

3. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко // навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
4. Klivenko V.V. Psihologiya tvorchosti / V.V. Klivenko // Navchalny posibnyk dlya stud. vyshch. navch. Zakladiv /M-vo osvity i nauki Ukrainy, Vidkryty mizhnarodny un-t rozvytku ludyny "Ukraina". – К. : Centr navchalnoy literatury, 2006. – 480 s.
5. Lemeshko O.S. Elementy problemnogo navchannya ruhovym diyam / O.S. Lemeshko, S.I. Popovych // Phizychna kultura, sport i zdorovya natsii: zbirnyk naukovykh prac. Vypusk 17/ Vinnutskiy derzhavny pedagogichny universytety im. Myhaila Kotsyubinskogo; golovny redactor V.M. Kostyukevich. - Vinnitsa: "Planer", 2014. – S.194-199.
6. Lemeshko O.S. Problemne navchannya i funktsii ruhovoy navychky / O.S. Lemeshko, V.M. Tlyatnuk // Naukovy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytety im. M.P. Dragomanova. Seriya №15. "Naukovo-pedagogichni problemy phizychnoy kultury / phizychna kultura i sport" 36. Naukovykh prats / Za red. G.M. Arzutova. – К.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova, 2015. – Vypusk 5K (61)15. – S.145-148.

УДК 613.9:378

Логвиненко О.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

### ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Анотація.** Стаття присвячена здоровому способу життя як важливому компоненту студентської життєдіяльності. Основна увага звернута на інтегративність як суттєву характеристику цього компоненту, розкрито різні його аспекти. Наголошено на необхідності дотримання навчальними закладами певних умов для ефективного забезпечення інтегративності у реалізації студентами здорового способу життя. Наводяться результати експериментального дослідження стану дотримання здорового способу життя серед студентської молоді.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, компонент, інтегративність, життєдіяльність, студент.

**Аннотация.** Логвиненко А. Б. *Здоровый способ жизни как интегративный компонент жизнедеятельности студентов.* Статья посвящена здоровому образу жизни как важному компоненту студенческой жизнедеятельности. Основное внимание обращено на интегративность как существенную характеристику этого компонента, раскрыто разные его аспекты. Акцентируется на необходимости выполнения учебными заведениями определенных условий для эффективного обеспечения интегративности в реализации студентами здорового образа жизни. Подаются результаты экспериментального исследования ведения здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, компонент, интегративность, жизнедеятельность, студент.

**Annotation.** Logvynenko A. *Healthy lifestyle as an integration component of life activity of students.* The article is devoted to the problem of healthy lifestyle of students. The main attention is devoted to the integration as an important component of the live activity of youth. Different aspects of this phenomenon are under analysis.

Actuality of the problem of healthy lifestyle is closely connected either with its' public and personal importance and also with the necessity of practical solving the existing negative problems in students social environment.

Essential importance of the problem of the students' healthy lifestyle becomes in professional training of future pedagogues. These future professionals will constantly work with children and young people. The constant obligation of professional work with this social group is to have high competency in formation healthy lifestyle of these young people.

In is necessary to have good theoretical knowledge in this problem and be able to organize practical work with children: some sport competitions, games, lectures about healthy lifestyle etc.

The state is responsible for creating some legislation, good conditions for growing up healthy generation. Educational establishments are responsible for realization good conditions in the study process, which are important for the formation of students' habits and skills of healthy lifestyle.

Parents have their special responsibility for health of their children, healthy nutrition, realization of preventive measures, supporting close connection with medical specialists, pedagogues etc.

The results of the empirical research testified that there are some contradictions in the process of formation of students' healthy lifestyle. Young people wrote that they have some negative habits, such as smoking, using alcohol, spending much time with computer games etc. This shows us that there are some problems which are to be solved with the help of forming healthy lifestyle of our young people.

**Key words:** health, healthy lifestyle, component, integration, life activity, student.

**Постановка проблеми.** Проблема здорового способу життя особистості була і залишається важливою в українській педагогічній науці. Якісним показником фізичного здоров'я підростаючого покоління є здоровий спосіб життя, який включає раціональне харчування, оптимальний режим праці та відпочинку, викоринювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування тощо. Державні установи, насамперед, навчальні й медичні заклади, та недержавні громадські організації повинні реалізовувати політику сприяння здоровому способу життя громадян, зокрема дітей та підлітків. Однак ті зусилля, які спрямовуються в сучасних умовах на вирішення цієї проблеми є, на жаль, недостатніми.

