

14. Pavlyuk Ye.O. Udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky sport-smeniv u stril'bi po rukhomykh mishenyakh: Avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz.vykhov. i sportu.-L., 2004.-19 s.
15. Polyakov M. Y. Объем у yntensyvnost' nahruzky stendovykov / M. Y. Polyakov // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1983.-#12. – S.13-15.
16. Pyatkov V. T. Imitatsiyna model' shvydkisnoyi stril'by / V. Pyatkov // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. pid red.. Yermakova S. S. – Kharkiv, 2011. – # 14. – S. 46 – 53.
17. Hrybovskyy R. Modeling of skeet shooting technique with using of simulation exercises / Rostislav Hrybovskyy, Ihor Zanevskyy, Vitaly Hrybovskyy // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3), art. 91. – P. 603 – 609 (Scopus).

Демчук С.П., Романова В.І.

**Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука (м. Рівне)**

ДО ПИТАННЯ СФОРМОВАНOSTІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті розкрито стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Серед основних завдань вищої школи важливе місце займає розробка ефективних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Мета дослідження – вивчити стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя. У результаті дослідження на основі анкетного опитування студентів виявлено розбіжності між належним та реальним ставленням молоді до питань здорового способу життя, що дозволило констатувати необхідність формування в них відповідних ціннісних орієнтацій. Результати анкетного опитування щодо сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя свідчать про низьку спроможність студентів об'єктивно оцінити власний спосіб життя – відповідна самооцінка є завищеною при низькій практичній реалізації її вихідних основ і, в першу чергу, пов'язаних із використанням засобів фізичної культури. Низьким інформаційним насиченням відзначається зміст занять з фізичної культури, оскільки не забезпечує належних обсягу та якості інформації про основи ведення першкурсниками здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий, спосіб, життя, студент, цінність, орієнтація.

Демчук С.П., Романова В.І. К вопросу сформированности ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни. В статье раскрыто состояние сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Среди основных задач высшей школы важное место занимает разработка эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи. Цель исследования – изучить состояние сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни. В результате исследования на основе анкетирования студентов выявлены расхождения между необходимым и реальным отношением молодежи к вопросам здорового образа жизни, что позволило констатировать необходимость формирования у них соответствующих ценностных ориентаций. Результаты анкетного опроса относительно сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни свидетельствуют о низкой способности студентов объективно оценить собственный образ жизни – соответствующая самооценка завышена при низкой практической реализации ее исходных основ и, в первую очередь, связанных с использованием средств физической культуры. Низким информационным насыщением отмечается содержание занятий по физической культуре, поскольку не обеспечивает надлежащий объем и качество информации об основах ведения первокурсниками здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый, образ, жизнь, студент, ценность, ориентация.

Demchuk S., Romanova V. To the issue of formation of valuable orientations of students on healthy lifestyle. In the article is revealed the state of formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle (HLS). The main tasks of the Graduate School occupies an important place to develop effective measures to preserve and improve the health of students. The condition for achieving the goal of universal education is a high level of health and physical fitness of students, their willingness to lead a healthy lifestyle. The basis of the implementation of this condition is the effective organization of the educational process. However, in practice and scientific research sector, by years of study in higher education significantly increases the number of students from various diseases. That is why special attention needs student age, because at this age ends not only physical maturation, but also intensive formation of mature personality, intellectual growth, moral strength, character formation, formation of identity, self-esteem, self-education. The aim – to examine the state of formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle. The study based on the theoretical, psychological, socio-pedagogical analysis and questionnaire students 1st year revealed differences between the real and proper attitude to young people on healthy lifestyles, which allowed to ascertain the necessity of forming in them appropriate values. The results of a questionnaire survey on formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle, show a low ability of students to objectively evaluate their own lifestyle – on inflated self-esteem is at a low initial practical implementation of the foundations and primarily related with the use of physical education. Also lower saturation of information content is marked lessons in physical education, since it does not provide the proper amount and quality of information on the basics of maintaining a healthy lifestyle.

Key words: healthy, way, life, student, value, orientation.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими або практичними завданнями. Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом

держави, загальним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я, Закон «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» [5, 7, 8]. В Указі Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» зазначається, що «діяльність органів виконавчої влади, громадських та релігійних організацій, навчальних, культурно-просвітницьких закладів ... повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості» [8].

