

**МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*У статті висвітлено авторську методику оцінки рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя.*

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

*В статье рассматривается авторская методика оценки уровня сформированности личностной компетентности студентов к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** личностная компетентность, студенты, здоровье, здоровый образ жизни.

*This article deals with the author's methods valuating the level of forming of personal competence of students to the healthy way of life.*

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

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Серед актуальних проблем розвитку особистості особливо відчутними й гострими є питання, пов'язані з формуванням особистісної компетентності до здорового способу життя (ЗСЖ) серед студентської молоді. Змушувати людину вести здоровий спосіб життя неможливо, але прищеплювати, формувати особистісну компетентність до ЗСЖ необхідно.

Питання особистісної компетентності є предметом уваги вчених у різних галузях сучасної науки [4; 7; 11; 17; 19; 20; 21], проте методики оцінювання рівня її сформованості не розроблялися.

**Мета роботи** – розробити методику оцінки рівня сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ.

**Методи дослідження** рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя включають цілу низку методик, які детальніше описані в таблиці 1.

**Результати досліджень.** Виходячи з аналізу сучасних теоретичних й експериментальних досліджень особистісної компетентності студентської молоді до ЗСЖ, ми розробили структурно-логічну модель, яка лягла в основу методики оцінювання рівня її сформованості (рис. 1).

Ця методика оцінювання рівня сформованості особистісної компетентності до ЗСЖ включає в себе чотири складових компоненти особистісної компетентності: когнітивний, емоційно-мотиваційний, вольовий та поведінковий.

Для характеристики кожної складової особистісної компетентності ми добирали критерії оцінки, які попередньо розробили різні автори (В.В. Нестеренко, О.М. Зварищук, В.В. Кабаєва, В.Н. Беленов, О.І. Леонтєва, С. Боднар та ін.) і які адаптовані до визначення рівнів сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ.

На основі вищенаведених критеріїв ми вивели діапазон бальної оцінки кожної складової особистісної компетентності студентів. Найбільша сума становить 108 балів, найменша – 19 і середнє значення – 63,5 бала.

**Критерії й показники особистісної компетентності студентів до здорового способу життя та методи діагностики рівня їх виявлення**

<b>Критерії та показники</b>	<b>Методи і методики</b>
<b>1. Когнітивний:</b>	
1.1. Обізнаність із основними складовими здоров'я, чинниками, що впливають на здоров'я, та шляхами його покращення.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета "Мій спосіб життя".</li> <li>• Авторська анкета "ЗСЖ".</li> <li>• Бесіди.</li> <li>• Спостереження.</li> </ul>
1.2. Обізнаність із сутністю поняття "ЗСЖ", його складовими компонентами та засобами виховання навичок ЗСЖ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета для самооцінки стану здоров'я (Войтенко В.П.) [5].</li> </ul>
1.3. Визначення цінності здоров'я та самооцінка власного здоров'я.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика "Індекс ставлення до здоров'я" (модифікація тесту Дерябо С.Д., Ясвина В.А.) [6].</li> </ul>
<b>2. Емоційно-мотиваційний:</b>	
2.1. Ставлення до власного здоров'я.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета ставлення студентів до ФКіС.</li> <li>• Визначення мотивів ведення ЗСЖ (анкета "Мій спосіб життя").</li> </ul>
2.2. Ставлення до фізичного виховання і спорту.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика "Самооцінка готовності до розвитку" (Коджаспірова Г.М.) [12].</li> </ul>
2.3. Наявність мотивів до ведення здорового способу життя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опитувальник для оцінки своєї наполегливості (Ильин Е.П., Фещенко Е.К.) [9].</li> <li>• Методика вимірювання локусу контролю (Дж. Ротер) [2].</li> <li>• Тест "Орієнтовна оцінка здорової поведінки" (Ложкін Г.В.) [16].</li> </ul>
<b>3. Вольовий:</b>	
3.1. Готовність до самовдосконалення.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета "Мій спосіб життя".</li> <li>• Фремінгемська методика дослідження добової рухової активності [13].</li> <li>• Методика визначення тижневої рухової активності (Куц О. С.) [14].</li> </ul>
3.2. Наполегливість у виконанні завдань.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (Апанасенко Г. Л.) [1].</li> <li>• Щоденник самоконтролю.</li> </ul>
3.3. Відповідальність і готовність до активних дій щодо покращення власного здоров'я.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спостереження.</li> </ul>
<b>4. Поведінковий:</b>	
4.1. Практичні дії, спрямовані на турботу про власне здоров'я (спосіб життя, рухова активність, нехтування згубними звичками).	
4.2. Уміння визначати, слідкувати й покращувати стан власного здоров'я.	
4.3. Уміння розробляти й використовувати форми та методи виховання навичок ЗСЖ.	