Дослідники наводять численні приклади зростання негативних проявів у молодіжному середовищі (тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків, Інтернет узалежнення тощо) [1, с. 127].

Такий стан у дитячому та молодіжному середовищі викликає обґрунтоване занепокоєння науковців і педагогів-практиків. Акцентується увага на необхідності посилення зусиль фахівців у профілактичній та корекційній роботі із запобігання зростанню негативних проявів, забезпечення сприятливих умов для формування у дітей і молоді навичок дотримання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, подолання шкідливих звичок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різні аспекти проблеми здорового способу життя досліджує чимало дослідників, зокрема: В.Бобак, Г.Бондар, В.Ващенко, О.Дубогай, Н.Завидівська, Л.Іванова, Н.Ковальчук, Г.Кондрацька, М.Лук'яченко, Ю.Мельник, Г.Матукова, В.Оржеховська, Є.Приступа, С.Рибальченко, О.Слімаковський та інші.

Здоровий спосіб життя аналізується та обґрунтовується науковцями як складне інтегроване поняття, що стосується різних вікових груп та того в людській діяльності, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я та сприяє якісному виконанню людиною своїх функцій завдяки оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту [3, с. 96]. Як підкреслюється у низці досліджень, у здоровому способі життя інтегруються його різні показники: харчування, умови праці, навчання, рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) та інші [3, с. 101].

Актуальність проблеми дотримання особистого здорового способу життя пов'язана як із її суспільним і особистісним значенням, так і необхідністю удосконалення у практичному вирішенні, подоланні тих недоліків, які існують, особливо в учнівському та студентському середовищі.

Суттєвої вагомості проблема здорового способу життя набуває у професійній підготовці педагогів, фахівців, які будуть постійно працювати з дітьми та молоддю і для яких формування здорового способу життя молодого покоління буде їхнім безпосереднім обов'язком, виявом педагогічної компетентності. При цьому важливим є не тільки добре володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями реалізації названого завдання, а й власне дотримання студентами здорового способу життя у його різносторонньому значенні, що в майбутній професійній діяльності буде слугувати прикладом як одним із методів формування здорового способу життя у вихованців. У цьому контексті стан дотримання здорового способу життя в студентській діяльності майбутніх педагогів, фахівців фізичної культури важко переоцінити. Слід зауважити, що практичні аспекти реалізації цієї проблеми, висвітлюються ще не достатньо.

**Мета статті:** проаналізувати деякі особливості дотримання здорового способу життя у студентському середовищі майбутніх педагогів. Завданнями дослідження є вивчення ставлення студентської молоді до збереження здоров'я, усвідомлення важливості дотримання здорового харчування, рухової активності, занять фізичною культурою і спортом; розкриття стану реалізації здорового способу життя студентами за окремими показниками.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здійснення здоров'язберігаючих завдань стосовно дітей, учнівської та студентської молоді є важливою функцією на різних рівнях суспільного життя: держави, медичних установ, навчально-виховних закладів, сім'ї. Держава відповідає за створення необхідної законодавчої бази, умов, які сприяли б вихованню здорового покоління. Медичні заклади – за проведення профілактичної роботи, надання необхідної оздоровчої і лікувальної (в разі потреби) допомоги, проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи серед дітей та їх батьків, педагогічних колективів.

Навчальні заклади відповідають за дотримання в навчально-виховному процесі тих умов, від яких залежить дотримання зміцнення здоров'я учнів, студентів (дотримання санітарно-гігієнічних умов, режиму навчання і відпочинку, засобів фізичного виховання тощо). Батьки несуть відповідальність за здоров'я своїх дітей, турбуються про їх здорове харчування, здійснення профілактичних заходів, дотримання режиму дня, підтримують зв'язки з медичними працівниками, педагогами, звертаються за консультаціями з різних питань підтримки здоров'я, лікування тощо [2].

