров'я (15,2%), заняття в приємній компанії (10,2%), але 4% опитуваних визначили, що заважає відвідуванню занять така знайома для студентів – «лінь матушка».

Таблиця 1

Показники визначення поняття «фізичного виховання»  
серед досліджуваних студентів

№	Визначення поняття	Частота (%)
1	Здоров'я	29,6
2	Сила духу й витримка	18,5
3	Загальна частина культури людини	11,2
4	Засіб покращення фізичного стану	11,1
5	Фізичні вправи, спорт	11,1
6	Гарна фігура	7,4
7	Даремні заняття, нісенітниця	7,4
8	Саморозвиток	3,7

Найбільш поширеними визначеннями поняття фізичного виховання серед студентів було здоров'я та сила духу й витримка (таблиця 1). Майже третина опитуваних студентів визначила зв'язок між фізичним вихованням та здоров'ям. Однак для більшості опитуваних уявлення про фізичне виховання є традиційним та пов'язано з фізичними вправами та спортом. Декілька студентів зв'язали фізичне виховання з красою тіла та саморозвитком. Але були й такі, які відносяться до фізичного

виховання як до нісенітничі та даремної витрати часу.

Отже уявлення студентів про фізичне виховання є недиференційованим. Вагомими елементами семантичного простору поняття фізичного виховання є здоров'я та те, що вимагає від студентів докладання зусиль, виконання певних вправ та поведінки.

За результатами суб'єктивної оцінки понять «фізичне виховання», «здоров'я», «хвороба» було визначено наступне (див. табл. 2). Досліджувані студенти низько оцінюють поняття «фізичне виховання» за факторами «Оцінка» та «Сила». Вони вважають, що дане поняття не відіграє значущої ролі в їхньому житті та не впливає на його перебіг.

Таблиця 2

Показники суб'єктивної оцінки понять «фізичне виховання», «здоров'я», «хвороба» та самооцінки досліджуваних

Поняття	Фактори		
	Оцінка	Сила	Активність
Фізичне виховання	2.9±5.6	3.3±3.1	6.3±4.1
Здоров'я	8.2±3.5	2.1±3.9	3.9±4.6
Хвороба	-6.9±4.9	0.2±4.5	-3.1±4.8
Самооцінка	12.5±7.0	7.5±5.9	6.3±7.4

Поняття «здоров'я» оцінюється вище середнього за фактором «Оцінка» та має низькі показники за факторами «Сила» та «Активність». Це вказує на позитивне значення здоров'я для досліджуваних студентів, його соціальну значущість та труднощі у зв'язку з його контролем та придбанням. Поняття «хвороба» низько оцінюється студентами за всіма факторами, що вказує на його негативне значення для всіх досліджуваних.

В результаті дослідження самооцінки досліджуваних студентів було визначено наступне. Розподіл отриманих даних за фактором «Оцінка» досить великий: від -6 до 21, проте графік частотного розподілу даних має вигляд нормальної кривої зі здвигом праворуч. В групі досліджуваних є студенти з різними рівнями самооцінки: від низького до дуже високого. Дані за фактором «Оцінка» у більш ніж 60% вибірки знаходяться в середньому діапазоні від 8 до 16. Отже, для більшості опитуваних за фактором «Оцінка» характерним є середній рівень з тенденцією до підвищення. Такі дані свідчать про самоповагу досліджуваних, прийняттям себе як особистість, усвідомленням себе як носія позитивних, соціально-бажаних характеристик, в певному сенсі задоволеність собою.

Розподіл даних за фактором «Сила» самооцінки студентів є в діапазоні від -9 до 17. 63% даних досліджуваної групи знаходяться в середньому діапазоні від 4 до 10. Отже, для більшості опитуваних за фактором «Сила» характерним є середній рівень з тенденцією до зниження. Студенти недостатньо впевнені в собі, залежні від зовнішніх обставин та оцінок, не розраховують на власні сили в складних ситуаціях, нездатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки.

