

УДК 574.2+613.7+378.147

Ярослав Остафійчук, Олег Баскевич,  
Богдан Лісовський, Роман Герич, Павло Яремчук

## ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ

Пріоритетним завданням усіх ланок сучасної системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найбільшої індивідуальної і суспільної цінності.

При цьому, важлива роль відводиться як валеологічному, так і фізичному вихованню. Прогрес і рівень цивілізованості суспільства визначаються духовним, інтелектуальним і фізичним розвитком людей. Головною умовою для досягнення цієї мети є здоров'я людини. Сучасна епоха, яка характеризується прискореним суспільним розвитком і пов'язаними з ним глобальними змінами – соціальними, економічними, технологічними і навіть кліматичними, висуває перед людиною, її організмом дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Тому характерною рисою нашого часу є прогресивна нестабільність. А якщо до цього додати екологічні проблеми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності та ін., то стає зрозумілим, що сучасна людина існує зовсім в інших умовах, аніж ті, до яких були колись пристосовані її пращури. Усе це суттєво відбивається на людині, особливо на її біологічній природі. Наслідком цього стають тяжкі захворювання: інфаркт, атеросклероз, ішемія, гіпертонія, цукровий діабет, поява нових: СНІД, хронічна втома, атипова пневмонія та ін. – усього близько 30 нових нозологічних форм.

У нашому дослідженні це способи дотримання здорового способу життя з опорою на валеологічні компетенції, які будуть формуватися під час фізичного виховання студентів медичних коледжів в умовах міжпредметної інтеграції.

**Ключові слова:** студент, фізичний розвиток, валеологічна компетентність, рівні соматичного здоров'я.

*The priority task of all levels of the modern educational system is educating people in the spirit of a responsible attitude to their own health as well as that of other people as the largest individual and social value.*

*At the same time, an important role is given to valeological and physical education. The progress and the level of civilized society are defined by spiritual, intellectual and physical development of people. The main condition for achieving this goal is person's health. The modern era, which is characterized by rapid social development and global changes associated with it – social, economic, technological and even climate ones, – confronts man, his body with very complex tasks of constant adaptation to life conditions. Therefore, a feature of our time is progressive instability. And if we add the environmental problems, urbanization, changing nature of work etc., it becomes clear that a modern man exists in entirely different conditions than those which his ancestors adapted to. All this greatly affects the person, particularly his biological nature. The result is serious diseases: heart attack, atherosclerosis, ischemia, hypertension, diabetes, as well as appearance of new ones: AIDS, chronic fatigue, SARS and others, – about 30 new nosological forms in total.*

*In our study those are a healthy lifestyle based on valeological competences that will be formed during the physical training of medical college students in conditions of interdisciplinary integration.*

**Key words:** a student, physical development, valeological competence, levels of somatic health.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Результати проведеного дослідження свідчать про досить низький рівень валеологічної компетентності, зокрема, лише 45,0% респондентів обізнані із засобами зміцнення здоров'я; 62,7% – з гігієнічними основами раціонального харчування; 79,3% – шляхами прогнозування здоров'я; 62,3% – діагностичними методиками; 54,8% – володіння прийомами валеометрії; 75,0% – оздоровчими програмами й реабілітаційно-профілактичними засобами; 50,4% – шляхами проведення наукових досліджень із питань валеології ЗСЖ [2, 8, 14, 15]. Заняття спортом винесено на шосте місце і йому віддали перевагу 12,3% респондентів, що засвідчує про низьку зацікавленість студентів медичних коледжів заняттями руховою активністю [2, 8, 14, 15]. Отримані дані валеологічної компетентності доводять необхідність розробки нових напрямків у навчальній програмі “Фізичне виховання” та впровадження структурно-логічної моделі, в основу якої було б покладено технологію формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання на засадах міжпредметної інтеграції, яка сприятиме, як покращенні особистого здоров'я, так і фаховій підготовці студентів ЗСЖ [2, 8, 14, 15].

**Мета дослідження** – характеристика основних напрямки формування валеологічної компетентності студентів медичних коледжів.

**Організація і методи дослідження.** Робота виконана за планом особистої ініціативи з метою дослідження валеологічної компетентності студентів-медиків освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст і розробка напрямків покращання рівня їхнього соматичного здоров'я.

Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

- розробити авторську анкету, яка б враховувала середні показники рангів як з теоретичних, так і практичних випробовувань;

- провести опитування студентів медичних коледжів області згідно
- виконати аналіз отриманих даних щодо визначення сутності поняття “валеологія”, її мети, основних завдань, впливу валеологічних складових на спосіб життя та його тривалість, обізнаності із законодавчими актами України з валеологічної освіти, бажання поповнювати знання з окремих теоретичних тем.

- розробка напрямків покращання рівня соматичного здоров'я студентів медичних коледжів та валеологічної компетентності.