Підсумовуючи бальну оцінку всіх складових, отримуємо число, яке й буде визначати рівень сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ:

$$OK_{(ЗСЖ)} = KK + EMK + BK + PK,$$

де  $OK_{(ЗСЖ)}$  – особистісна компетентність до здорового способу життя;

$KK$  – когнітивний компонент;

$EMK$  – емоційно-мотиваційний компонент;

$BK$  – вольовий компонент;

$PK$  – поведінковий компонент.

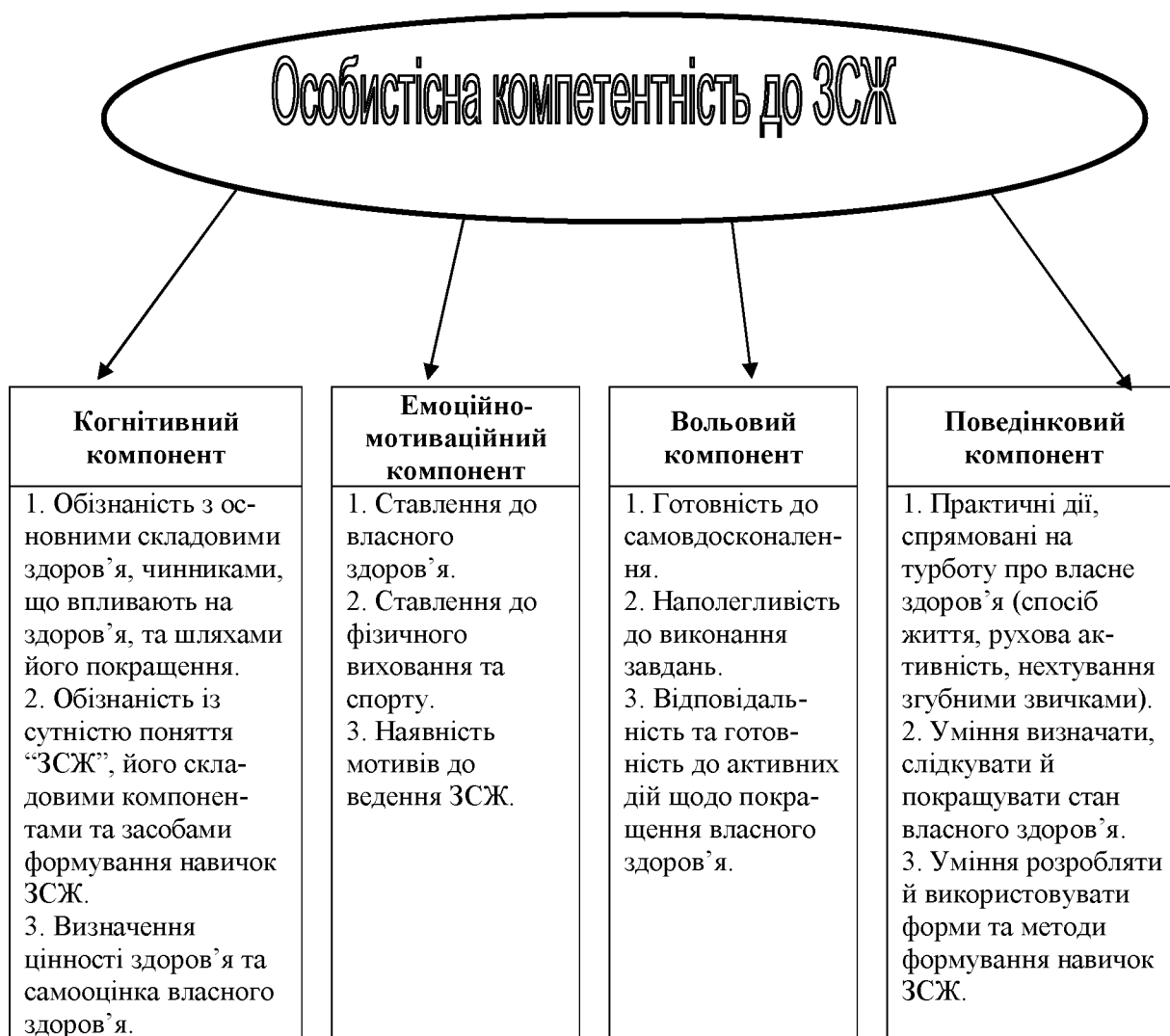


Рис. 1. Структурно-логічна модель особистісної компетентності до здорового способу життя