Одним із принципів державної політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя й здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести здоровий спосіб життя. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ВНЗ. Разом з тим, як показує практика й дослідження вчених [8, 9], за роки навчання у ВНЗ значно збільшується кількість студентів із різними захворюваннями. Особливо небезпечним на сьогодні є стрімке погіршення стану здоров'я молоді, оскільки це становить реальну загрозу генофонду нації. Так, різні порушення постави виявлено у 60 % студентів, відхилення від норми в діяльності серцево-судинної системи – 30-40 %, неврози – 30 %. Також у 80-90 % студентів, які відстають у навчанні, однією з причин цього є погіршення стану здоров'я, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету. Фахівці галузі зазначають, що за умов такої ситуації впродовж 50-60 років більшість працездатного населення буде характеризуватись значним відхиленням від норми [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчить аналіз літературних джерел, здоров'я громадян України відзначається скороченням тривалості життя, зниженням народжуваності, підвищенням рівня смертності, зростанням захворюваності на злоякісні новоутворення, цукровий діабет, психічні розлади, СНІД, серцево-судинні, шлунково-кишкові хвороби [1, 2, 6, 10]. Відомо, що найбільша кількість хвороб виникає внаслідок нездорового індивідуального способу життя людей, а тому гостро постає необхідність усвідомлення молоддю цінності здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя для його збереження і зміцнення [10, 47]. Особливої уваги потребує студентський вік, оскільки саме в цьому віці завершується не лише фізичне дозрівання, але й інтенсивне формування зрілості особистості, зростання інтелектуальних, моральних сил, становлення характеру. Також важливим моментом розвитку особистості студента є формування його самосвідомості, самооцінки, самовиховання. Аналіз вітчизняної літератури, присвяченої різним аспектам організації здоров'єзберігаючого навчально-виховного процесу у ВНЗ, показав, що на сьогоднішній день накопичений значний досвід роботи в цьому напрямку [1, 4, 6, 9, 10]. Існує ряд досліджень щодо формування ЗСЖ, збереження й зміцнення здоров'я студентів у вищих навчальних закладах, проте досліджень, спрямованих на вивчення стану сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя, нами не знайдено.

Мета дослідження – вивчити стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя.

Завдання дослідження – визначити рівень сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетне опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя – це, насамперед, діяльність, активність самої особистості, що забезпечує відносну єдність і узгодженість декількох рівнів життя людини: соціального, психічного та фізичного [2]. Останнім часом поняття здорового способу життя розглядають дещо ширше, включаючи в його структуру не тільки конкретні форми життєдіяльності, але й систему ціннісних орієнтацій, інтереси, моральні установки, потреби, цінності та об'єктивні суспільні умови, спрямовані на оздоровлення людини. Згідно сучасного наукового тлумачення, ціннісні орієнтації – це фіксована у психіці індивіда й соціально обумовлена спрямованість на цілі та засоби діяльності у всіх сферах [10]. Це важливий елемент внутрішньої структури особистості, який закріплений життєвим досвідом індивіда, сукупністю його переживань. Ціннісні орієнтації відмежовують значуще, суттєве для даної людини від несуттєвого, сукупність усталених ціннісних орієнтацій створює свого роду вісь свідомості, певний поведінковий план, який забезпечує стійкість особистості, наступність певного типу поведінки і відображає спрямованість її потреб та інтересів. Унаслідок цього ціннісні орієнтації виступають важливим чинником, що обумовлює мотивацію дій та вчинків особистості. Розвиток ціннісних орієнтацій – це ознака зрілої особистості, показник міри її соціальності [1]. Аналіз проведеного анкетування студентів 1-го курсу спеціальності «Фізичне виховання», їх батьків та викладачів Рівненського державного гуманітарного університету для визначення рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя виявив такі результати. Студенти на запитання: «що Ви думаєте про значення здоров'я в житті людини?» – відповіли так: 84 % – це головна цінність у житті, яку повинна берегти і зміцнювати людина; 16 % – важлива річ, але є й набагато важливіші речі (рис. 1).