Для виконання поставлених завдань у роботі були використані загальноприйняті в навчальній програмі “Здоров'я людини” методи дослідження: авторська анкета, оцінка рівня соматичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Стан сформованості валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів визначався серед 440 респондентів на *когнітивному* рівні (обізнаність із валеологічними засобами здоров'я; складовими ЗСЖ, засобами валеометрії, методами пропаганди валеологічної освіти, обізнаність із станом власного здоров'я, рівнем фізичної підготовленості), *особистісно-ціннісному* – (інтерес до власного здоров'я, ставлення та мотиви до занять з фізичної культури, рівень міжособистісних стосунків) та *поведінковому* – (мотиви підвищення рівня фізичної підготовленості).

Для визначення обізнаності студентів з основними положеннями валеологічної науки, її здоров'я забезпечуючими цінностями в житті людини застосовувалась авторська анкета, що складалась з двох частин. У процесі обробки даних виявлено середні показники цих рангів як з теоретичних, так і практичних випробовувань. У теоретичній частині анкети студенти демонстрували свої знання з визначення сутності поняття “валеологія”, її мети, основних завдань; висловлювали власні думки щодо впливу валеологічних складових на спосіб життя та його тривалість; демонстрували обізнаність із законодавчими актами України з валеологічної освіти; виявляли бажання поповнити знання з окремих теоретичних тем [2, 8, 14, 15].

Так, у теоретичній частині анкети “Розуміння сутності валеології як науки”, відносна кількість респондентів щодо точності висловлювань була такою: тлумачення “валеологія” – 95,7% студентів; розкриття мети – 83, 3%; основних завдань – 70,7%. Ці показники засвідчують про те, що переважна кількість студентів медичних коледжів добре обізнана з основними засадами валеологічної освіти, які отримали в умовах загальноосвітньої школи, і лише 4, 3% не змогли дати визначення поняття “валеологія”, 12,3% – були не точними у розкритті мети, а четверта частина опитаних (25,2%) не обізнані з основними завданнями валеологічної науки, що актуалізує потребу в реалізації компенсаторної функції з порушеної проблеми. Більш ґрунтовні матеріали самооцінювання валеологічної обізнаності подані у табл. 1.

Самооцінювання валеологічної обізнаності студентів проводилось за 5-ти бальною шкалою та п'ятьма рівнями. Аналіз матеріалів дослідження засвідчує, що загальний середній бал становить  $(3,57 \pm 0,05)$  ум. од. і знаходиться між двома рівнями “добре обізнаний” та “частково обізнаний”.

Із наведених показників видно, що 41,8% респондентів “дуже добре” й 33,6% “добре” та 24,5% “частково” усвідомлюють необхідність фізичного самовдосконалення й ведення здорового способу життя (ЗСЖ). Крім цього, 54,1% “дуже добре” та 37, 4% “добре” обізнані з потребами організму щодо збереження режиму праці й відпочинку та їх впливом на працездатність організму людини.

Низький рівень обізнаності студентів медичних коледжів спостерігався під час аналізу результатів самооцінки з питання “Розробка оздоровчих програм і відновлювально-профілактичних заходів”. Так, 50,0% студентів вказали, що “малообізнані” з цією проблемою; 4,1% “зовсім не обізнані”, а 20,9% “ознайомлені частково”, що, на наш погляд, буде обмежувати можливості майбутнього медичного працівника у внесенні коректив у стан здоров'я його пацієнтів, так як сам не обізнаний з немедикаментозними засобами відновлювальної терапії. Разом з цим, спостерігається невисокий рівень обізнаності респондентів із діагностичними методиками фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я. Про це заявили 45, 5% тих, які вказали, що “малообізнані”; 4,1% “зовсім не обізнані” і 20,9 “частково обізнані”.