Педагоги школи, незалежно від того, які вони викладають предмети, повинні дотримуватись вимог, від яких залежить стан здоров'я учнів: не допускати перевтоми, забезпечення усвідомлення його значення, наявність переконаності в необхідності реалізації. Важливо, щоб людина могла здійснити самооцінку дотримання здорового способу життя у власній життєдіяльності, вміла порівняти цей процес з існуючими науковими підходами та, у разі потреби, визначала засоби його удосконалення.

Нас зацікавило питання про те, наскільки майбутні педагоги усвідомлюють важливість особистого дотримання здорового способу життя, які при цьому існують особливості в реальному житті студентів – майбутніх педагогів.

Для одержання необхідних дослідницьких матеріалів застосовувався було проведено констатуючий експеримент, який передбачав співбесіди, опитування, анкетування, порівняльний аналіз, узагальнення. Дослідженням було охоплено 223 студента Дрогобицького педагогічного університету імені Івана Франка та Прикарпатського національного університету імені В.Стефаника (м. Івано-Франківськ). Студенти відповідали на запитання анкети, до змісту яких входили різні аспекти здійснення здорового способу життя: визнання його важливості, наявність порушень (яких саме компонентів), визначення причин цих відхилень, існування шкідливих звичок, місце фізичної культури та спорту в студентській життєдіяльності, задоволеність рівнем рухової активності, умовами для дотримання ЗСЖ тощо.

Респонденти висвітлювали свої пропозиції стосовно того, що, на їх думку, в умовах міста, села, навчального закладу, власної діяльності, може сприяти ефективності дотримання здорового способу життя молоддю.

Аналіз одержаних відповідей, їх порівняння, дозволило виділити спільні ознаки у стані дотримання студентами здорового способу життя. Позитивним, перш за все, виявилось те, що 100% респондентів визнають важливість дотримання в житті людини здорового способу життя у власній життєвій практиці. Водночас дослідженням було встановлено, що цей процес супроводжується суперечностями, недоліками, труднощами, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Про це свідчать одержані конкретні результати.

При стовідсотковому визнанні респондентами важливості та необхідності дотримання здорового способу життя, в дійсності цей процес реалізується із значними порушеннями. Із загальної кількості опитаних його не дотримується 7,2 % постійно, 91% – періодично. І тільки 1,8% студентів підтвердило, що реалізують здоровий спосіб життя на практиці постійно.

Порушуються його різні компоненти. Про види порушень ЗСЖ студенти конкретно відповідали: «не виконую ранкову зарядку», «неправильно харчуюсь», «не дотримуюсь правил здорового харчування», «недосипаю», «порушую режим дня», «пізно лягаю спати», «пропускаю тренування», «недостатньо займаюсь спортом», «надмірно захоплююсь Інтернетом», «довго сиджу за комп'ютером», «вживаю алкоголь», «куріння», «маю шкідливі звички» та інше.

Перші два місяця серед відхилень посідають харчування і режим сну. Неповноцінність свого харчування відзначило 58,3% опитаних, недосипання – 42,2%. До власних шкідливих звичок респонденти віднесли паління (17,9%), вживання алкоголю (16,1%), надмірне перебування за комп'ютером (7,9%), недотримання режиму дня (26,3%) та інші.

Визнали наявність шкідливих звичок 36,3% майбутніх педагогів, відсутність – 63,7%.

Студенти констатували про входження в їх повсякденну практику фізкультури і спорту як ознаки здорового способу життя. Постійність цього процесу назвало 56,1% опитаних, періодичність – 39%, відсутність – 4,9% студентів. Респонденти висловились і стосовно того, чи задовольняє їх власний стан рухової активності: 46,2% опитаних він задовольняє повністю, 50,7% – частково, недостатньо, а 3,1% – констатувало повне незадоволення.

Респонденти відзначали, які види діяльності входять в їхнє життя у позанавчальний, вільний час. Наводимо зразки їх конкретних відповідей: здійснюю прогулянки, проводжу час із друзями, відвідую секцію, читаю, допомагаю батькам, працюю з комп'ютером, використовую Інтернет, переглядаю фільми, ходжу в спортзал, слухаю музику, граю на фортепіано, займаюсь танцями, відпочиваю на дивані, катаюсь на велосипеді тощо.

Серед занять фізичною культурою і спортом перевага надається футболу, волейболу та баскетболу. Мають місце (але незначне) теніс, плавання, легка і важка атлетика, бокс, бойові мистецтва. Дуже мало у вільному часі представлене читання, музичне мистецтво.