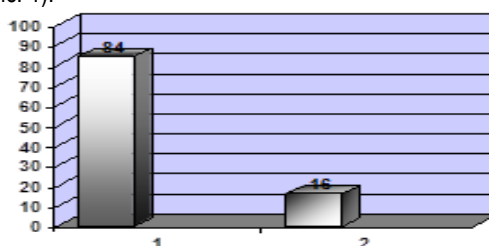


Рис. 1. Значення здоров'я в життєдіяльності студентів

На запитання: «на яких дисциплінах ти отримуваш знання про цінність здоров'я?» – 75 % студентів відповіли: на дисциплінах з безпеки життєдіяльності, біології і лише 25 % – на заняттях з фізичної культури. На думку 61,5 % респондентів,

їхній стан здоров'я на 100 % залежить від обраного способу життя; 30,7 % переконані, що воно тільки наполовину залежить від способу та стилю життя; 7,8 % не змогли дати будь-якої ствердної відповіді (Рис. 2). На запитання: «чи вважаєш ти свій спосіб життя здоровим?» – 84,6 % студентів відповіли ствердно і лише 15,5 % – що не знають. Також 100 % студентів дали ствердну відповідь, на запитання: «чи бажаєте Ви дотримуватись норм здорового способу життя?». 46 % студентів спробували хоча б раз цигарки, алкоголь, наркотики; 54 % студентів відповіли, що не разу не пробували. На запитання: «чи сподобалось їм відчуття?» – 46 % відповіли: ні. (Рис. 3). На запитання про оцінку рівня своїх знань для ведення здорового способу життя за 5-ти бальною шкалою студенти відповіли таким чином: 1 бал – 0 %, 2 бали – 0 %, 3 бали – 38,6 %, 4 бали – 46,1 %, 5 – 15,3 % (Рис. 4). На запитання батькам: «як Ви оцінюєте здоров'я вашої дитини?» – 50 % батьків оцінили – добре; 50 % – задовільно, 100% батьків зазначили, що цікавляться питанням збереження здоров'я своїх дітей, 33,3 % батьків отримують інформацію про збереження здоров'я з телебачення, 41,6 % – з книг, 35,1 % – від лікарів та народної медицини (Рис. 5). 100 % батьків указали, що систематично виїжджають на природу з дітьми, з них 55 % з метою відпочинку і 45 % – праці на городі. На запитання: «чи дотримується Ваша дитина норм здорового способу життя?» – 55,6 % батьків відповіли – так, 35,4 % – ні. Ті батьки, які стверджують, що їх дитина дотримується норм здорового способу життя, вказали, що їх діти займаються спортом, нормально харчуються, не палять. 100 % батьків вважають доцільним навчати дітей у вузі ведення здорового способу життя. На їх думку, цю роботу має здійснювати кожен викладач на своєму занятті (25%), куратор під час години спілкування (41,6%), один із викладачів на спеціальному занятті (43,4 %). На запитання: «чи розповідаєте Ви дітям про залежність здоров'я від стану навколишнього середовища?» – 100 % батьків відповіли – так. Викладачам були поставлені запитання такого характеру: «чи вважаєте Ви актуальною проблему формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя?». 100 % респондентів відповіли – так

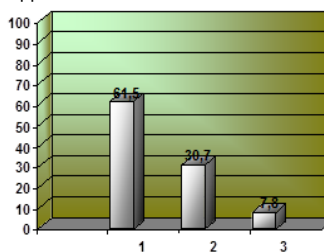


Рис. 2. Залежність стану здоров'я від обраного способу життя

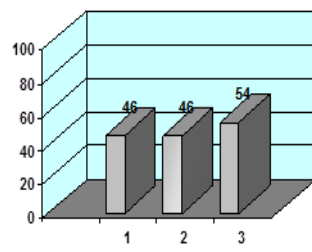


Рис. 3. Місце шкідливих звичок у системі способу життя (1 – вживали хоча б раз; 2 – не сподобалось; 3 – не вживали)

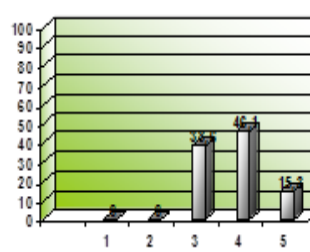


Рис. 4. Рівень знань першокурсників про ведення здорового способу життя

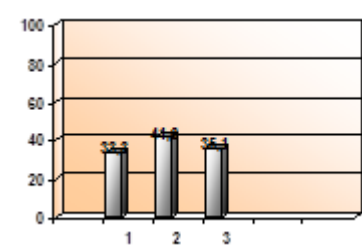


Рис. 5. Місце отримання батьками інформації про способи збереження здоров'я: 1 – телебачення, 2 – книги, 3 – лікарі та народна медицина