Таблиця 1

## Показники самооцінки валеологічної обізнаності студентів (n = 440) (n /%)

Показники	Шкала оцінювання				
	5	4	3	2	1
Збереження валеологічного світогляду в традиціях та укладі життя українського народу	<u>127</u> 28,9	<u>90</u> 20,5	<u>185</u> 42,0	<u>38</u> 8,6	–
Сутність “здоровий спосіб життя” – історична ретроспектива його становлення та утвердження серед населення різного віку	<u>20</u> 4,5	–	<u>383</u> 87,9	<u>37</u> 8,4	–
Шляхи саморегуляції власного здоров’я та утвердження ЗСЖ	<u>10</u> 4,3	<u>183</u> 41,6	<u>238</u> 54,4	–	–
Усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення та дотримання ЗСЖ	<u>184</u> 41,8	<u>148</u> 33,6	<u>108</u> 24,5	–	–
Розуміння потреби дотримуватися режиму роботи і відпочинку та їх впливу на працездатність людини	<u>238</u> 54,1	<u>165</u> 37,5	<u>19</u> 4,3	<u>18</u> 4,1	–
Обізнаність із засобами зміцнення здоров’я: фізичного, духовного, соціального, психічного (підкресліть)	<u>74</u> 16,8	<u>166</u> 37,7	<u>200</u> 45,5	–	–
Знання переліку найважливіших законодавчих актів України щодо здоров’я людини	<u>37</u> 8,4	–	–	–	–
Основні фактори впливу навколишнього середовища на здоров’я людини	<u>129</u> 29,3	<u>201</u> 45,7	<u>91</u> 20,7	<u>19</u> 4,3	–
Гігієнічні основи раціонального харчування	<u>18</u> 4,1	<u>146</u> 33,2	<u>276</u> 62,7	–	–
Культура спілкування, міжособистісні стосунки та їх вплив на здоров’я особистості	<u>238</u> 54,1	<u>166</u> 37,7	<u>36</u> 8,2	–	–
Прогнозування стану індивідуального та суспільного здоров’я	<u>55</u> 12,5	<u>36</u> 8,2	<u>74</u> 16,8	<u>275</u> 62,5	–
Проектування сукупності заходів з утвердження здорового способу життя в сім’ї та різних соціальних закладах	<u>110</u> 25,0	<u>274</u> 62,3	<u>56</u> 12,7	–	–
Сучасні засоби занять рекреаційними видами спорту	<u>75</u> 17,0	<u>176</u> 33,2	<u>73</u> 16,6	<u>146</u> 33,2	–
Методи пропаганди рекреаційно-оздоровчих заходів серед різних груп населення	<u>90</u> 20,5	<u>73</u> 16,6	<u>182</u> 41,4	<u>39</u> 8,9	<u>56</u> 12,7
Діагностика стану фізичного, психічного, духовного, соціального здоров’я	–	<u>166</u> 37,7	<u>56</u> 12,7	<u>200</u> 45,5	<u>18</u> 4,1
Оволодіння прийомами валеометрії	<u>127</u> 28,9	<u>72</u> 16,4	<u>109</u> 24,8	<u>94</u> 21,4	<u>38</u> 8,6
Розробка оздоровчих програм, відновлювально-профілактичних засобів	<u>90</u> 20,5	<u>20</u> 4,5	<u>92</u> 20,9	<u>270</u> 50,0	<u>18</u> 4,1
Проведення наукових досліджень з валеологічної проблеми	<u>90</u> 20,5	<u>128</u> 29,1	<u>73</u> 16,6	<u>93</u> 21,1	<u>56</u> 12,7

Результати позиції студентів, щодо важливості для них валеологічних складових в їхньому здоровому способі життя наглядно представлено на рис. 1.

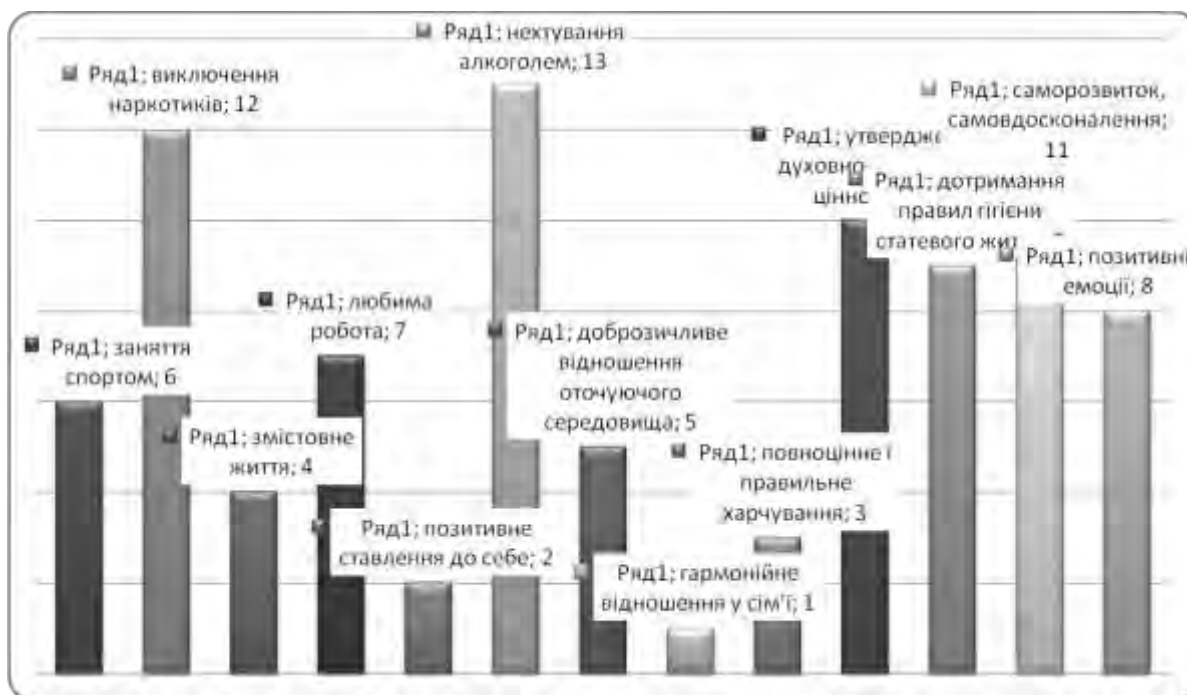


Рис. 1. Розподіл за важливістю для студентів валеологічних складових власного здорового способу життя

