



покоління. Діяльність дитячого хореографічного колективу повинна спрямовуватися, у першу чергу, на формування здоров'ятворчої ініціативи, результатом якої є набуття молодшими школярами відповідних компетентностей. Адже на початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації відбувається значне зниження особистісних життєвих сил, людство опинилося на межі поступового вимирання, педагогічна громадськість нашої держави повинна орієнтири у вихованні обов'язково спрямувати на формування здорового способу життя дітей та молоді.

Таким чином, виховання дітей молодшого шкільного віку засобами хореографічного мистецтва є важливим питанням для досягнення соціально значущого ефекту у зміцненні здоров'я учнів початкової школи. Головна роль у його вирішенні належить педагогам-хореографам, їхній цілеспрямованій, системній роботі та використанню різноманітних форм і методів впливу на вихованців.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в необхідності подальшого наукового вивчення проблеми формування у молодших школярів мотивації до особистої культури здоров'я, розгляді питань сценічного хвилювання в теорії та практиці хореографічної освіти, фізичного та психічного розвитку дітей-інвалідів засобами хореографічного мистецтва.

#### **Список використаної літератури:**

1. Денисовець Т. Фактори формування здорового способу життя української молоді / Т. Денисовець // Імідж сучасного педагога – № 1 – 2012 – С. 7-9.
2. Павлюк Н. Я обираю здоровий спосіб життя / Н. Павлюк // Початкове навчання та виховання – № 10 – 2016 – С. 64-79.
3. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. / О. Яременко та ін. – К.: Укр. Інст. соц. досл., 2000 – 232 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. / Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.
5. Эйдельман Л. Педагогический опыт применения танцевального искусства в оздоровлении детей / Л. Эйдельман // Адаптивная физическая культура – № 1 – 2014 – С. 33-35.

Стаття надійшла до редакції 01.02.2018 р.

**Сергєєва Т.П.,  
Кананихіна О.М.,**

**Sergeeva T.P.,  
Kananykhina E.N.**

### **THE FORMATION OF VALUABLE ATTITUDE TO VITAL HEALTH OF THE FUTURE SPECIALISTS IN FOOD INDUSTRY**

*The approach of the future specialists of food industry to their health has been considered in the article; the real condition of the physical health level has been ascertained; the causes of going in for sport and physical training as prospective regulators of their social and professional activities, have been determined.*

**Key words:** *physical health, causes, value approach to one`s health, physical culture.*

### **ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ЦІННОСТНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я**



*У статті розглянуто ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'я; визначено реальне становище рівня соматичного (фізичного) здоров'я; встановлені мотиви занять фізичною культурою та спортом, як перспективних регуляторів їхньої соціальної та професійної активності.*

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, мотиви, ціннісне ставлення до здоров'я, фізична культура.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я в широкому розумінні на особистісному та суспільному рівнях у наш час набула загальнопланетарного значення й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства.

Під час навчання у вищому навчальному закладі в студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

За останніми науковими даними, до 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожний 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж

50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Таке становище пов'язується з тим, що для сучасної молоді підвищення рівня свого здоров'я не набуває першочергового значення. При цьому вона не має й необхідних знань, життєвого досвіду, що дозволили б їй зберегти свою особистість, засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої цінності.

Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно - гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з проблеми формування у студентів ставлення до здоров'я, як до життєвої цінності [3;4].

Серед технічних спеціальностей у вищих навчальних закладах є такі, які висувають особливі специфічні вимоги до функціональних, рухових і психологічних можливостей фахівців. Для успішної роботи в цих умовах в професійній підготовці майбутніх фахівців харчової промисловості необхідно цілеспрямовано формувати ціннісне ставлення до здоров'я. Організаційно – методичними формами рішення оздоровчих задач, зокрема у вузах технічного профілю покладають переважно на кафедри фізичного виховання. Аналіз діючих у вищих технічних закладах учбових планів та програми з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізичного здорового активного покоління майбутніх працівників не в значній мірі знайшло у них своє відображення. Порівняно з іншими учбовими дисциплінами на предмет "Фізичне виховання" відводиться найменша кількість навчальних годин, тому формування ціннісного ставлення до