«Як часто на своїх заняттях Ви звертаєтесь до проблем збереження здоров'я студентської молоді?». 45,1 % опитаних відповіли – систематично, 48,3 % – періодично, 6,6 % – інколи, 0 % – дуже рідко (Рис.6). На запитання: «які форми навчально-виховної діяльності Ви вважаєте найбільш ефективними для формування ціннісних орієнтацій на здоров'я?» – 25,8 % викладачів відповіли – спеціальні заняття, 19,4 % – позакласна робота, 54,8 % – сімейне виховання (Рис. 7). Проаналізувавши всі анкети трьох груп респондентів, ми встановили ставлення до важливості формування ціннісних орієнтацій кожної групи. Відповіді респондентів (батьків): 100% вважають, що потреба у ціннісних орієнтаціях не зникла; також 67 % студентів вважають, що це є актуальним; 60 % викладачів стверджують, що є потреба у систематизації знань та впровадженні у навчальний процес навчального процесу вузу. Чинники, що впливають на формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студента: 54% – сімейне виховання, 37% – засоби масової інформації, 6% – лекції фахівців у навчальному закладі, 3% – спеціальні заняття. Зацікавленість респондентів проблемою, пов'язаною з формуванням ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів, такі: 1 – батьки, 2 – вчителі, 3 – учні. На запитання, «які причини перешкоджають чи ускладнюють формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів?» – 58 % студентів відповіли – дефіцит навчального часу, 29 % – недостатня методична база, 13 % – відсутність вільного часу (Рис. 8).

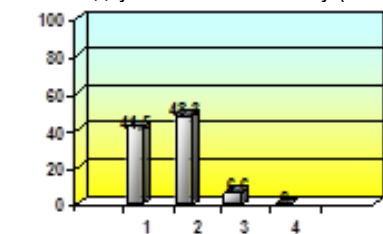


Рис. 6. Надання студентам інформації викладачами про збереження здоров'я: 1 – систематично, 2 – періодично, 3 – інколи, 4 – дуже рідко

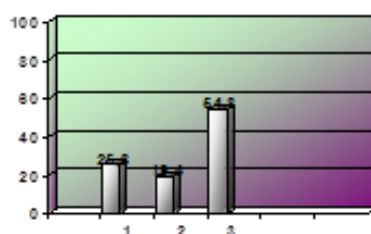


Рис. 7. Ефективність форм навчально-виховної роботи для формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя: 1 – спеціальні заняття, 2 – сімейне виховання, 3 – позакласна робота, 4 – позашкільна діяльність

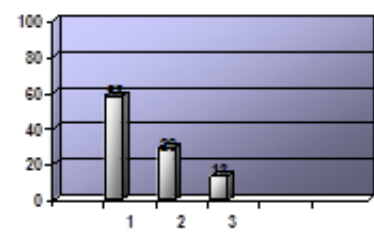


Рис. 8. Причини, що ускладнюють формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів: 1 – дефіцит навчального часу; 2 – недостатня методична база; 3 – відсутність вільного часу

Отже, стан сформованості ціннісних орієнтацій сучасних першокурсників відзначається такими особливостями: 85,0 % опитаних вважає збереження власного здоров'я головним надбанням у своєму житті; більшість інформації про нього 84,0 % отримує з дисциплін природничого характеру та безпеки життєдіяльності людини; 60,5 % основним у його належному стані вважає обраний спосіб життя, а 29,5 % – інші чинники, від яких воно залежить меншою мірою; 81,5 % оцінює свій спосіб життя як

здоровий, хоча 46,0 % опитаних хоча б один раз вживали алкоголь, наркотики, палили тютюн. У той же час оцінка студентів рівня своїх знань про ведення здорового способу життя виявилась такою: 38,6 % оцінюють на «3»; 46,1 % – на «4»; 15,3 % – на 5 балів.