Серед 13 складових здорового способу життя, запропонованих анкетною, важливими для себе студенти вважають наступні: I місце – гармонійне ставлення у сім'ї (75,5%); II місце – позитивне ставлення для себе (54,5%); III місце – повноцінне й правильне харчування (37,5%). Проведені серед студентів співбесіди переконливо доводять, що майбутні медики добре розуміють, що підвалини здоров'я закладаються у сім'ї. За їх висловлюваннями сім'я – святина людського духу, благородних емоційних переживань, любові, вірності, щоденного життєвого спілкування, поваги, співпереживання, родинної солідарності, теплоти людських сердець, хранителька моральних чеснот. Власне сім'я дає повний душевний спокій і соціальну захищеність від різних життєвих бід, прикрощів. Крім цього, значна частина респондентів (24,5%) вважає для себе змістовне життя, а 20,7% – улюблену роботу, відповідно це 4 і 5 складова ЗСЖ.

Аналіз матеріалів визначення життєвих цінностей респондентів засвідчує, що 87,5% опитаних на перше місце поставили здоров'я; на друге місце (83,4%) – сім'ю; на третє (42,0%) – кохання; далі – освіта (33,2%); п'яте (16,4%) – впевненість у собі. Після вищезгаданих цінностей визначено щастя (12,7%). Це свідчить про те, що більшість студентів реально оцінюють роль людини в збереженні здоров'я через спосіб життя, не надіючись на успіх, долю тощо. Решта цінностей, за вибором студентів, розмістилася у такій послідовності: краса (8,4%); дружба (8,2%); кар'єра (4,1%).

На запитання “З яких валеологічних проблем Ви хотіли б розширити теоретичні знання?” близько 66, 6% опитаних назвала історичну ретроспективу становлення валеології; 45,9% – валеологічні традиції українського народу; 29,1% – нормативно-правове забезпечення валеології; 33,6% – валеологічні основи організації харчування; 28,6%, – мету, завдання, основні принципи валеології; 27% – вибрали духовні аспекти здоров'я; 20,9% – діагностику та прогнозування здоров'я особистості.

Майже однакова кількість студентів, а це – 12,7% та 12,5%, відповідно, вказали на проблеми “теоретико-методологічні та природничо-біологічні основи формування ЗСЖ” і “природничо-наукові основи фізичного виховання як чинника фізичного здоров'я”. Решта респондентів бажали б поповнити власні знання з наступних теоретичних проблем: 8,4% – “валеологічні засади дотримання здорового способу життя”; така ж кількість студентів із “неспецифічних засобів фізичного виховання”. Невелика кількість студентів, а це, в середньому, близько 4,2% опитаних, вказали на питання “Психічне здоров'я, профілактика стресів та корекція його

наслідків”, “Основні методи пропаганди валеологічних знань”, “Традиції фізичного виховання в Україні як складової здорового способу життя”, “Гігієнічні основи занять фізичними вправами”, “Оздоровчий потенціал навколишнього середовища”.

У практичній частині анкети студентам було поставлено п'ять запитань. Так, на запитання “З яких практичних валеологічних компетенцій Ви хотіли б розширити вміння щодо володіння прийомами регулятивно-оздоровчої дії?” 83,4% респондентів вказали на фізичні вправи для зняття стресів; 79,3% – назвали засоби фізичного самовдосконалення; 60,6% – бажали б розширити практичні вміння з природних засобів загартування; 57,7% – цікавлять фізичні вправи профілактики викривлення хребта; 54,1% – реабілітаційні вправи при різних захворюваннях; 24,5% – фізичні вправи для профілактики короткозорості; 16,4% і 16,6%, відповідно, цікавлять фізичні вправи (профілактичні) при гострих респіраторних захворюваннях і використання оздоровчої сили дерев, звуків, молитви.

Що стосується оволодіння прийомами валеометрії, то 365 (83,01%) респондентів вказали на прийоми контролю за власним здоров'ям (рис. 2).

Приблизно однакова кількість студентів вказали на способи контролю за станом соматичного, фізичного, психічного здоров'я (58,90%) та методики прогнозування здоров'я, тривалості життя (58,09%). Аналіз матеріалів дослідження про бажання студентів розширити практичні вміння в частині “дотримання здорового способу життя у сім'ї”, то на перше місце винесено “організація здорового способу життя учнів різних вікових груп” (87,5%). 74,5% опитаних (друге місце) вказали на організацію здорового способу життя для вагітних жінок; 58,0% – хотіли б розширити практичні вміння зі зміцнення здоров'я немовлят; 50,5% – для людей зрілого та похилого віку, а 45,5% – цікавлять здоров'язбережні програми для людей різного віку.