Одержані в цьому аспекті результати відтворюють різні обумовлюючі чинники: наявні умови, обставини життя, побуту, рівень інтересів, розвитку, вихованості, сформованості життєвих прагнень опитаних.

Важливе значення у дослідженні надавалось з'ясуванню причин порушення студентами здорового способу життя. Відповідаючи на це запитання, респонденти називали різні чинники, що мали об'єктивний та суб'єктивний характер. Ними були визначені: відсутність належних матеріальних умов, брак коштів, дороге харчування, брак часу, значне навчальне навантаження, хвороби, лінощі, власна безвідповідальність за свій стан здоров'я, відсутність можливості, сили волі, переживання, стреси, вплив оточення, ситуації. Ці причини мали загальний характер для відповідей студентів двох університетів.

В окремих відповідях констатувались: невпевненість у собі, бажання відійти від реальності, відчуття свободи, обтяженість особистими справами, сесія, недостатня обізнаність, байдуже ставлення. Деякі студенти взагалі не змогли здійснити самооцінку причин власного недотримання вимог здорового способу життя.

Проведене дослідження встановило, що стан реалізації здорового способу життя студентами – майбутніми педагогами Дрогобицького та Івано-Франківського університетів має багато спільних ознак. Це стосується як його змісту, компонентів, так і певних кількісних показників, які нерідко відрізняються в межах декількох відсотків. Деякі ознаки такого стану розкриває наведена таблиця 1.

Таблиця 1.

Стан реалізації здорового способу життя (за окремими показниками).

№ з/п	Назва показника	Дрогобич %	Івано-Франківськ %
1	Порушення ЗСЖ:		
	а) постійно	5,8	8,1
	б) періодично	94,2	91,9
2	Наявність шкідливих звичок	38,4	33,8
3	Постійність занять фізичною культурою у позанавчальний час	69,1	66,2
4	Порушують вимоги здорового харчування	61,3	52,7

Отже, виявлені показники і причини порушень ЗСЖ студентів свідчать про те, що вони охоплюють різні групи чинників, у яких можна виділити: матеріально-побутові, організаційні, психологічні, моральні, виховні. Це вимагає, з одного боку, удосконалення умов, усунення перешкод, які об'єктивно здійснюють негативний вплив на дотримання здорового способу життя, з іншого – посилення ефективності у здійсненні інформаційно-виховних завдань, інтенсифікації у процесах самовиховання студентів на позиціях більш глибокого осмислення ними суті і значення здорового способу життя, мобілізації вольових зусиль, бажання й уміння протистояти негативним впливам середовища.

У цьому контексті звернемося до того, як респонденти уявляють ті засоби, що можуть негативно вплинути на дотримання здорового способу життя. Вони висловили свої пропозиції, що стосуються міста, села, навчального закладу, власної особи. У місцях проживання, на їхню думку, слід значно покращити умови, які б сприяли дотриманню молоддю (та іншими віковими групами населення) здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту. З цієї метою слід створювати спортивні майданчики, велодоріжки, відводити безкоштовно або недорого приміщення для спортзалів із тренажерами, відкривати спортивні клуби, доступні для населення, секції, плавальні басейни, популяризувати різні види

спорту, організувати спортивні змагання, конкурси, заохочувати учасників певними призами, турбуватись про сприятливе в екологічному розуміння оточення тощо.

На рівні навчального закладу респонденти пропонували створити кращі спортзали, мати сучасний спортивний інвентар, більше організувати секцій, гуртків із різних видів спорту, проводити різноманітні заходи. Конкретно вони висловлювались, що доцільно: «збільшити кількість пар із фізкультури», «проводити більше занять з плавання», «збільшити проведення різних видів змагань». «активніше пропагувати здоровий спосіб життя», «частіше проводити цікаві заходи на теми ЗСЖ, обґрунтувати наскільки це важливо», «звертати увагу в межах навчального закладу на шкідливі звички студентів, впливати на них», «не дозволяти курити», «проводити загальноуніверситетські заходи на теми шкідливих звичок», «більше проводити бесід про спорт, профілактику і подолання шкідливих звичок», «проводити спільні змагання студентів і викладачів» тощо.