Розподіл даних за фактором «Активність» є в діапазоні від -10 до 21. 57% даних досліджуваної групи знаходяться в низькому та середньому діапазонах від 3 до 9. Отже, для більшості опитуваних за фактором «Активність» характерним є середній рівень з тенденцією до зниження. Це вказує на те, що більшість досліджуваних студентів є пасивними та емоційно - стабільними.

Таким чином, досліджувані студенти поважають себе та задоволені собою, проте недостатньо впевнені в собі, залежні від зовнішніх обставин та оцінок, нездатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки.

Найбільш цінними для досліджуваних студентів є цінності щасливого сімейного життя, здоров'я та наявності гарних та вірних друзів. Останні місця займають цінності творчості та краса природи й мистецтва. Це – загальнолюдські цінності, які притаманні молодим людям цього віку. Не було визначено виразних конфліктних зон у досліджуваних за винятком цінності щасливе сімейне життя. Ця цінність є важливою для молодих людей, але не доступною, адже створення сім'ї та стосунків є досить важким ділом.

Таблиця 3

Результати парного порівняння понять-цінностей за цінністю та доступністю

Поняття – цінність	Цінність	Доступність
Активне, діяльне життя	3.8±2.0	5.9±1.7
Здоров'я	7.4±3.4	7.0±2.4
Цікава робота	4.6±1.8	4.0±2.8
Краса природи	2.8±1.8	4.4±2.8
Любов	4.5±2.4	5.7±2.2
Матеріально забезпечене життя	5.9±3.0	4.0±2.4
Наявність друзів	7.0±2.4	6.8±2.4
Впевненість в собі	5.8±1.8	6.1±2.2
Пізнання	4.4±2.6	5.5±2.6
Свобода	6.2±2.2	6.3±2.8
Щасливе сімейне життя	8.1±2.6	6.3±3.5
Творчість	3.4±3.2	4.6±3.3

За доступністю на перших місцях за частотою вибору розташувалися цінності здоров'я, наявності гарних та вірних друзів, щасливого сімейного життя та свободи. Отже «здоров'я» для досліджуваних студентів є цінним та доступним. Згідно з особливостями молодого віку досліджувані вважають, що в студентські роки їх здоров'я безмежне. Таке співвідношення цінності й доступності щодо здоров'я може пояснити попередні дані низької оцінки фізичного виховання. Молодь впевнена, що здоров'я є гарантованим її молодим віком, і тому підтримувати його зовсім необов'язково, а отже можна не відвідувати заняття з фізичної культури.

В результаті кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Фактор «Оцінка» поняття «фізичного виховання» має прямий зв'язок із частотою відвідування занять з фізичного виховання, фактором «Оцінка» поняття «здоров'я», фактором «Оцінка» самооцінки та цінністю «щасливе сімейне життя». Отже, чим вище студенти оцінюють себе та своє здоров'я, тим більш позитивним для них є фізичне виховання.

Таблиця 4

Показники кореляційного аналізу

Показники	Фізичне виховання			Здоров'я	
	Фактор «Оцінка»	Фактор «Сила»	Фактор «Активність»	Фактор «Оцінка»	Фактор «Сила»
Стать				-0,419**	
Частота відвідування занять з фізичного виховання	0,443*		0,419**		
Фактор «Оцінка» «здоров'я»	0,584**				
Фактор «Оцінка» самооцінки	0,458**			0,427*	
Цінність «щаслива сім'я»	0,517**		0,420*		
Фактор «Сила» «здоров'я»		0,452**			
Фактор «Оцінка» «хвороба»			-0,358**		
Цінність «любов»				0,503**	
Цінність «цікава робота»					-0,512**

\*\* -  $p \leq 0,01$ ;

\* -  $p \leq 0,05$ .