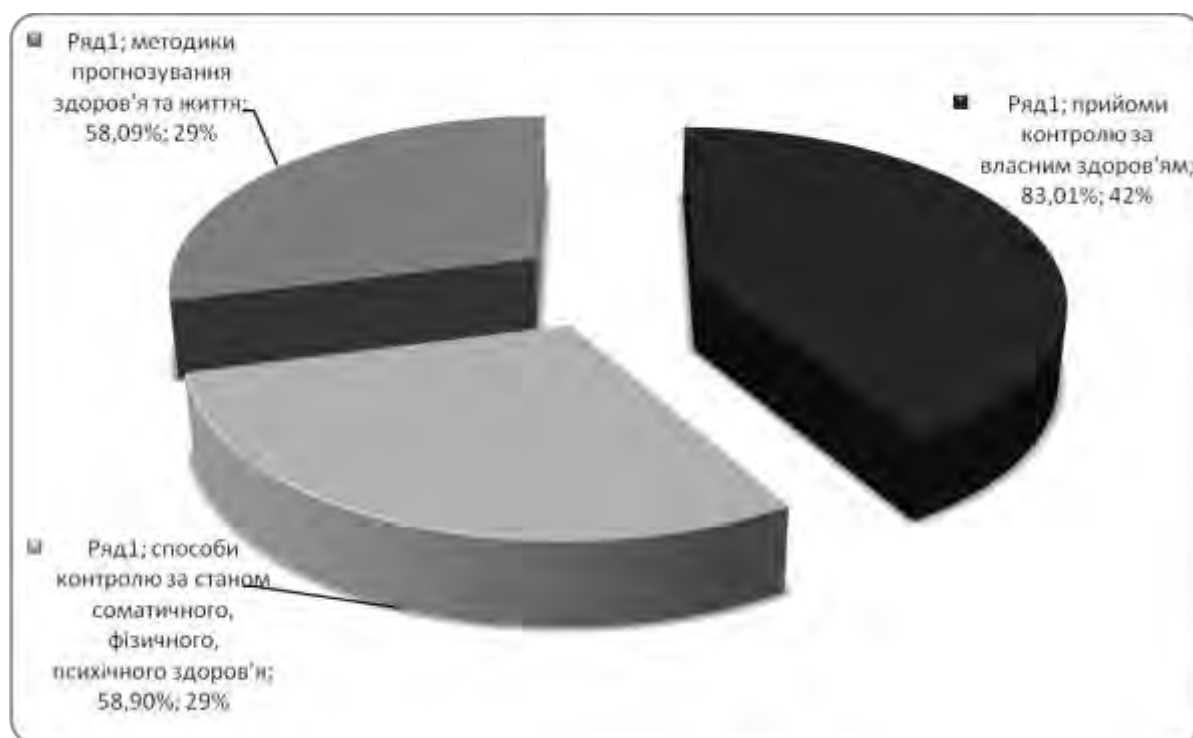


Рис. 2. Розподіл студентів за бажанням покращити власні уміння щодо володіння засобами валеометрії.

Безперечно, такий високий зацікавлення студентів до практичної частини анкети, зокрема, у частині “Утвердження пріоритетів здорового способу життя” не викликає здивування. Достатня їхня обізнаність дасть можливість у професійній діяльності вносити корективи в спосіб життя їх майбутніх пацієнтів.

На запитання “З яких інформаційних джерел Ви поповнюєте валеологічні знання?” більшість майбутніх медиків (87,5%) назвали самоосвіту; 87,3 вказали на заняття у на-

вчальному закладі; 58,4% – зустрічі з цікавими людьми; 25,0% – інші джерела; 16,4% – участь у науково-практичних конференціях; 12, 5% відповіли, що не поповнюють власні валеологічні знання.

На основі аналізу думки студентів щодо доцільності використання засобів пропаганди валеологічної освіти встановлено, що на перше місце 87,7% респондентів винесли телебачення (рис. 3). Цілком погоджуємося з ними. Це була б потужна трибуна, яка на державному рівні пропагувала б здоров'яформуючі технології для людей різних вікових груп. Та, на жаль, різні реклами, які заповнюють телетрансляції, далеко не працюють на здоров'я нації.