здоров'я у структурі професійної підготовки залишається досить низьким. Тому основним фактором орієнтації молоді на підтримку здорового способу життя є формування відповідних аксіологічних основ, актуалізація окремих ціннісних складових. Успіх будь-якої програми буде досягнуто лише тоді, коли зовнішні стимули перейдуть у внутрішню мотивацію, тобто буде сформовано ціннісне ставлення до відповідних явищ та подій. В той же час проблема формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'я, а отже, і до значущого компонента освітньо - кваліфікаційної характеристики спеціальності у структурі професійної підготовки розроблена недостатньо.

Питанням формування ціннісного ставлення учнівської та студентської молоді до свого здоров'я присвячені дисертаційні дослідження Т. Белінської, Т. Вершиніної. Окремі аспекти цієї проблеми були предметом наукових досліджень В. Горащука, М. Гриньової, В. Бабича, Ю. Драгнева, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, М. Литвинової, Л. Овчиннікової та ін.

Педагогічний аспект ціннісного ставлення до здоров'я репрезентовано в працях В. Андреєва, І. Борзенка, О. Васильєва, О. Дубогай, Л. Жаліло, І. Журавльова, Г. Зайцева, С. Кириленко, М. Куїнджи, В. Кукушкіна, А. Маслоу, М. Никандрова, В. Оржеховської, Л. Татарнікової та ін.

Різні аспекти збереження здоров'я, здоров'язберігаючих технологій та формування культури здорового способу життя досліджували різні науковці: В. Бабаліч (формування у студентів-медиків готовності до реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності), Н.Башавець (формування світоглядної культури здоров'язбереження), Л. Безугла (організація самостійної роботи з формування культури здоров'я), С.Грімблат (здоров'язберігаючі технології), Л.Сущенко (соціальна технологія культивування здорового способу життя) тощо.

Вчені підкреслюють, що зберегти високий рівень здоров'я молоді допоможе впровадження нових оздоровчих технологій, орієнтованих на його зміцнення. Разом з тим жодне відомство, жоден заклад у державі неспроможний самостійно вирішити відповідне завдання, якщо не буде сформоване ціннісне ставлення до здоров'я і у громадян. "Схилити ж громадську свідомість до здоров'я вкрай складно. Не можна змусити людину берегти та зміцнювати своє здоров'я - потрібно створити умови, щоб вона сама захотіла про них дбати" [7].

Протягом тривалого часу проводяться соціологічні опитування щодо ціннісних орієнтацій студентської молоді на здоровий спосіб життя, зокрема у наукових дослідженнях таких авторів, як Кривошеєва Г.Л., Пивень М.І., Стасюк Р., Антонова Н.О., Смакула О.І., Воронін Д.Є. та інших. Аналіз наукової літератури дає уявлення про сучасний рівень розробленості проблеми як у цілому так і окремих її аспектах. Це обумовило вибір теми статті "Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я – шлях до підвищення фізичного здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості".

#### **Формулювання цілей роботи.**

Метою статті є виявлення сукупності умов, які сприятимуть формуванню у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до здоров'я у процесі професійної підготовки.

Відповідно до мети визначені такі завдання:

- виявлення реального становища рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів та їх ставлень до фізичної культури;
- вивчення ступеню вивченості проблеми формування мотиваційних основ, щодо ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості.



**Методи та організація досліджень.** Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Одеської національної академії харчових технологій. Дослідження по визначенню стану здоров'я проводились впродовж двох років серед студентів факультетів: економіки та бізнесу, технології та безпеки м'ясних та молочних продуктів, інноваційних технологій харчування та ресторанної справи, менеджменту та маркетингу, технології хлібопродуктів та кондитерських виробництв. У дослідженні взяли участь 778 студентів I-х курсів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Ставлення студентів до фізичної культури визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші.

Визначення рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів здійснювалось на основі експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я у чоловіків та жінок (по Г.Л. Апанасенко, Науменко, 1988 р.).

