

6. Дерябо С. Д. Диагностика образовательной среды : пособие для учителя / С. Д. Дерябо ; под ред. В. П. Лебедевой, В. И. Пановой ; рец. В. В. Давыдов. – М. : Центр комплексного формирования личности. – Черногоровка, 1997. – С. 69–81.
7. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Ермакова, Г. М. Несен. – К. : Богдан, 2003. – С. 89–159.
8. Зваришук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з ФВіС : 24.00.02 / О. М. Зваришук ; Львів. держ. ін-т ФК. – Л., 2002. – 17 с.
9. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2002. – 288 с.
10. Кабаева В. В. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В. В. Кабаева. – М., 2002. – 280 с. : ил.
11. Клепко С. Ф. Компетенція освіти: обмеження і перспективи / С. Ф. Клепко // Освітній дайджест / Івано-Франківськ. обл. ін-т післядипломної освіти. – 2005. – № 1–2 (9–10). – С. 11–20.
12. Коджаспирова Г. М. Культура профессионального самообразования педагога : пособие / Г. М. Коджаспирова ; под ред. д-ра психол. наук, акад. Ю. М. Забродина. – М., 1994. – 344 с.
13. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 180 с.
14. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / А. С. Куц. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.
15. Леонтьева О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / О. І. Леонтьева. – К., 2005. – 185 с.
16. Ложкин Г. В. Психология здоровья : метод. разработки для студ. и аспирантов / Г. В. Ложкин. – К., 2002. – 60 с.
17. Лященко В. І. Формування життєвої компетентності дітей-інвалідів у центрах ранньої соціальної реабілітації : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / В. І. Лященко. – Херсон, 2004. – 240 с.
18. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Нестеренко. – Одеса, 2003. – 229 с.
19. Пометун О. І. Теоретичні засади формування громадянської компетентності учнівської молоді / О. І. Пометун // Освітній дайджест / Івано-Франківськ. обл. ін-т післядипломної освіти. – 2005. – № 1–2 (9–10). – С. 81–84.
20. Хуторской А. В. Ключевые компетенции : Технология конструирования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 55–61.
21. Яшук І. П. Формування життєвої компетентності особистості старшокласників загальноосвітніх шкіл України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / І. П. Яшук. – К., 2001. – 21 с.

*Рецензент:* докт. мед. наук, проф. Бойчук Т.В.

**УДК 715.05.+75.1**

**ББК 75.0**

## **СТАН ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Ірина Пługатор*

*Стаття присвячена ставленню студентів до систематичних занять фізичною культурою та стану власного здоров'я. Із цією метою проведено опитування 308 студентів різних факультетів. Показано, що студенти усвідомлюють цінність власного здоров'я, однак проявляють пасивність у його збереженні та зміцненні. Визначено, що основними мотивами до систематичних занять фізичною культурою і спортом у студентській молоді є мотиви соціального та освітнього характеру.*

**Ключові слова:** *фізична культура, мотиви систематичних занять, соматичне здоров'я, студенти.*

*Статья посвящена отношению студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. С этой целью проведено анкетирование 308 студентов разных факультетов. Показано, что студенты осознают ценность собственного здоровья, но проявляют пассивность в его сохранении и укреплении. Установлено, что основными мотивами к систематическим*

заняттям фізичною культурою і спортом у студентській молодіжці являються мотиви соціального і освітнього характеру.

**Ключові слова:** фізична культура, мотиви систематичних занять, соматичне здоров'я, студенти.

*The article is devoted to attitude of students toward systematic employments by a physical culture and own health. To that end the questionnaire is conducted 308 students of different faculties. It is shown that students realize the value of own health, but show passive in his economy and strengthening. It is set that by basic reasons to systematic employments by a physical culture and sport student young people have the reasons of social and educational character.*

**Key words:** physical culture, reasons of systematic employments, somatic health, students.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Валеологізація особистого й суспільного життя є сьогодні вкрай важливим чинником формування, збереження й передачі здоров'я наступним поколінням [1; 2; 4; 8]. Одним із важливих засобів валеологізації життєдіяльності людини є фізична культура. Поняття *культура* включає в себе певний комплекс правил та мотивів діяльності людини, форм її експресії, дозволу й заборони, оцінок і суджень [1; 6]. Фізична культура є важливою складовою частиною загальної культури як особистості, так і суспільства, продукт його творчої діяльності. На кожному історичному етапі вона зазнає змін залежно від можливостей, які створюються для її розвитку цивілізаційними умовами. Водночас людство дістає в спадок ті культурні цінності, які було надбано на попередніх етапах розвитку суспільства: наукові знання про закономірності фізичного вдосконалення людини, перевірені практикою засоби та методи фізичного виховання, певну матеріально-технічну базу тощо. У сучасній Україні, яка знаходиться на етапі трансформації суспільства та його інтеграції в Європейський простір, відбувається активне реформування освіти з метою наближення її до рівня високорозвинених Європейських країн [4; 8]. Це також стосується й модернізації системи фізичного виховання студентської молоді [7].