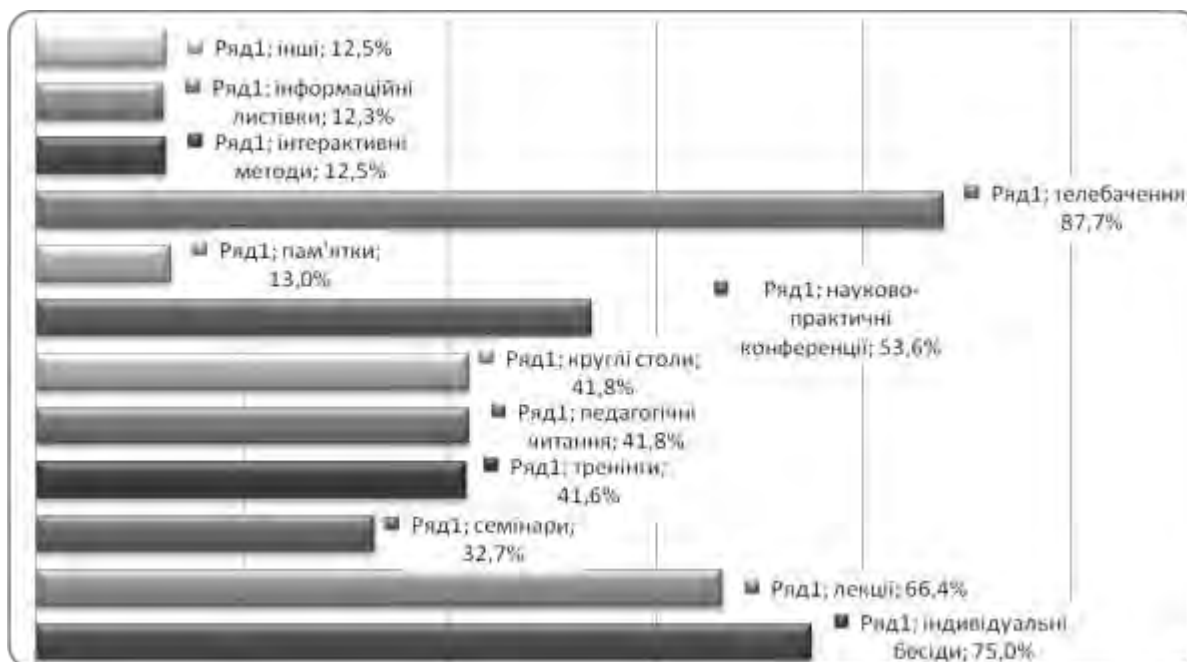


Рис. 3. Розподіл студентів щодо вибору методів пропаганди валеологічної освіти.

На друге місце 75,0% студентів винесли індивідуальні бесіди. Якщо це так, то ці погляди актуалізують готовність майбутніх медичних працівників до проведення особистісно зорієнтованих бесід з пацієнтами різних вікових груп, професій у контексті надання здоров'я-забезпечуючих рекомендацій.

Третє місце (66,4%) в зацікавленні студентів до практичної частини анкети, посіли лекції, потім йдуть практичні конференції (53,6%). 41,8% респондентів назвали “круглі столи” та “валеологічні читання”; 41,6% – тренінги; 32,7% – семінари; 13,0% – пам'ятки; 12,5% – інтерактивні методи й 12,3% – інформаційні листівки.

Отже, відверті відповіді студентів на запитання анкети “Моя валеологічна компетентність” засвідчують, що проблеми валеологічної освіченості не є для них байдужими. Вони проявляють інтерес і бажання щодо поповнення як теоретичних знань, так і практичних умінь з порушеної проблеми, висловлюють власні думки стосовно можливостей використання різних засобів пропаганди здоров'я формуючих технологій.

#### Висновки.

1. В умовах констатувального експерименту виявлено, що значна частина студентів демонструвала досить низький рівень валеологічної компетентності, зокрема лише 45,0% респондентів обізнані із засобами зміцнення здоров'я; 62,7% – з гігієнічними основами раціонального харчування; 79,3% – шляхами прогнозування здоров'я; 62,3% – діагностичними методиками; 54,8% – володіння прийомами валеометрії; 75, 0% – оздоровчими програмами й реабілітаційно-профілактичними засобами; 50,4% – шляхами проведення наукових досліджень із питань валеології.

2. Серед основних життєвих цінностей 87,5% студентів на перше місце поставили стан здоров'я, для більшості з них притаманний низький рівень активної поведінки, спрямованої на

його покращання. Значній частині опитаних 54,4% притаманний критичний рівень обізнаності зі шляхами саморегуляції власного здоров'я та утвердження пріоритетів здорового способу життя.

3. Високий та достатній рівень обізнаності з валеологічними традиціями українського народу виявили лише 49,4% студентів, 8,4% – із законодавчими актами України щодо збереження здоров'я людини, 4,5% – з історичною ретроспективою утвердження здорового способу життя, решта – утрималась. На обізнаність із засобами зміцнення здоров'я вказали 45,5% студентів-медиків, гігієнічними основами раціонального харчування – 62,7%, шляхами прогнозування здоров'я

79, 3%, оздоровчими програмами й відновлювально-профілактичними засобами – 75,0%, проведення наукових досліджень з питань валеології – 50,4% респондентів. Це обумовлює корекцію роботи із формування валеологічних компетенцій засобами фізичного виховання з позиції інтеграційного підходу.

4. Серед важливих валеологічних складових власного здорового способу життя на перші три місця студенти винесли: 75,5% – гармонійне ставлення у сім'ї (перше місце); друге місце – позитивне ставлення до себе (54,5%); третє місце (37,5%) – повноцінне харчування. Четверте (24,0%) і п'яте (20,7%) місця відповідно посіли змістовне життя й улюблена робота.

5. Заняття спортом винесено на шосте місце і йому віддали перевагу 12,3% респондентів, що засвідчує про низьку зацікавленість студентів медичних коледжів заняттями руховою активністю.

