

1997. – 219 с.

7. Полукаров В.В. Клубная деятельность в воспитательной системе школы // Воспитательная система массовой школы: Проблемы гуманизации: Сб. науч. тр. / Под ред. Л.И.Новиковой. – М.: Изд-во НИИТиИП. – 1992. – С. 64-74.
8. Сущенко Т.І. Позашкільна педагогіка: Навч. посібник. – К.: ІСДО, 1996. – 144 с.
9. Штокман И.Г. Вузовская лекция. Практические советы по методике преподавания учебного материала. – К.: Вища шк., 1981. – С.26.

**Ю.В.Суббота**

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ: ПРОБЛЕМИ І ЇХ ВИРІШЕННЯ**

*В статье дан теоретический анализ исследований по проблеме здорового образа жизни студентов; приведены данные собственного социологического исследования; показаны пути решения проблемы формирования здорового образа жизни студентов.*

*In article the theoretical analysis of researches on a problem of a healthy way of life of students is given; are given own sociological research; ways of the decision of a problem of formation of a healthy way of life of students are shown.*

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, виконання студентами великого обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу, зниження адаптивних механізмів призводить до того, що у багатьох студентів спостерігається тенденція до зниження рухової активності, фізичної підготовленості, а в цілому – погіршення здоров'я. Дана ситуація обумовлена ще й тим, що реалізовані в школах регламентовані програми з фізичної культури, часто не вирішують проблеми формування у школярів мотивів регулярної рухової активності: тільки 14,3 % учнів систематично займаються фізичними вправами в обсязі 8-12 годин на тиждень; лише 10-12 % учнів тренуються у дитячо-юнацьких спортивних школах та інших установах додаткової освіти й дуже незначна частина – у комерційних спортивних організаціях [7, с. 60].

Недостатня рухова активність негативно позначається на розвитку фізичних якостей, функціональних систем організму, які розвиваються, і як наслідок – призводить до зниження кількості здорових школярів, число яких у наш час становить не більше 9,0% [1, с. 64]. Проблема поглиблюється ще й тим, що певна частина школярів має шкідливі звички, такі як паління, вживання спиртних напоїв і наркотичних речовин. У віковій групі 11-20 років палять і вживають спиртні напої біля 50 % учнів; у цю категорію все активніше утягуються дівчата [2, с. 9; 6, с. 46].

Під час вступу до ВНЗ у такої молоді не сформовані інтерес і потреба в регулярних заняттях фізичною культурою й спортом. У результаті в українських вузах за останні 5-6 років число студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, збільшилося майже в три рази [3, 8].

Аналіз публікацій з досліджуваної проблеми. Проблема формування здорового способу життя студентів ВНЗ з різних точок зору розглядається в роботах В.Бондіна, О.Благій, Є.Захаріна, Л.Пилипей, В.Спіцина, В.Зайцева, А.Драчук, К.Габріелян, В.Бикова, С.Ізаак, Т.Панасюк, О.Богданова й інших учених. Так, К.Габріелян зі співавторами розглядає особливості навчання студентів основам здоров'язбереження; В.Бондін пише про здоров'язберегаючі технології в системі вищої педагогічної освіти; О.Благій і Є.Захаріна наводять аналіз захворюваності студентів гуманітарних вузів; Л.Пилипей піднімає питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ; В.Зайцев розглядає технології формування здоров'я студентів; А.Драчук дає соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави; В.Биков зі співавторами розглядають педагогічні технології фізичного самовиховання студентів.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми здорового способу життя студентів; аналіз результатів власного дослідження; виявлення шляхів вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів.

Виклад основного матеріалу. У літературі відзначається, що “здоровий спосіб життя – це категорія загального поняття “спосіб життя”, що включає в себе сприятливі умови життєдіяльності людини, рівень її культури (у тому числі

поведінкової) і гігієнічних навичок, які дозволяють зберігати й зміцнювати здоров'я, сприяють попередженню розвитку порушень здоров'я й такі, що підтримують оптимальну якість життя” [10, с. 99].

Як бачимо, поняття “спосіб життя”, “здоровий спосіб життя” так чи інакше “замикаються” на понятті “здоров'я”. Аналіз літератури дозволив з безлічі понять “здоров'я” виділити найбільш достовірне, на наш погляд, поняття: цей стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб [4, с. 15]. Звідси можна зробити висновок, що при вивченні здорового способу життя студентів за концептуальну основу можна взяти вивчення фізичного, психічного й соціального компонентів здоров'я.