### Когнітивний компонент

*1. Обізнаність з основними складовими здоров'я, чинниками, що впливають на здоров'я, та шляхами його покращення.*

*7–9 балів* – студент має достатні знання в питаннях існуючих основних складових здоров'я, чинників, що впливають на здоров'я. Ознайомлений зі шляхами його покращення. Вичерпна, аргументована відповідь, проявляє оригінальність і творчий підхід у процесі самовдосконалення.

*4–6 балів* – студент ознайомлений з основними складовими здоров'я та чинниками, що на нього впливають. Слабо орієнтується в шляхах покращення власного здоров'я. Відповідь правильна, але не аргументована. Використовує знання, вміння й навички за взірцем.

*1–3 бали* – студент має поверхневі знання в питаннях існуючих складових здоров'я. Недостатньо обізнаний із чинниками, що на нього впливають. Не володіє шляхами покращення власного здоров'я. Відповідь правильна частково. Не самовдосконалюється й не прагне до поширення набутих знань.

*II. Обізнаність із сутністю поняття “здоровий спосіб життя”, його складовими компонентами та засобами виховання навичок здорового способу життя.*

*7–9 балів* – студент має достатні знання з теоретичних і методичних питань здорового способу життя. Ознайомлений зі складовими компонентами та засобами виховання навичок здорового способу життя. Аргументована та вичерпна відповідь.

*4–6 балів* – студент орієнтується в теоретичних і методичних питаннях здорового способу життя. Ознайомлений із його складовими компонентами. Недостатньо обізнаний із засобами виховання навичок здорового способу життя. Відповідь правильна, але не аргументована.

*1–3 бали* – студент має поверхневі знання з теоретичних і методичних питань здорового способу життя. Недостатньо обізнаний із складовими компонентами здорового способу життя. Не володіє засобами виховання навичок здорового способу життя. Частково правильна відповідь.

*III. Визначення цінності здоров'я та самооцінка власного здоров'я.*

*7–9 балів* – здоров'я займає перше місце з-поміж інших життєвих цінностей. Студент має добрий стан здоров'я, відповідальність за який покладає на себе. Адекватна самооцінка власного здоров'я.

*4–6 балів* – здоров'я входить до першої трійки життєвих цінностей. Студент має задовільний стан здоров'я, відповідальність за який покладає на лікарів і частково на себе. Завищена самооцінка здоров'я.

*1–3 бали* – здоров'я не є провідною життєвою цінністю. Студент має незадовільний стан здоров'я, за який не бере на себе відповідальність. Самооцінка здоров'я занижена.

**Емоційно-мотиваційний компонент**

*I. Ставлення студентів до власного здоров'я.*

*9 балів* – високий рівень ставлення до власного здоров'я.

*6 балів* – середній рівень ставлення до власного здоров'я.

*3 бали* – низький рівень ставлення до власного здоров'я.

*II. Ставлення студентів до фізичної культури.*

*7–9 балів* – студент проявляє високий стійкий інтерес до фізичної культури. Постійно турбується про власне здоров'я. Систематично займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Заняття з фізичної культури відвідує із задоволенням, з метою зміцнення власного здоров'я.

*4–6 балів* – студент проявляє середній інтерес до фізичної культури, який розвивається завдяки стимуляції позитивних емоцій. Не регулярно займається фізичними вправами. Заняття з фізичної культури відвідує без особливого бажання.

*1–3 бали* – у студента відсутній інтерес до фізичної культури. Фізичними вправами не займається. Заняття з фізичної культури відвідує без бажання, щоб уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять.

*III. Наявність мотивів до ведення здорового способу життя.*

*7–9 балів* – у студента переважають мотиви, які спрямовані на покращення фізичного здоров'я. Завжди намагається вплинути на поведінку друзів у питаннях зміцнення власного здоров'я. Уважає, що успіхи в житті повністю залежать від способу життя людини, а для того, щоб змінити власний спосіб життя, достатньо прикладу авторитетної людини та стійке переконання в необхідності ведення ЗСЖ, наполегливість.

