

УДК 371.71

ББК 74.580.055.51

Надія Варварук

## РІВЕНЬ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ І–ІІІ КУРСІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У даній статті висвітлений рівень готовності до ведення здорового способу життя студентів І–ІІІ курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.*

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя.

*This article deals with the level of readiness to the healthy way of life of students of the I–III courses of Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk.*

**Key words:** students, health, healthy way of life.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті турбота про здоров'я молоді, виховання в неї культури здорового способу життя визначаються як одне з пріоритетних завдань [11]. З урахуванням цього проблема здоров'я людини сьогодні постає об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики [1, 2, 4, 7]. Головна увага акцентується на тому, що його потрібно не стільки повертати, скільки змалечку виховувати в кожній особистості усталені звички й потребу ведення здорового способу життя.

Аналіз матеріалів науково-практичних конференцій, досліджень і публікацій з даної проблеми переконливо доводить, що останнім часом зріс інтерес як науковців, так і практиків до питань формування здорового способу життя дітей та молоді [3, 5, 9, 12].

Однак, незважаючи на різні підходи до піднятої проблеми, науково-методичні доробки мають частковий характер, оскільки в переважній їх більшості утвердження пріоритетів ЗСЖ підростаючого покоління зводиться до формування знань, умінь і практичних навичок. При цьому не беруться до уваги ні особистісна спрямованість респондентів, ні природна структура їх компетентності. А це призводить до того, що людина має певні знання, володіє окремими вміннями, навичками, які сформувалися під час викладання природничих дисциплін, а також у рамках реалізації різних програм, але їх не використовує в процесі власної життєдіяльності.

Тому **метою** нашого дослідження було визначення рівня готовності студентів до ведення здорового способу життя.

### **Завдання роботи:**

1. Розробити методiku оцінювання рівня готовності студентів до ведення здорового способу життя.
2. Визначити рівень готовності до ведення здорового способу життя у студентів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника.
3. Порівняти отримані результати між студентами І–ІІІ курсів.

### **Організація і методи дослідження.**

Учасниками нашого дослідження були студенти І–ІІІ курсів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника Педагогічного, Природничого інститутів та факультету фізичного виховання і спорту. Усього обстежено 246 студентів у віці від 17 до 20 років.

Для оцінки рівня готовності студентів до ведення здорового способу життя нами була розроблена діагностична методика, яка включала когнітивний, мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти. Показниками даних компонентів, які відносяться як до якісних, так і до кількісних характеристик

досліджуваного об'єкта, ми обрали такі: обізнаність щодо ЗСЖ, важливість здоров'я в системі особистісних цінностей, ставлення до занять фізичною культурою і спортом, наявність мотивів до ведення ЗСЖ, готовність до самовдосконалення, визначення способу життя студентів та самооцінка власного здоров'я (табл. 1).

З урахуванням даних показників була розроблена **шкала оцінювання**. Вона дозволила виявити кількісну оцінку готовності студентів до ведення здорового способу життя. Кожен із показників оцінювався за шкалою від 1 до 9 балів за критеріями наявності й повноти прояву. Підсумовуючи бальну оцінку всіх вищенаведених показників, отримаємо число, яке й буде визначати **рівень готовності студентів до ведення ЗСЖ**.

**Рівні готовності студентів до ведення ЗСЖ:**

- низький рівень – від 6 до 24 балів;
- середній рівень – від 25 до 43 балів;
- високий рівень – від 44 до 63 балів.

Таблиця 1

**Критерії та показники готовності студентів до ведення здорового способу життя і методи діагностики рівня їх виявлення**

<b>Критерії та показники</b>	<b>Методи й методики</b>
<p><b>1. Когнітивний:</b>                      1.1. Обізнаність із сутністю поняття “ЗСЖ”, його складовими компонентами та засобами виховання навичок ЗСЖ.                      1.2. Визначення цінності здоров'я в системі особистісних цінностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета “Мій спосіб життя”.</li> <li>• Авторська анкета “ЗСЖ”.</li> <li>• Бесіди.</li> <li>• Спостереження.</li> </ul>
<p><b>2. Мотиваційний:</b>                      2.1. Ставлення до фізичного виховання і спорту.                      2.2. Наявність мотивів до ведення здорового способу життя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета ставлення студентів до ФкіС.</li> <li>• Визначення мотивів ведення ЗСЖ (анкета “Мій спосіб життя”).</li> </ul>
<p><b>3. Вольовий:</b>                      3.1. Готовність до самовдосконалення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика “Самооцінка готовності до розвитку” (Г.М.Коджаспірова) [8].</li> </ul>
<p><b>4. Поведінковий:</b>                      4.1. Спосіб життя студентів.                      4.2. Самооцінка власного здоров'я.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест “Орієнтовна оцінка здорової поведінки” (Г.В.Ложкін) [10].</li> <li>• Анкета для самооцінки стану здоров'я (В.П.Войтенко) [6].</li> </ul>

**Результати дослідження.**

З усієї вибірки за результатами тестування було сформовано три групи студентів: А, В, С.