На особистісному рівні студенти зауважували, що доцільно: не лінуватися, не витрачати час на всякі дурниці, мати кращі фінансові можливості, більше вільного часу, гарного тренера, активізувати силу волі, не пропускати занять, більше займатись різними видами спорту, виконувати ранкову зарядку, відвідувати спортивні клуби, розвивати свої різноманітні здібності, позбутись шкідливих звичок, більше бувати на свіжому повітрі, цікавитись інформацією про різні питання ЗСЖ, правильно розподіляти час, мати гарний настрій, частіше читати цікаві книги, подорожувати, бажати щось змінити у власному житті на краще тощо.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, аналіз проблеми здорового способу життя як інтегрованого компоненту життєдіяльності студентської молоді та узагальнення результатів проведеного констатуючого експерименту дозволяють зробити висновок про те, що дотримання здорового способу життя в студентській життєдіяльності має позитивні і негативні ознаки, супроводжуючись певними суперечностями. Їх причини інтегрують об'єктивні і суб'єктивні чинники. На подолання недоліків повинна бути спрямована діяльність органів влади різного рівня, навчальних закладів та самих студентів, маючи при цьому свої завдання та відповідні засоби їх вирішення. Подальшого вивчення потребують питання використання інноваційних технологій у формуванні здорового способу життя молоді, творчого використання позитивного зарубіжного досвіду такої діяльності, зокрема таких європейських країн як Німеччина, Велика Британія, Франція, Скандинавські країни тощо.

#### Література

1. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О.М. Балакірева, Н.О. Рингач, Р.Я. Левін та ін. / Наук. ред. О.М. Балакірева. К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
2. Pokaznyky ta sotsialnyi kontekst formuvannya zdorovia pidlitkiv (*Indicators and social context of health formation of teenagers*): monogr. / O.M. Balakireva, T.V. Bondar, D.M. Pavlova ta in. ; nauk. red. O.M. Balakireva. – K. : IUNISEF, Ukr. in-t sots. doslidzh. im. O. Iaremenka, 2014. – 156 s. [in Ukrainian].
3. Fizychna rekreaciia (*Physical recreation*): navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sporty / avt. kol. Prystupa E.N., Zhdanova O.M., Lynets M.M. [ta in.]; za nauk. red. Evgena Prystupy. – L.: LDUFK, 2010. – 447 s. [in Ukrainian].

УДК 796.012.3 – 057.874

Мандюк А. Б., Пелещишин Р. М.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

#### ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 15-17 РОКІВ

**Анотація.** У статті наводяться результати дослідження деяких особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років. Визначено щоденний та тижневий обсяги рухової активності, а також фактори, які зумовлюють рухову активність учнів старшого шкільного віку. Окремо проаналізовано фактори, які впливають на рухову активність учнів, що здійснюється на дозвіллі. Отримані емпіричні дані порівнюються з аналогічними даними за кордоном. Результати дослідження аналізуються з урахуванням гендерних особливостей учнів.

**Ключові слова:** рухова активність, учні, школа, дозвілля.

**Аннотация.** Мандюк А. Б., Пелещишин Р. Н. **Факторы, которые определяют двигательную активность учеников общеобразовательных школ в возрасте 15-17 лет.** В статье изложены результаты исследования особенностей двигательной активности учеников общеобразовательных школ в возрасте 15-17 лет. Определены ежесуточные и недельные объемы двигательной активности, а также факторы, которые определяют двигательную деятельность учеников старшего школьного возраста. Отдельно изучен комплекс факторов, которые влияют на двигательную активность учеников, которая осуществляется на досуге. Полученные эмпирические данные сопоставляются с аналогичными зарубежными данными. Результаты исследования анализируются с учетом гендерных особенностей учеников.

**Ключевые слова:** двигательная активность, ученики, школа, досуг.

**Abstract.** Mandiuk A., Peleshchyn R. **Factors, which determine physical activity of secondary school pupils aged 15-17 years.** The article is devoted to the study of problems of hypodynamia and physical activity level of secondary school pupils. The article presents the research results of some physical activity peculiarities of secondary school pupils aged 15-17 years. The survey was conducted among secondary school pupils of 10-11 grades from Lviv, Ternopil, Ivano-Frankivsk and Khmelnytsky. The