ВИСНОВКИ. У результаті дослідження на основі теоретичного, медико-психологічного, соціально-педагогічного аналізу та анкетного опитування студентів виявлено розбіжності між належним та реальним ставленням молоді до питань здорового способу життя, що дозволило констатувати необхідність формування в них відповідних ціннісних орієнтацій. Результати анкетного опитування свідчать про низьку спроможність студентів об'єктивно оцінити власний спосіб життя – відповідна самооцінка є завищеною при низькій практичній реалізації її вихідних основ і, в першу чергу, пов'язаних із використанням засобів фізичної культури. Також низьким інформаційним насиченням відзначається зміст занять з фізичної культури, оскільки не забезпечує належного обсягу та якості інформації про основи ведення першокурсниками здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – №2. – С. 37-40.
2. Березин И.П. Школа здоровья. / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев – М.: Московский рабочий, 1989. – 230 с.
3. Вронский В.А. Экологический словарь – спр. / В.А. Вронский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИИУ, 1994. – 70 с.
4. Глухов В.І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. / В.І. Глухов. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
5. Державна національна програма «Освіта» / Україна XXI ст. / – К.: Райдуга, 1994. – 62 с.
6. Нестеренко Е.И. Формирование здорового образа жизни – важная компонента интерактивного лечения / Е.И. Нестеренко, Н.В. Полунина, Хесус Эстуардо Васкес Абанто. // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 2000. – № 5. – С. 18-22.
7. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Зб. документів «Діти, молодь і закон». – К., 1994 – С. 132-138.
8. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян. Указ Президента України № 456/99 від 27 квітня 1999 р. м. Київ.
9. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
10. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3. – М.: Школьная книга, 2002. – 127 с. Akhmerova S. G. Healthy lifestyle and its formation in the process of learning / S. G. Akhmerova // Disease Prevention and Health Promotion. – 2001. – №2. – S. 37-40.
11. P. Berezin School of health. / I. P. Berezin, Y. Dergachov – M.: Moscow Worker, 1989. – 230 p.
12. Vronsky V. A. Environmental Dictionary-reference. / V. A. Vronsky. – Rostov-na-Donu: Izd str. IIU, 1994. – 70 p.
13. V. Glukhov Fitness in the formation of a healthy lifestyle. / V. I. Glukhov. – K.: Health 1989. – 72 p.
14. State national program "Education" / Ukraine XXI century. / K: Rainbow, 1994. – 62 p.
15. Nesterenko E. I. Formation of a healthy way of life – an important component of the interactive treatment / E. I. Nesterenko, N. V. Polunin, Jesús Vazquez Estuardo Abant. // Disease Prevention and Health Promotion. – 2000. – № 5. – S. 18-22.

Джевага В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КІНЕСТЕТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ ЗІ ЗБЕРЕЖЕНИМ СЛУХОМ

У статті розглянуто стан сформованості кінстетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Проводиться порівняльний аналіз показників розвитку кінстетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху та їх однолітків зі збереженим слухом. У експерименті прийняло участь 117 дітей молодшого шкільного віку без порушень слухової функції та 124 дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Встановлено достовірні відмінності в розвитку кінстетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху у порівнянні з їхніми однолітками зі збереженим слухом.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, кінстетичні здібності, молодші школярі, глухота.

Джевага В. В. Сравнительная характеристика кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъятиями слуха и их одноклассов с сохраненным слухом. В статье рассмотрено состояние сформированности кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъятиями слуха. Проводится сравнительный анализ показателей развития кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъятиями слуха и их одноклассов с сохраненным слухом. В эксперименте приняло участие 117 детей младшего школьного возраста без нарушений слуховой функции и 124 детей младшего школьного возраста с изъятиями слуха. Установлены достоверные отличия в развитии кинестетических способностей детей младшего школьного возраста с изъятиями слуха в сравнении с их одноклассами с сохраненным слухом.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, кинстетичні способности, младшие школьники, глухота.

Vladimir Dzhevaga. Comparative characteristics kinesthetic abilities of children of primary school age with impaired hearing and their peers surviving hearing. The article examines the state of formation kinesthetic abilities of primary school children with hearing impairments. The comparative analysis indexes of kinesthetic abilities of primary school children with hearing disabilities and their peers with preserved hearing. In the experiment was attended by 117 primary school children without disabilities auditory function and 124 primary school children with hearing impairments. Found significant differences in kinesthetic abilities of primary school