Визначалися п'ять рівнів стану фізичного здоров'я – високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. При цьому в розрахунок брали наступні показники: ваго-ростовий індекс, дихальний індекс, тест Робінсона, силовий індекс, час відновлення пульсу після фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) та протягом 3-х хвилин.

**Результати дослідження.** Аналіз анкетних даних першокурсників виявив, що 21,4 відсотки, тобто кожен п'ятий майбутній фахівець - харчовик має звичку до тютюнопаління. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення ряду захворювань серцево-судинної системи (65%) і органів дихання (81%). Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (72,5 % юнаків та 51,6 % дівчат). Найпопулярнішим серед студентів є пиво. Його вживають 55,8 % юнаків та 51,2 % дівчат. 73,1 % опитаних студентів відмічали втому наприкінці робочої доби, 29,6 % скаржилися на загальну втому, 30,6 % - на зниження уваги.

Обробка результатів опитування показала, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом лише 19,7 % (10,8 % дівчат, 27,2 % юнаків), а взагалі не займаються 79,8 % (87,2 % дівчат і 73,8 % юнаків).

За даними анкетування, лише 44,2 % студентів вказали, що займаються фізичною культурою і спортом з метою оздоровлення, з лікувальними цілями - 10,2 % студентів, лікувальною гімнастикою - 3,7 % опитаних.

Про недостатньо ефективну побудову занять з фізичного виховання свідчать відповіді студентів. Зокрема, їх не задовольняє спрямованість занять (29 %), зміст занять (31 %), недостатнє або надмірне навантаження (16 %), відсутність музичного супроводу (11 %) та інше.

В цілому можна зробити висновок, що навіть за сприятливих об'єктивних умов студенти не завжди приймають фізичну культуру як значущу складову своєї життєдіяльності, перекриваючи дефіцит вільного часу значною мірою за рахунок відмови від фізичної активності.

В останні десятиліття в спеціальній літературі запропонований термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій. Рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров'я, який можна оцінити за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л. Апанасенко, що включає комплекс антропометричних та



функціональних показників. Залежно від величини кожного показника нараховується певна сума балів (від 2 до +7). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників. Кожен з 5-ти рівнів фізичного здоров'я забезпечується відповідним рівнем функціонування органів та систем [Апанасенко Г.Л. 1992, Апанасенко Г.Л., Волгина Л.Н., Бушуєв Ю.В. 2002, Круцевич Т.Ю. 1999, Круцевич Т.Ю. 2003].



**Рис. 1.** Рівень фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко

За експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко 42,6 % студентів I курсу мають низький рівень здоров'я, 23,8 % студентів – нижче середнього, 28,9 % студентів – середній. Лише у 4,7 % студентів I курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався. 66,4% першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги. (Рис.1)

Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я. Студенти не вміють встановлювати зв'язки між знаннями з проблем здоров'я та власним способом життя, що не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичного здоров'я.

Ціннісне ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до свого здоров'я – це складне особистісне новоутворення, що характеризується сформованістю знань і уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя, усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь та навичок зміцнення й збереження здоров'я.

Для визначення відношення студентів – майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'я, як до життєвої цінності був запропонований анкетний опит, в якому на кожне питання анкети приводилося від 4 до 10 варіантів відповіді, в діапазоні від правильного, який відповідає сучасним науковим вимогам, до невірної відповіді. Визначене, таким чином, відношення до здоров'я кожного студента оцінювалося залежно від правильної відповіді за 5-ти бальною шкалою.

Були розраховані середня оцінка ціннісного відношення до здоров'я, а також коефіцієнт кореляції між рівнем фізичної активності і знаннями про здоровий спосіб життя.





Тільки 13,9 % студентів (з 778) вважали здоров'я найголовнішою цінністю в житті й ставили його на перше місце, 15,3 % студентів вважали себе здоровими та вели здоровий спосіб життя. Переважав низький рівень (70,8 %) знань про здоров'я та застосування основних оздоровчих систем у вільний час.