6. Для розширення практичного вміння оволодінням прийомами регулятивно-оздоровчої дії 83,4% респондентів назвали фізичні вправи для зняття стресів; 79,3% – засоби фізичного самовдосконалення; 60, 6% – бажали б розширити практичні вміння з природних засобів загартування; 57,7% – цікавлять фізичні вправи для профілактики викривлення хребта; 54,1% – реабілітаційні вправи при різних захворюваннях; 24,5% – фізичні вправи для профілактики короткозорості; 16,4%, 16,6% – відповідно відновлювально-профілактичні вправи при гострих респіраторних захворюваннях і методики використання оздоровчої сили дерев, звуків, молитви.

7. Серед бажань покращити вміння володіння засобами валеометрії на перше місце студенти поставили прийоми контролю за власним здоров'ям (83,0%), на друге – способи контролю за станом соматичного, фізичного, психічного здоров'я (58,9%), на третє місце – методи прогнозування здоров'я та тривалості життя (58,0%).

**Перспективи подальших досліджень.** Вище наведені дані переконливо доводять, що під час навчання студентів у медичних коледжах з кожним роком спостерігається зниження їхньої зацікавленості до фізичної культури та валеологічної компетентності. У подальшій перспективі доцільним виглядає розробка нових напрямків у навчальній програмі “Фізичне виховання” та впровадження структурно-логічної моделі, в основу якої було б покладено технологію формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання на засадах міжпредметної інтеграції, яка сприятиме як покращенню особистого здоров'я, так і фаховій підготовці студентів.

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручн. для лікарів слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. М. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
2. Білевич С. Інтеграція та диференціація як закономірності розвитку сучасних освітніх систем / Світлана Білевич // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 2. – С. 3–33.
3. Благій О. Л. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / О. Л. Благій, Є. А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №4. – С. 92–95.
4. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів освіти : у 2 ч. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова та ін. – Полтава, 2000. – 306 с.
5. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / О. М. Бондаренко. – К., 2008. – 26 с.
6. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Г. В. Власов. – Луганськ, 2012. – 20 с.

7. Давиденко В. Валеологічна освіта в Україні / В. Давиденко, Г. Розфінов // Упр. медичної техніки і технологій. – 1998. – № 1–2. – С. 98–104.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
9. Земцова В. Й. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Й. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59–63.
10. Книш Т. В. Валеологія : навч. посіб. для студ. пед. спец. вищих закл. освіти / Т. В. Книш. – Луцьк : Ред.-видавн. відділ “Вежа” Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 140 с.
11. Кремень В. Г. Нові вимоги до якісної освіти // Освіта України. – 2006. – № 45–46. – С. 6–7.
12. Мазур В. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя / В. А. Мазур, В. В. Лішук // Вісник Кам’янець-Подільського національного ун-ту ім. Івана Огієнка. Серія: “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”. – 2011. – Вип. 3. – С. 64–67.
13. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров’я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров та ін. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 32 с.
14. Остафійчук Я. Ф. Валеологічна характеристика студентів Івано-Франківського державного медичного училища / Я. Ф. Остафійчук // Наукові записки Національного університету Києво-Могилянська Академія. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2004. – Т. 33. – С. 41–43.
15. Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III–IV рівнів акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / І. В. Поташнюк. – К., 2000. – 20 с.
16. Поташнюк І. В. Валеологія : навч. посібник / Поташнюк І. В. ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Надстир’я, 1998. – 44 с.
17. Прокопів Т. В. Валеологія : навч. посіб для студ. V курсу фак.-ту фіз. вих. / Т. В. Прокопів. – Львів : Піраміда, 2008. – 76 с.
18. Шиян О. І. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / Олена Іллівна Шиян. – Львів : Львівський державний ун-т фізичної культури, 2010. – 295 с.
19. Farrington J. L., Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region. Preliminary report/ Stachenko S. [Electronic resource]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2010, 44–45.
20. Shechtman N. Group Indoor Ceiling. American Council on Exercise/ N. Shechtman (ACE), 2000. 66 p.

#### References:

1. Apanasenko H.L. (2011) “Sanology (medical aspects of valeology)”, *pidruchn. dlia likariv slukhachiv zakladiv (fakultetiv) pisladiplomnoi osvity*, pp. 303.
2. Bilevych S. (2002) “Integration and differentiation as patterns of development of modern educational systems”, *Imidzh suchasnoho pedahoha*, № 2. pp. 30–33.
3. Blahii O.L. (2009) “Organizational-pedagogical conditions for the formation of students’ motivation for motor activity in the process of physical education”, *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 4. – pp. 92–95.
4. Bobrytska V.I. (2000) “Valeology Teaching manual for students of higher educational institutions”, pp. 306.
5. Bondarenko O.M. (2008) “Formation of valeological competence of students of pedagogical universities in the process of professional training”, *Teoriia i metodyka profesiinoi osvity*, pp. 26.
6. Vlasov H.V. (2012) “Formation of a healthy way of life of students of higher medical educational institutions by means of physical education”, *Teoriia i metodyka profesiinoi osvity*, pp. 20.
7. Davydenko V. (1998) “Valeological education in Ukraine”, *Upr. medychnoi tekhniki i tekhnolohii*, № 1–2. – pp. 98–104.
8. Dutchak M.V. (2009) “Sports for All in Ukraine: Theory and Practice”, *Olimpiiska literatura*, pp. 279.
9. Zemtsova V.I. (2007) “Valeological aspects of the theory of physical education”, *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 3. – pp. 59–63.
10. Knysh T.V. (1999) “Valeology”, *Navch. posib. dlia stud. ped. spets. vyshchikh zakl. osvity*, pp. 140.
11. Kremen V.H. (2006) “New requirements for quality education”, *Osvita Ukrainy*. № 45–46. – pp. 6–7.
12. Mazur V.A. (2011) “Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle”, *Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, vol. 3. – pp. 64–67.
13. Mytskan B.M. (2000) “Methods of research of physical development, physical preparedness, physical capacity and physical health of schoolchildren” pp. 32.
14. Ostafiichuk Ya.F. (2004) “Valeolohichna kharakterystyka studentiv Ivano-Frankivskoho derzhavnoho medychnoho uchylyshcha”, *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu Kyievo-Mohylianska Akademiia. Seriia: Pedahohichni, psykhologichni nauky ta sotsialna robota*, vol. 33. – pp. 41–43.