У першу групу (А) ввійшли студенти, які набрали загальну суму балів за результатами даної методики, яка становила менше 24 балів, тобто вони мали **низький** рівень готовності до ведення ЗСЖ.

У другу групу (В) ввійшли студенти, які набрали від 25 до 43 балів, показавши **середній** рівень готовності до ведення ЗСЖ.

У третю групу (С) – ті студенти, котрі набрали більше 44 балів, продемонструвавши **високий** рівень готовності до ведення ЗСЖ.

Результати тестування зображені на рис. 1.



Рис. 1. Рівні готовності студентів I–III курсів до ведення здорового способу життя.

Як показують дані діаграми, **низький рівень готовності** до ведення ЗСЖ виявили у 48,8% студентів (група А), а це означає, що майже половина студентів не усвідомлює цінності власного здоров'я і не докладає жодних зусиль для його зміцнення. Респонденти цієї групи можуть бути охарактеризовані так: вони нехтують правилами ЗСЖ, проявляють байдуже ставлення до власного здоров'я. Необхідність в отриманні нових знань про здоров'я відсутня. У кращому випадку вони готові сприймати інформацію від інших людей, не проявляючи активності в її пошуку. Володіють поверхневими знаннями з теоретичних і методичних питань ЗСЖ, зацікавленість проблемами зміцнення здоров'я, веденням ЗСЖ не проявляють (низький рівень когнітивного компонента). Інтерес до фізичної культури низький або повністю відсутній.

**Середній рівень готовності** спостерігається у 39,4% студентів (група В). Це студенти, які ставляться до здоров'я як до факту. Вони орієнтуються в теоретичних і методичних питаннях щодо ЗСЖ, зацікавлені в отриманні знань про шляхи підтримки й зміцнення здоров'я. Молоді люди частково дотримуються правил ЗСЖ, схильні відвідувати спортивні секції, робити спеціальні вправи, дотримуватися режиму дня, але при цьому вони потребують підтримки з боку друзів і батьків при регулярному контролі.

До групи С (з **високим рівнем готовності** до ведення ЗСЖ) були віднесені лише 11,8% студентів. Це студенти, які характеризуються активною позицією щодо зміцнення власного здоров'я, вони сприймають своє здоров'я як цінність, проявляють стійкий високий інтерес до фізичної культури, впевнені в собі, орієнтовані на саморозвиток та збагачення своєї особистості. Молоді люди стараються оволодіти різноманітними технологіями, які зберігають здоров'я, оздоровчими процедурами, намагаються формувати відповідні навички і вміння вести ЗСЖ.

Якщо порівнювати між роками навчання в університеті, то низький рівень готовності до ведення ЗСЖ виявлений у 87 студентів **I курсу** (55,8%). Середній рівень показали 32,7% респондентів і 11,5% – високий рівень готовності (рис. 2).

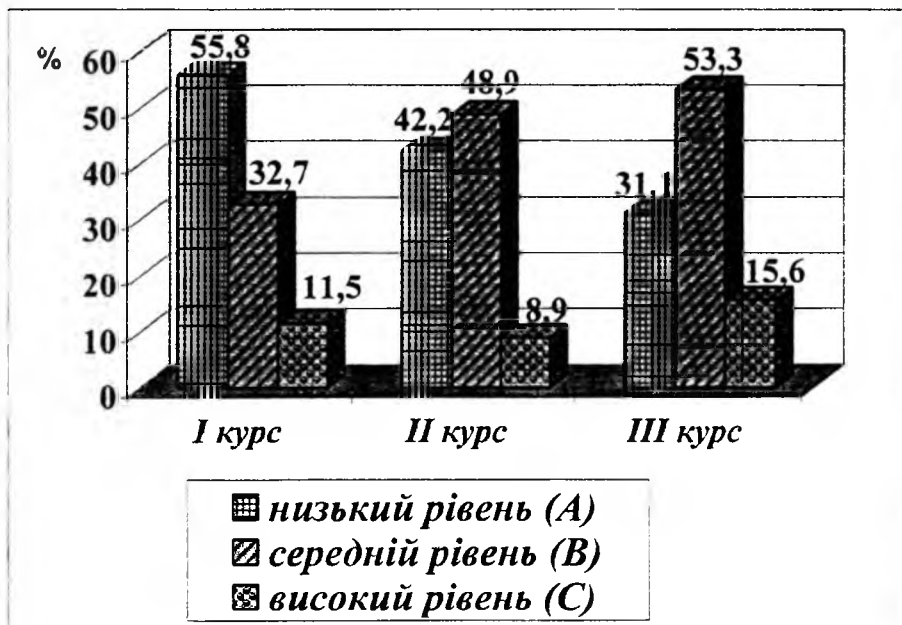


Рис. 2. Рівні готовності студентів до ведення здорового способу життя.