Однак слід визнати, що в значній частині вищих навчальних закладів спостерігається тенденція до скорочення годин у навчальних планах, які відводяться на заняття фізичними й спортивними вправами, не створюються належні матеріально-технічні умови. Зокрема, зменшується фінансування на спортивні зали, утримання спортивних споруд (стадіони, басейни, туристичні бази), на придбання відповідного інвентарю, що створює несприятливі умови для задоволення потреб у сфері фізичної культури [7; 8]. Широке розповсюдження телекомунікаційних інтернет-технологій забирає значний час у молоді. До того ж навчальні навантаження вимагають великих психо-емоційних зусиль від студентів і складають більшість витрат добового бюджету часу [2; 3; 9].

При цьому слід визнати, що функціонуюча система фізичного виховання не вирішує достатньою мірою важливе завдання – формування в молоді стійкої потреби до систематичних спортивно-оздоровчих занять, а рухова активність не займає належного місця в ієрархії особистісних цінностей у молоді [3; 5].

Тому важливо вивчати ставлення молоді до фізичної культури, яке диктує необхідність внесення певної корекції в систему фізичного виховання студентів.

**Мета** роботи – виявити сучасний стан валеологізації життєдіяльності студентів 17–18 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, психолого-педагогічні спостереження, анкетування та бесіди-інтерв'ю.

Дослідженням, яке проводилось нами разом із магістрантами факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Ва-

силя Стефаника у 2007–2010 рр., було охоплено 308 студентів біологічного, педагогічного, історичного факультетів та психологічного відділення з науково-консультаційного центру м. Коломия.

**Результати дослідження.** Ставлення молоді до фізичної культури здебільшого залежить від інтеграції навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВУЗі, позаурочних і позаунавзівських занять із фізичної культури та спорту, у яких вони можуть брати участь, а також від ставлення до спортивно-оздоровчої роботи своїх однолітків і батьків [2].

На основі аналізу анонімного анкетування студентської молоді було встановлено, що 57,4% студентів від 1 до 3 годин відводять на активну рухову діяльність. До неї відносяться не тільки обов'язкові заняття з фізичного виховання у ВУЗі, але й прогулянки, заняття в танцювальних гуртках і тренажерних клубах, регулярна фізична праця вдома (особливо в студентів сільської місцевості). Ще 8,6% студентів знаходиться на активному руховому режимі понад 4 години щодня. В основному, до цієї групи належать студенти, які регулярно тренуються в спортивних секціях, клубах та командах з ігрових видів спорту. Різноманітними формами активного відпочинку (до 1 години в позаурочний час: прогулянки, катання на велосипеді, ігри у волейбол, баскетбол, міні-футбол тощо) зайнято близько чверті студентів (24,7%). При цьому 9,3% студентів указало, що протягом дня немає вільного часу на заняття фізичними і спортивними вправами. Крім того, вони нерегулярно відвідують навіть обов'язкові заняття з фізичного виховання.

Незалежно від статі до найбільш домінуючих захоплень у студентів-юнаків належать зустрічі з колегами, дискотеки, розважальні клуби тощо. На другому місці – фізична активність (заняття спортом та фізична рекреація). Третє місце зайняли музика й участь у різних формах культурного життя.

У дівчат на першому місці участь у культурному житті (кіно, театр, музей, КВК, музичні концерти тощо). Інші види відпочинку за ранжуванням розташувалися таким чином: перегляд телевізійних передач, робота за комп'ютером, читання книжок. Щодо фізичної активності (спорт, туризм, різні форми фізичної рекреації), то вона посідає останнє місце.

Більшість студентів (76,5%) ствердила, що мотивація до систематичних занять фізичними та спортивними вправами формується в них у процесі безпосередньої участі в цих заняттях. Майже половина (48,8%) студентів проявляє інтерес до фізичної культури шляхом відвідування спортивних змагань (легка атлетика) або в спортивному залі (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, гімнастика тощо) і ще 14,8% унаслідок перегляду по телебаченню.

Таким чином, можна зробити висновок, що найкращою формою залучення молоді до рухової активності є сприяння їх участі в різноманітних оздоровчо-спортивних заходах.

Анкетування студентів показало, що головними мотивами, які спричинили їх інтерес до фізичної культури, були: збереження власного стану здоров'я, розвиток особистої фізичної підготовленості, приємний і корисний спосіб проведення дозвілля, формування вольових якостей, можливість досягти значних спортивних результатів.

Ми встановили, що наразі найбільш популярними видами спорту серед студенток є плавання (35,9%), спортивні ігри (30,2%), туризм (33,9%).

Юнаки на перше місце поставили футбол (53,7%), плавання (25,4%) і спортивні ігри (20,9%).

На запитання, які давали можливість виявити вплив регулярних занять спортивними вправами на якість навчання, 46,9% студентів зазначило, що вони жодним чином не впливають на їх навчання, 31,5% студентів вважає, що регулярне вико-

нання фізичних вправ позитивно впливає на їх розумову працездатність і дає можливість краще засвоювати навчальний матеріал, а 15,1% студентів не визначилася із цього питання. Деяка частина (6,5%) студентів вважає, що активна участь у спортивних заняттях забирає дуже багато часу й заважає їм добре навчатись.

