

Римик Р.В. <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,  
Маланюк Л.Б. <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,  
Синиця А.В. <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,  
Лещак О.М. [orcid.org/0000-0002-9237-3060](https://orcid.org/0000-0002-9237-3060)

## СТАВЛЕННЯ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**Анотація.** У статті висвітлено ставлення студентів до власного здоров'я, проведено моніторинг та визначено рівні їх соматичного здоров'я. За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

**Annotation.** The article deals with the attitude of students towards their health, monitors and identifies the levels of physical health. According to the level of somatic health, not a single student was identified with a high level. Among the studied group of students, only 3.4% have a safe level of health.

**Ключові слова:** здоров'я, рівень соматичного здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологічна освіта.

**Keywords:** health, level of physical health, healthy lifestyles, Valeological education.

**Актуальність теми дослідження (постановку проблеми).** Наявна освітня система не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я підрастаючого покоління, що призводить до катастрофічного стану захворюваності [4].

Проблемами здоров'язберігаючих технологій займалися Г.Л. Апанасенко, О. Ващенко та ін. Поки що науковцями не досягнуто єдності думок стосовно структури і змісту феномена валеологічної культури та освіти.

У психолого-педагогічних дослідженнях Б.М. Шияна [5], Ю.М. Шкреттія здоровий спосіб життя і фізична культура розглядаються як один із засобів виховання гармонійно-розвиненої особистості.

Дослідження в галузі валеології Н.Є. Миколаєва [3], І.В. Піхуля [4], спрямовані на здійснення нової стратегії оздоровлення учнівської та студентської молоді.

Інтерес до індивідуального здоров'я людини великий, що викликане не тільки проблемою, яка постала перед людством - погіршенням здоров'я людей, - але й ідеєю духовного відродження нації українців. Все це визначає необхідність вивчення теоретичних основ формування валеологічної освіти, виявлення її суті, змісту, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних педагогічних кадрів [2, 4].

Для сучасних закладів вищої освіти вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [5].

**Мета дослідження** – визначити рівень та ставлення студентів педагогічного факультету до власного соматичного здоров'я.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення наукових джерел і документальних матеріалів; опитування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

До обстежень було залучено дівчат 1-4 курсів. Всього обстежених студентів було у кількості 205 чоловік. Дослідження проводили у спортивних залах, спортивних майданчиках та стадіоні університету.

**Результати досліджень.** Для виявлення ставлення до власного здоров'я (інтересів, потреб і мотивів) була складена анкета. Спрямованість запитань анкети оцінювала рівень знань і умінь у сфері здоров'я.

Достатньо невиразне уявлення про сутність поняття «здоров'я» характерне для 58,4% респондентів. Половина опитаних вважають здоров'я тільки особистою цінністю, не розуміючи соціального значення даної проблеми. 47% респондентів відповіли, що розуміють сутність поняття «здоровий спосіб життя», 16,6% опитаних зовсім не мають уявлення про здоровий спосіб життя.

Причини низького рівня загальної освіченості в питанні здорового способу життя та здоров'я є опитування про джерела отримання знань у цій галузі.

54,5% респондентів здобувають знання від одногрупників і батьків які не є фахівцями з валеології та фізичній культурі. Спеціальну літературу читає лише один респондент із десяти. Тому завданням освіти у закладах вищої освіти є забезпечення студентів можливістю набувати знання, які дозволяють

перетворити їх у переконання.

Отже, розглядаючи здоров'я як соціально-педагогічну проблему необхідно створення такої системи освіти в якій забезпечується реалізація базових потреб особистості. Тому, студентство найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури.

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня а також є опосередкованим у визначенні відповідальності за своє здоров'я та розуміння потреби у покращенні рівня здоров'я для оволодіння професійними уміннями і навичками майбутнього фахівця [3].

На підставі одержаних результатів оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені: індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та індекс соматичного здоров'я.

Оцінка визначеного рівня індексу соматичного здоров'я у студентів засвідчила, що середнє значення становить  $3,71 \pm 0,8$  балів, це за методикою оцінки рівня соматичного здоров'я, запропонованою Г.Л. Апанасенком, відповідає рівню нижчому за середній (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Показники рівня соматичного здоров'я дівчат педагогічного факультету**

| Індекси                                | $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$ |
|--|---------------------------|
| Індекс маси тіла, (кг/м <sup>2</sup> ) | 18,4±0,24                 |
| Життєвий індекс, (мл/кг)               | 43,10±0,96                |
| Силовий індекс, (%)                    | 47,82±1,10                |
| Індекс Робінсона, (ум. од.)            | 93,08±2,13                |
| Проба Мартіне, хв.                     | 2,78±0,15                 |
| Індекс соматичного здоров'я            | 3,67±0,71                 |

У результаті проведених досліджень встановлено, що серед дівчат низький рівень соматичного здоров'я був виявлений у 42,0% студенток, рівень нижче середнього 36,6% осіб, середній рівень – у 18,0% дівчат, вище середнього – у 3,4% осіб, з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище

середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи обстежених студентів безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки 3,4%.

Здійснивши аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів з предмету «Фізична культура» щодо виконання завдань оздоровчої спрямованості, свідчить про те, що в навчальних закладах різного рівня акредитації досить мало уваги приділяється формуванню, збереженню і зміцненню власного здоров'я [1, 4].

Удосконалюючи методику, впроваджуючи і оптимізуючи комплексне використання видів рухової активності можна значною мірою підвищити професійну надійність, працездатність, покращити соматичне здоров'я майбутнього фахівця, а також успішність опанування професійними навичками і професійно важливими якостями.

### **Висновки.**

Студенти педагогічного факультету (58,4%) мають низький рівень уявленень про здоров'я людини. 16,6% не мають уяви, що таке «здоровий спосіб життя». Тільки кожен десятий із студентів даного закладу користується сучасними засобами отримання інформації про здоровий спосіб життя, а 54,5% респондентів здобувають інформацію у осіб, що не є фахівцями даної галузі.

За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

### **Список літератури.**

1. Варварук Н.О. Особистісна компетентність студентів до оздоровчого способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф.. дис.... кад. Наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Ів.-Фр., 2012. – 20 с.

2. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С.44-47.

3. Миколаєв Н.Є. Наша доктрина здорового образу життя / Н.Є. Миколаєв // Школа духовності. – 2001. – № 2. – С. 29-36.

4. Піхуля І.В. Формування здорового способу життя / І.В. Піхуля // Українська школа. – 2003. – № 12. – С. 24-25.

5. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.