Студенти II і III курсів показали трохи кращі результати, а саме: низький рівень готовності до ведення ЗСЖ виявлений у 42,2% респондентів II курсу; середній рівень – 48,9% та високий рівень показали 8,9% опитаних.

Серед студентів III курсу низький рівень готовності до ведення ЗСЖ проявили 31,1% чоловік; середній – 53,3%; високий рівень виявлено в 15,6% респондентів.

За результатами наших досліджень різних відмінностей в показниках рівнів готовності до ведення здорового способу життя між студентами різних факультетів не спостерігалось.

Підсумовуючи отримані дані, можна зробити висновок про те, що саме студенти I курсу найменше підготовлені до ведення ЗСЖ і потребують підтримки та допомоги в цьому напрямку. А з віком вони починають більше приділяти уваги власному здоров'ю та способу життя. Це й лягло в основу наших подальших досліджень.

## Висновки

1. Низький рівень готовності до ведення ЗСЖ було виявлено в 48,8% студентів, а це означає, що майже половина студентів I–III курсів не усвідомлює цінності власного здоров'я й не докладає жодних зусиль для його зміцнення. Такі дані викликають занепокоєння, оскільки саме в студентські роки відбувається остаточне формування організму, особистісне самовизначення та вибір способу життя, а низький рівень готовності до ведення ЗСЖ негативно позначиться на їх всебічному розвитку та стані здоров'я.
2. Найвищий відсоток опитаних із низьким рівнем готовності до ведення ЗСЖ (55,8%) виявлено в студентів I курсу. У студентів II і III курсів цей показник значно нижчий, а це свідчить про те, що з віком вони стають розуміти цінність власного здоров'я й намагаються дотримуватися правил ЗСЖ для його збереження.

3. Слід відзначити парадоксальний характер у ставленні студентів до власного здоров'я, тобто невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного й психічного благополуччя – з іншого.
  4. Результати дослідження засвідчують, що рівень готовності до ведення здорового способу життя студентів Педагогічного, Природничого інститутів та факультету фізичного виховання і спорту не залежить від їх професійної підготовки в умовах вузу.
1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: ОООАСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
  2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 1998. – 243 с.
  3. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Калуга, 2005. – 174 с.
  4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности. двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
  5. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 25 с.
  6. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
  7. Зимівець Н.В., Лещук Н.О. Методика освіти "рівний – рівному": Навч.-метод. посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 127 с.
  8. Коджаспирова Г.М. Культура профессионального самообразования педагога: Пособие / Под ред. д-ра психол. наук, акад. Ю.М.Забродина. – М., 1994. – 344 с.
  9. Леонтьєва О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06. – К., 2005. – 185 с.
  10. Ложкин Г.В. и др. Психология здоровья: Метод. разработки для студ. и аспирантов. – К., 2002. – 60 с.
  11. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Вид-во "Шкільний світ", 2001. – 16 с.
  12. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Одеса, 2003. – 229 с.

УДК 613:37.037

ББК 74.200.55

Світлана Бреславська-Кемінь

## НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У даній статті наголошується на важливості вивчення народного досвіду профілактики захворювань як складової валеологічної освіти фахівців у галузі фізичної культури та реабілітації. Українська народна медична традиція, поруч із народною педагогікою, рухливими іграми, забавами, покликана виховувати фізично здорове та гармонійно розвинуте підростаюче покоління. Накопичені впродовж століть знання звичаїв рідного народу в близькому майбутньому допоможуть вирішити безліч оздоровчих проблем.*

**Ключові слова:** народний досвід, народна медична традиція, профілактика захворювань.

*In this article the importance of studying of the folk experience of the prevention of illnesses as an important part of health education of specialists in the sphere of physical training and rehabilitation is emphasized. The aim of the Ukrainian folk medical tradition, together with the folk pedagogic, moving games, is to prepare physically health and harmonically developed youth. The knowledge of traditions of the native people, acquired during centuries, will help to solve many health problems in the near future.*

**Key words:** folk experience, folk medical tradition, prevention of illnesses.