Студентська молодь також визначила головні чинники, які негативно впливають на їх рухову активність у позаурочний час. До них відносяться: виконання великих за обсягом навчальних завдань, значна кількість самостійних завдань із різних предметів (41,7%), відсутність належних умов для занять фізичними і спортивними вправами, у тому числі й за місцем проживання (35,2%), відсутність стійких мотивацій до спортивної активності (23,1%).

Водночас студентська молодь вважає, що зниження цін на спортивний інвентар, одяг, взуття (82,2%), урізноманітнення спортивних заходів (72,1%), збільшення кількості сучасних відкритих і закритих спортивних об'єктів може сприяти залученню молоді до систематичних занять так званим спортом для всіх.

Під час даного дослідження встановлено, що студенти належним чином оцінюють вплив різних факторів на здоров'я людини (якість довкілля, урбанізація, спосіб життя, харчування, професія, якість медичного обслуговування тощо). На думку студентів, найсуттєвіший вплив на стан здоров'я має спосіб життя. Натомість якість медичного обслуговування має значно менше значення. Більше половини (58,3%) студентів вважає, що власне здоров'я є детерміноване особистісними, а не зовнішніми чинниками. Так, 37,7% студентів вважає, що для підтримки здоров'я необхідно регулярно займатися спортивними та фізичними вправами, 24,5% – раціонально харчуватися, 9,5% – запобігати надмірним психо-емоційним стресам, 22,1% – уникати шкідливих звичок, і понад третини всіх опитаних – не вести безладного статевого життя (36,8%). Таким чином, нормальні уявлення студентів про здоровий спосіб життя, у цілому, відповідають сучасним поняттям про поведінку, пов'язану з тактикою й стратегією збереження здоров'я.

Про рівень оцінки стану свого здоров'я свідчать такі дані: 38,1% опитаних відповіли, що вони оцінюють його "на відмінно"; 49,8% – "на добре й задовільно"; 8,1% – "незадовільно"; 3,0% – "не знаю". Слід зазначити, що у 89,2% дівчат спостерігається більш висока самооцінка здоров'я, ніж в юнаків. Статевий диморфізм щодо самооцінки здоров'я вимагає додаткового й поглибленого дослідження.

Виявлено, що більше половини (65,7%) студентів – як юнаків, так і дівчат – у ситуації погіршення самопочуття надають перевагу самостійному лікуванню. Це, можливо, свідчить про недовіру до якості медичного обслуговування або про наявність негативного досвіду спілкування з медичним персоналом. Водночас, 30,6% студентів у випадку погіршення свого самопочуття не звертають на це уваги або вважають, що причиною цього є перевтома, а не початок якого-небудь захворювання.

Щодо інформації про здоров'я, то 82,4% студентів надають перевагу тій, яка отримана від друзів та батьків і меншою мірою – з телепередач, газет і журналів.

### **Висновки**

1. Переважна кількість молоді позитивно ставиться до систематичних занять фізичними та спортивними вправами й розуміє, що від рівня рухової активності значною мірою залежить стан їхнього фізичного розвитку, здоров'я та рухової підготовленості. Студенти із задоволенням займаються такими видами спорту, як плавання, спортивні ігри, туризм.

2. 79,2% опитаних студентів усвідомлюють цінність власного здоров'я, але для його збереження й зміцнення прикладають мінімум зусиль. Потреба в здоров'ї серед

більшості молоді актуалізується, як правило, у випадку його втрати або погіршення. Так, 82,3% опитаних починають замислюватися про своє здоров'я, коли в них погіршується самопочуття, що при достатньо високому рівні самооцінки свого здоров'я (76,4% студентів) пояснює низький рівень їх рухової активності й саму поведінку, яка не спрямована на його підтримку.

1. Антипенко Е. Н. Качество жизни и самооценка здоровья : (подход к проблеме) / Е. Н. Антипенко, Н. Н. Когут // Медицинские вести. Информационно-аналитический журнал. – 2007. – № 2. – С. 20–21.
2. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Н. Ф. Борисенко, В. О. Мовчанюк, Л. Е. Меламент, Г. В. Рудь // Лікарська справа. – 2006. – № 5–6. – С. 181–187.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 208 с.
4. Здоровье-21 : Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. Введение // Европейская серия по достижению здоровья для всех. – Копенгаген : ВОЗ (ЕРБ), 2009. – № 5. – 98 с.
5. Лісіцин Ю. П. Спосіб життя і здоров'я населення / Ю. П. Лісіцин. – М., 2002. – 234 с.
6. Славский А. В. Социальная педагогика : теория, методика, опыт исследования / А. В. Славский. – Свердловск, 2005. – 123 с.
7. Соціальна політика в Україні та сучасні стратегії адаптації населення : зб. наук. ст. – К., 2009. – 120 с.
8. Соціальна політика і соціальна робота : зб. наук. статей // Український науковий і громадсько-політичний часопис. – 2008. – Вип. 7, № 3. – 201 с.
9. Статистичний огляд основних показників здоров'я населення України та ресурсів охорони здоров'я за 1999–2009 роки. – К., 2010. – 56 с.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г.В.