- 4–6 балів* – у студента переважають мотиви, які визначають соціальне благополуччя, фізичне – на другому місці. Періодично впливає на поведінку друзів у питаннях зміцнення власного здоров'я. Уважає, що успіхи в житті частково залежать від способу життя людини. Читання спеціальної літератури та участь у семінарах із даної тематики можуть примусити змінити власний спосіб життя студента.
- 1–3 бали* – у студента переважають мотиви, які визначають психологічне благополуччя. Ніколи не впливає на поведінку друзів, уважає, що здоров'я – справа кожного особисто. На його думку, спосіб життя не впливає на життєві успіхи, а змінити його може тільки важка хвороба.

### **Вольовий компонент**

#### *1. Готовність до самовдосконалення.*

- 9 балів* – можливості студента узгоджуються з його бажаннями.
- 6 балів* – є бажання вдосконалюватися, але немає можливостей.
- 3 бали* – немає бажання вдосконалюватися, але є можливості.
- 0 балів* – немає ні бажання, ні можливостей для самовдосконалення.

#### *II. Наполегливість до виконання завдань.*

- 9 балів* – високий рівень наполегливості. Досягнення запланованого за будь-яких обставин. Вимогливо ставиться до себе. Рішучий у невизначених, складних ситуаціях, наполегливий, цілеспрямований, коли зустрічає перешкоди та після невдач.
- 6 балів* – середній рівень наполегливості. Недостатньо дієво й вимогливо ставиться до себе. При появі перешкод на шляху легко поступається.
- 3 бали* – низький рівень наполегливості. Не вимогливий до себе. Не вміє долати труднощі.

#### *III. Відповідальність та готовність до активних дій щодо покращення власного здоров'я.*

- 9 балів* – інтернальний тип локалізації. Усі власні досягнення й невдачі залежать від особистих якостей студента, а зовнішні умови не можуть розглядатись як можливі причини досягнень або невдач.
- 6 балів* – інтернальний тип локалізації. Усі досягнення й невдачі залежать від особистих якостей студента, проте є певні обставини, які сильніші за нас.
- 3 бали* – екстернальний тип локалізації. Першопричиною успіхів або невдач для студента завжди виступають зовнішні сили – випадковість, везіння і т. п.

### **Поведінковий компонент**

#### *1. Практичні дії спрямовані на турботу про власне здоров'я (спосіб життя, рухова активність, нехтування згубними звичками).*

- 7–9 балів* – студент веде абсолютно здоровий спосіб життя. Докладає максимум зусиль для покращення власного здоров'я. Високий рівень рухової активності. Добре організований режим роботи й відпочинку.
- 4–6 балів* – студент частково дотримується правил здорового способу життя. Середній рівень рухової активності. Надає перевагу активному відпочинку.
- 1–3 бали* – нехтує правилами здорового способу життя. Низький рівень рухової активності. Надає перевагу пасивному відпочинку.

*II. Уміння визначати, слідкувати й покращувати стан власного здоров'я.*

*7–9 балів* – високий та вище середнього стан здоров'я студента. Постійно турбується про власне здоров'я, хворіє рідко. Хронічні захворювання відсутні. Систематично проходить медичні огляди.

*4–6 балів* – середній та нижче середнього стан здоров'я студента. Відсутність хронічних, проте часта поява простудних захворювань. У випадку погіршення самопочуття звертається за порадою до лікаря.

*1–3 бали* – низький стан здоров'я студента. Наявність хронічного захворювання. Турбота про власне здоров'я виникає у випадку різкого погіршення самопочуття.

*III. Уміння розробляти й використовувати форми та методи виховання навичок здорового способу життя.*

*9 балів* – у студента сформоване вміння планувати діяльність щодо корекції здорового способу життя.

*6 балів* – у студента частково сформоване вміння планувати діяльність щодо корекції здорового способу життя.

*3 бали* – у студента не сформоване вміння планувати діяльність щодо корекції здорового способу життя.

Методика оцінювання передбачає *п'ять рівнів* сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий. При розробці рівнів шкала від 19 до 108 розбивалася на рівні частини, кожна з яких відповідала певному рівню. Отже, *низький рівень* становить від 19 до 36 балів; *нижче середнього* – від 37 до 54 балів; *середній* – від 55 до 72 балів; *вище середнього* – від 73 до 90 балів та *високий* – від 91 до 108 балів.

*Рівні сформованості особистісної компетентності до ЗСЖ:*

- низький – від 19 до 36 балів;
- нижче середнього – від 37 до 54 балів;
- середній – від 55 до 72 балів;
- вище середнього – від 73 до 90 балів;
- високий – від 91 до 108 балів.