Здоровий спосіб життя чинить визначальний вплив на здоров'я людини. Загально визнаним є той факт, що індивідуальне здоров'я людини залежить від наступних факторів: “індивідуальний спосіб життя” – 50 %; “спадковість” – 20 %; “навколишнє середовище” – 20 % і “медицина” – 10 % [5, с. 43].

Однак, результати досліджень свідчать про те, що ієрархія значущості зазначених факторів у студентів наступна: 33,2% студентів на перше місце ставлять “індивідуальний спосіб життя”; на друге місце – “навколишнє середовище” (29,2 %); на третє місце – “спадковість” (22,2 %) і на четверте – “медицину” (15,4 %). Наведені дані свідчать про те, що важливість фактора, відповідального за індивідуальний спосіб життя, явно недооцінена, а всі інші – переоцінені [5, с. 43]. Ідентичні результати отримані в дослідженнях інших авторів [3; 4; 5; 9].

Так, результати дослідження [4, с. 17] свідчать про те, що в більшості студентів відсутня установка на здоровий спосіб життя; більше 60 % мають потребу в перебудові свого способу життя й лише 4 % вважають стан свого здоров'я гарним. Більшість студентів не проявляють інтересу до свого здоров'я, порушують режим харчування й тільки 9 % задоволені своїм життям.

Існує певна розбіжність між знанням, розумінням важливості ведення здорового способу життя і його практичною реалізацією. За даними [5, с. 42; 8, с. 86] у студентів, у переважній більшості, відзначається адекватне уявлення про складові індивідуального здоров'я: позитивному впливі регулярної рухової

активності (відзначили 98,7 % опитаних); впливи раціонального харчування (94 %); дотриманні індивідуального режиму дня (тривалість сну, режиму праці й відпочинку й ін. – 86,3 %); відсутність шкідливих звичок (98 %). Наведені дані в цілому говорять про сформованість у свідомості студентів ієрархії системи цінностей, пов'язаних з індивідуальним здоров'ям. Разом з тим, тільки 38 % опитаних студентів регулярно тренуються; вважають своє харчування раціональним – 37,2 %; дотримують режиму дня – 13,6 %; не палять – 58 %.

Таке ставлення студентів до свого здоров'я призводить до того, що мають масу тіла в межах норми 84,4 % юнаків і тільки 32,7 % дівчат; маса тіла перевищує норму на 15 % у 8,8 % юнаків і 61,8 % дівчат; у 6,6 % юнаків і 5,4 % дівчат маса тіла перевищувала норму на 30 %. У 35,5 % юнаків і 43,1 % дівчат спостерігається нікотинова залежність; 52,3 % студентів терпимо ставляться до алкоголю; 7,7 % – до наркотиків; в 41,3 % відзначається схильність до серцево-судинних захворювань; в 76,1 % виявляється низький рівень рухової активності; в 28,5 % має місце надлишкове харчування [3, с. 9; 8, с. 86].

Одним із шляхів формування здорового способу життя студентів є заняття фізичними вправами. Разом з тим, результати дослідження, проведеного на 1-4 курсах у Криворізькому економічному інституті Київського національного економічного університету у 2007 році, яке охопило близько 400 студентів, показало, що тільки кожний четвертий студент регулярно займається фізичною культурою й спортом (це характерно в основному для студентів 1-2 курсів, на старших курсах число тих, які займаються, значно нижче), 60,4 % студентів займаються, але не регулярно; 16,7 % студентів не займаються взагалі. Основна маса студентів (77,1 %) займається самостійно, інші 22,9 % відвідують секції, групи здоров'я тощо, які ведуть фахівці. Основними видами таких занять фізичною культурою й спортом у студентів є: легка атлетика (відзначили 27,1 %); волейбол (22,9 %); плавання (22,9 %); настільний теніс і фітнес (18,8 %). Серед самостійних занять студенти виділили: прогулянки на свіжому повітрі (відзначили 43,8 %); ранкову зарядку в приміщенні (37,5 %); ранкову зарядку на вулиці (27,1 %); оздоровчий біг (22,9 %).

Головними причинами, що заважають регулярним заняттям

фізичною культурою й спортом, студенти назвали відсутність вільно часу (22,9 %) і відсутність бажання (12,5 %).