Фактор «Сила» поняття «фізичного виховання» має прямий зв'язок із фактором «Сила» поняття «здоров'я». Отже, чим більше піклується про своє здоров'я молода людина, чим більше вона докладає зусиль щодо його збереження й підтримки, тим більшу значущість має для неї фізичне виховання. Фактор «Активність» поняття «фізичного виховання» має прямий зв'язок із частотою відвідування занять з фізичного виховання та цінністю «щасливе сімейне життя» й зворотній зв'язок із фактором «Оцінка» поняття «хвороба». Ці результати свідчать, що студенти, які постійно відвідують заняття з фізичного виховання та активно втілюють у життя ідеї цієї дисципліни, низько оцінюють ймовірність виникнення хвороби та її впливу на їхнє життя.

Фактор «Оцінка» поняття «здоров'я» має прямий зв'язок із фактором «Оцінка» самооцінки та цінністю «любов» і зворотній зв'язок із статтю досліджуваних. Для молоді людини її здоров'я є чинником, який підвищує її самоповагу та самоцінність, збільшує шанси знайти своє кохання та є таким, що залежить від статі. Дівчата в порівнянні з хлопцями більш стурбовані проблемою свого здоров'я. Фактор «Сила» поняття «здоров'я» має зворотній зв'язок із цінністю «цікава робота». Молоді люди розуміють, що працевлаштування, їхня цікава робота потребує витрат як психологічних, так і фізичних, а отже може шкодити їхньому здоров'ю. Цінність здоров'я стає стартовою можливістю, а іноді й єдиним доступним ресурсом входження до активної професійної діяльності.

Висновки.

Уявлення студентів про фізичне виховання є недиференційованим. Вагомими елементами семантичного простору поняття «фізичного виховання» є здоров'я.

Цінність «здоров'я» займає друге місце в ієрархії цінностей досліджуваних студентів і не пов'язана із суб'єктивною оцінкою поняття «фізичного виховання». Цінність здоров'я є стартовою можливістю, а іноді й єдиним доступним ресурсом щодо отримання молоді людиною цікавої роботи. Для молоді людини її здоров'я є чинником, який підвищує її самоповагу та самоцінність, збільшує шанси знайти своє кохання та залежить від статі: дівчата в порівнянні з хлопцями більш стурбовані проблемою свого здоров'я.

Існують зв'язки між уявленням студентів про «фізичне виховання» та «здоров'я»:

- чим вище студенти оцінюють себе та своє здоров'я, тим більш позитивним для них є фізичне виховання;

- чим більше піклується про своє здоров'я молода людина, чим більше вона докладає зусиль щодо його збереження й підтримки, тим більшу значущість має для неї фізичне виховання.

Перспективою подальших досліджень може бути визначення мотиваційних факторів, які підвищують суб'єктивну оцінку фізичного виховання, з урахуванням статевих відмінностей.

## Література

1. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья: от когниций к поведению или от поведения к когнициям? / И. Б. Бовина // Мир психологии. 2007. №1. С.234-240.
2. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни [Текст] / И. Б. Бовина. – М. Аспект-Пресс. 2008. – 256 с.
3. Фирсина П. С. Отношение молодежи к здоровому образу жизни / П. С. Фирсина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. №. 1 (17). 2012. с. 54-58.
4. Шулаева М. А. Ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни студенческой молодежи / М. А. Шулаева // Вестник КемГУ. № 3 (43). 2010 с. 224-229.

## References

1. Bovina I. B. Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya: ot kognitsiy k povedeniyu ili ot povedeniya k kognitsii? / I. B. Bovina // Mir psikhologii. 2007. №1. S.234-240.
2. Bovina I. B. Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya i bolezni [Tekst] / I. B. Bovina. - M. ASPEKT-Press. 2008. - 256 s.
3. Firsina P. S. Otnosheniye molodezhi k zdorovomu obrazu zhizni / P. S. Firsina // Fizicheskoye vospitaniye, sport i kul'tura zdorov'ya v sovremennom obshchestve. №. 1 (17). 2012. s. 54-58.
4. Shulayeva M. A. Tsennostnyye predstavleniya o zdorov'ye i zdorovom obraze zhizni studencheskoy molodezhi / M. A. Shulayeva // Vestnik KemGU. № 3 (43). 2010 s. 224-229.