Виявилася диспропорція у визначенні впливу головних чинників на здоровий спосіб життя, лише 64,2 % студентів – харчовиків змогли правильно визначити ступінь впливу чинників.

Турботою про фізичне здоров'я студентів займається кафедра фізичного виховання, де основний акцент робиться, як стверджує Г.І. Круковський, "на вирішення завдань загальної фізичної і спортивної підготовки" [6]. Внаслідок цього студентам важно усвідомити функціональний вплив відповідальних занять на їх особистісний і професійний розвиток. Тому сьогодні актуальним завданням професійної підготовки майбутніх фахівців харчової промисловості є формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я, не тільки засобами фізичного виховання, але і використання засобів та форм спеціальних предметів, які формують особистість спеціаліста та професійну компетентність. Лише в цьому випадку професійна підготовка буде охоплювати весь спектр потенційних можливостей направлених на формування цінностей здоров'я особистості.

Вирішення цього завдання в свою чергу вимагає дослідження тих чинників, які визначають ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до цінностей здоров'я, виявлення тих детермінант, що обумовлюють їх ставлення до фізичного виховання та культури здоров'я, в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі. Аналіз мотивів занять фізичною культурою і спортом дозволяє зробити висновок про те, що зв'язок між структурними компонентами мотиваційної основи носить складну неоднозначну залежність.

Суть цієї залежності може бути виражена в наступних характеристиках:

- у багатьох студентів – харчовиків заняття фізичною культурою обумовлюють не тільки бути здоровим і фізично розвиненим, скільки бажання отримати заліку при мінімальних фізичних зусиллях;
- у більшості студентів – майбутніх фахівців харчової промисловості низький рівень знань з специфічних вимог до рухових та психологічних можливостей, які висуваються до фахівців харчової промисловості в умовах виробництва;
- студенти більшою мірою не розуміють ролі здоров'я, як щонайвищої цінності життя в долі кожної окремої людини. І як наслідок, часто ігнорують заходи, засоби, форми і способи фізичної культури, які виконують визначальну роль для підтримки і зміцнення здоров'я;
- у студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я.

**Висновки.** Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів рівень фізичного здоров'я дуже низький. Перший рік навчання студентів супроводжується певними порушеннями в психологічній сфері, які пов'язані зі зламом попереднього стереотипу компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до суттєвого погіршення здоров'я, схильності до шкідливих звичок.

Результати дослідження і подальший їх аналіз дозволив дійти припущення, що основною причиною недозволеності проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості, є порушення причинно - слідчих



відносин між мотивами занять фізичною культурою, рівнем здоров'я і системою валеологічних знань.

Вважаємо, що рішенням задач, пов'язаних з формуванням ціннісного відношення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості, можливі лише на основі застосування інтеграційних учбових дисциплін, використання засобів та форм предметів, які формують особистість спеціаліста та професійну компетентність. Лише у цьому випадку професійна підготовка буде охоплювати весь спектр потенційних можливостей направлених на формування цінностей здоров'я особистості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення та пошуку педагогічних умов, що у своїй сукупності спрямовані на підвищення ефективності формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до свого здоров'я, а також подальше розширення діагностичної методичної бази дослідження і формування ціннісних основ навчання.

### **Література**

1. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб: Петрополис, 1992. – 123с.
2. Апанасенко, Г.Л. Экспрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рекомендації / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгина, Ю.В. Бушуєв.– К., 2002. – 12 с.
3. Башавець Н. А. Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів: [монографія] / Н. А. Башавець. – Одеса : Фенікс, 2011. – 418 с.
4. Носарчук Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя серед студентів / Л.М. Носарчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія "Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт". – Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – Вип. 86. – С.327-330.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Раевский, С. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Руднева, Е.Л. Ценностные ориентации студенческой молодежи / Е.Л. Руднева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / ХДАДМ (ХХПІ). – 2002. – №13. – С. 81-87.
7. Соколенко О.І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: дис. кандидата пед. наук : 13.00.04 / Соколенко Олена Іванівна. – Луганськ, 2008. – 209с.
8. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т.1. – 424 с.

Стаття надійшла до редакції 13.02.2018 р.