15. Potashniuk I.V. (2000) "Professional Valeological Preparation of Future Biologists in Higher Education Institutions of III-IV Accreditation Levels", *Teoriia i metodyka profesiinoi osvity*, pp. 20.
16. Potashniuk I.V. (1998) "Valeology", *Navch. posibnyk / Volynskyi derzh. Un-t im. Lesi Ukrainky*, pp. 44.
17. Prokopiv T.V. (2008) "Valeology", *navch. posib dlia stud. V kursu fak.-tu fiz. vykh.*, pp. 76.
18. Shyian O.I. (2010) "State educational policy on ensuring a healthy lifestyle for young people", *Lvivskyi derzhavnyi un-t fizychnoi kultury*, pp. 295.
19. Farrington J.L., (2010) "Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region", *WHO Regional Office for Europe*, pp. 44–45.
20. Shechtman N. (2000) "Group Indoor Cecling", *American Council on Exercise*, pp. 66.

УДК 76.3

Віталій Павляшик

### ПОКАЗНИКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО КОЛЕДЖУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Мета.* Дослідити показники соматичного здоров'я студентів коледжу фізичного виховання. *Методи.* Рівень фізичного стану студентів визначали шляхом вивчення його складових: фізичного розвитку (показники – довжина і маса тіла, кистьова динамометрія); функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові, життєва ємність легень, проба Генча, ортостатична проба, індекс Руф'є). Ключовим для нашого дослідження було виявлення показників соматичного здоров'я студентів, які ми характеризували за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л. Апанасенко. Загальна кількість досліджуваних студентів, які прийняли участь у констатувальному експерименті становила 179 хлопців, віком 15–17 років. Середній вік досліджуваних 16,8 років. *Результати.* Встановлено відсоткові та абсолютні значення хлопців, які вказують на необхідність розвитку соматичного здоров'я. Зокрема, загальний середній показник життєвого індексу у понад 60% знаходиться на низькому та нижчому від середнього рівнях. Аналізуючи результати досліджень силового індексу, можемо констатувати, що цей показник у третини обстежених розвинутий недостатньо, про що свідчать середні результати усього контингенту обстежених. У більш ніж 50% студентів силовий індекс знаходиться на низькому та нижчому від середнього рівнях. *Висновок.* Встановлено, що у більшості обстежених студентів соматичне здоров'я знаходиться на низькому та нижчому від середнього рівнях (76,6%), у 23,4% цей рівень середній та вищий за середній і немає жодного студента із групи обстежених який би мав високий рівень фізичного здоров'я. Це свідчить, що переважна більшість обстежених студентів мають низькі функціональні резерви організму.

**Ключові слова:** фізичний стан, соматичного здоров'я, фізичний розвиток.

*The article presents the results of the empirical study of the physical state of students of the college of physical education who are studying in the first and second courses. The percentages and absolute values of boys that indicate the need for development of somatic health are established. In particular, the overall average index of living standards in over 60% is low and lower than the average. Analyzing the results of studies of the strength index, we can state that this indicator in one third of the surveyed developed is not enough, as evidenced by the average results of the entire contingent of the surveyed. In more than 50% of the students, the strength index is low and lower than the average. After analyzing the results, we found that in most of the surveyed students, somatic health is low and lower than the average (76.6%), with 23.4% this level is average and higher than the average and there are no students from the surveyed group would have a high level of physical health. This indicates that the vast majority of surveyed students have poor health.*

**Key words:** physical condition, indicators of somatic health, physical development.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** За умов погіршення екологічної ситуації, нераціонального харчування, малорухливого способу життя зростає небезпека погіршення загального стану здоров'я. Цей комплекс негативних чинників в кінцевому результаті призводить до того, що наявні функціональні резерви організму стають недостатніми для адекватної відповіді на зовнішні впливи різного характеру [1, 2, 3].

Найважливішим важелем зміцнення та збереження здоров'я молоді є оптимальна рухова активність, яка формується з раннього дитинства у сім'ї і закріплюється у