**Висновок**

Розроблена авторська методика “Оцінювання рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя” дозволяє адекватно визначити рівень розвитку цієї якості. Оцінювання рівня сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, яке ведеться одночасно із самим виховним процесом, забезпечує його оперативну корекцію, підвищує результативність фізичного виховання. Оцінка рівня особистісної компетентності студентів до ЗСЖ дозволяє педагогу максимально індивідуалізувати роботу.

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. –12 с.
2. Белей М. Д. Методи психодіагностики : інструментарій та процедурні особливості / М. Д. Белей, І. М. Гоян. – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – 204 с.
3. Беленов В. Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания : автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук : 13.00.01 / В. Н. Беленов ; Самарский гос. пед. ун-т. – Самара, 2000. – 16 с.
4. Боднар С. Компетентність особистості – інтегрований компонент навчальних досягнень учнів / С. Боднар // Освітній дайджест, Акцент-панорама. Педагогіка і психологія / Івано-Франківськ. обл. ін-т післядипломної освіти. – 2003. – Вип. 2. – С. 45–47.
5. Войтенко В. П. Здоров'я здорових / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 245 с.

6. Дерябо С. Д. Диагностика образовательной среды : пособие для учителя / С. Д. Дерябо ; под ред. В. П. Лебедевой, В. И. Пановой ; рец. В. В. Давыдов. – М. : Центр комплексного формирования личности. – Черногоровка, 1997. – С. 69–81.
7. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Ермакова, Г. М. Несен. – К. : Богдан, 2003. – С. 89–159.
8. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з ФВіС : 24.00.02 / О. М. Зварищук ; Львів. держ. ін-т ФК. – Л., 2002. – 17 с.
9. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2002. – 288 с.
10. Кабаева В. В. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В. В. Кабаева. – М., 2002. – 280 с. : ил.
11. Клепко С. Ф. Компетенція освіти: обмеження і перспективи / С. Ф. Клепко // Освітній дайджест / Івано-Франківськ. обл. ін-т післядипломної освіти. – 2005. – № 1–2 (9–10). – С. 11–20.
12. Коджаспирова Г. М. Культура профессионального самообразования педагога : пособие / Г. М. Коджаспирова ; под ред. д-ра психол. наук, акад. Ю. М. Забродина. – М., 1994. – 344 с.
13. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 180 с.
14. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / А. С. Куц. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.
15. Леонтьева О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / О. І. Леонтьева. – К., 2005. – 185 с.
16. Ложкин Г. В. Психология здоровья : метод. разработки для студ. и аспирантов / Г. В. Ложкин. – К., 2002. – 60 с.
17. Лященко В. І. Формування життєвої компетентності дітей-інвалідів у центрах ранньої соціальної реабілітації : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / В. І. Лященко. – Херсон, 2004. – 240 с.
18. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Нестеренко. – Одеса, 2003. – 229 с.
19. Пометун О. І. Теоретичні засади формування громадянської компетентності учнівської молоді / О. І. Пометун // Освітній дайджест / Івано-Франківськ. обл. ін-т післядипломної освіти. – 2005. – № 1–2 (9–10). – С. 81–84.
20. Хуторской А. В. Ключевые компетенции : Технология конструирования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 55–61.
21. Яшук І. П. Формування життєвої компетентності особистості старшокласників загальноосвітніх шкіл України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / І. П. Яшук. – К., 2001. – 21 с.

*Рецензент:* докт. мед. наук, проф. Бойчук Т.В.

**УДК 715.05.+75.1**

**ББК 75.0**

## **СТАН ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Ірина Пługатор*

*Стаття присвячена ставленню студентів до систематичних занять фізичною культурою та стану власного здоров'я. Із цією метою проведено опитування 308 студентів різних факультетів. Показано, що студенти усвідомлюють цінність власного здоров'я, однак проявляють пасивність у його збереженні та зміцненні. Визначено, що основними мотивами до систематичних занять фізичною культурою і спортом у студентській молоді є мотиви соціального та освітнього характеру.*

**Ключові слова:** *фізична культура, мотиви систематичних занять, соматичне здоров'я, студенти.*

*Статья посвящена отношению студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. С этой целью проведено анкетирование 308 студентов разных факультетов. Показано, что студенты осознают ценность собственного здоровья, но проявляют пассивность в его сбережении и укреплении. Установлено, что основными мотивами к систематическим*