Як бачимо, майже дві третини студентів займаються фізичною культурою й спортом нерегулярно, або не займаються взагалі. Таке становище призвело до того, що тільки 8,3 % опитаних студентів оцінили рівень своєї фізичної підготовленості як “високий”; 25,0 % – “вище за середній”; 54,2 % – як “середній”; і 12,5 % – “нижче за середній”.

Самостійні заняття фізичною культурою й спортом припускають знання теоретичних основ методики тренування; техніки виконання різних фізичних вправ; розвитку тих або інших фізичних якостей; змін, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ і ін. Відповідаючи на запитання: чи вистачає їм теоретичних знань для самостійних занять фізичними вправами, 35,4 % студентів відповіли: “так, вистачає”; 47,9 % відповіли: “вистачає, але не завжди”; 12,5 % відповіли: “ні, не вистачає”.

Як бачимо, у більшості половини опитаних студентів не завжди вистачає теоретичних знань для проведення самостійних занять. Наші дані підтверджуються результатами досліджень інших авторів [9, с. 63]: у більшості першокурсників відсутні уявлення з валеології, ведення здорового способу життя; тільки 20,5 % студентів мають приблизне уявлення про техніку окремих видів спорту і про розвиток окремих фізичних якостей. У них відсутні вміння оптимізувати свій психофізичний стан під час навчальної й професійної діяльності; 93 % студентів не знають, що таке аутогенне тренування, релаксація, йога й інші системи психофізіологічної оптимізації стану. Знають правила самоконтролю під час виконання самостійних занять фізичними вправами всього 5 % опитаних.

Висновки. Формування здорового способу життя студентів – складна й важка проблема. Для її вирішення необхідно формувати потребу бути здоровим ще зі шкільної лави. Це припускає створення умов для регулярних занять фізичною культурою й спортом як у навчальний, так і у позанавчальний час: збільшення числа гуртків, секцій спортивного спрямування; залучення до керівництва ними фахівців високого класу; роз'яснення користі ведення здорового способу життя; проведення профілактичних заходів, спрямованих на роз'яснення шкоди

вживання алкоголю, тютюнопаління, прийому наркотичних речовин.

Під час занять з фізичного виховання у ВНЗ необхідно більше уваги приділяти теоретичній підготовці студентів: надавати їм знання з методики проведення самостійного тренування; уміння правильно виконувати фізичні вправи; знати та вміти регулювати фізичне навантаження; ефективно організовувати свій режим дня; ураховувати індивідуальні можливості студентів і спрямованість їхніх інтересів при заняттях фізичними вправами.

Перераховані вище умови й вимоги до організації фізичного виховання в школі й ВНЗ дадуть можливість створити комфортну й ефективну систему, спрямовану на формування в студентів здорового способу життя.

#### Література

1. Алексеенко Т.И. Возрастные показатели функционального состояния кардиореспираторной системы современных подростков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С. 64-66.
2. Баршай В.М. Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 8-10.
3. Благій О., Захаріна Є. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С.8-11.
4. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 14-18.
5. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В., Кутателадзе И.О. Особенности обучения основам здоровьесбережения в неспециализированном вузе // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №11. – С. 42-45.
6. Галіздра А.А., Надозірний Я.П. Соціально-педагогічні проблеми здорового способу життя як фактор національного відродження // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 1. – С. 46-48.
7. Громько В.В., Лысова И.А., Шубина Г.Л. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. –

- С. 60-63.
8. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 84-86.
  9. Пилипей Л. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 61-65.
  10. Сергеева О.Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков // Образование. – 2002. – № 5. – С. 98-102.

*Д.В.Щербина*

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ УЧНІВ**

*В статтє рассматриваются педагогические условия формирования и развития активной коммуникативной позиции учеников в учебно-воспитательном процессе.*

*The article investigates pedagogical condition of formation and development of active communicational position of pupils in teaching and educational process.*

Формування активної комунікативної позиції є складним психологічним та педагогічним явищем, яке все частіше привертає увагу науковців. Особливий інтерес цей процес викликає у педагогів, покликаних використати освітньо-виховні можливості цього явища з метою виховання такої всебічно розвиненої, гармонійної та цілісної особистості учня, яка б у своїй життєдіяльності керувалася світовими та національними духовними та культурними цінностями. Підготовка всебічно розвиненої особистості сьогодні перебуває в безпосередньому зв'язку з рівнем сформованості активної комунікативної позиції учнів.

Формування активної комунікативної позиції – це різнобічний та багатоаспектний процес. Вивченню його особливостей сприяють дослідження у галузі лінгвістики, семіотики, теорії інформації, етики, соціології, психології,