

15. Круцевич Т.Ю. Управление процессом физического воспитания / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – С. 348-412.
16. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для бакалавров уровня высш. физкультур. образования / А.М. Максименко; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – С. 210-212.
17. Меньшиков В.В. Движение – основа здоровья и активного долголетия / В.В. Меньшиков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 150 с.
18. Миллер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Миллер // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 9. – С. 5-6.
19. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – К., 1989. – 130 с.
20. Пуйшиене Э. Физическая активность как фактор качества жизни / Э. Пуйшиене // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 306-307.
21. Тиунова О.В. Оценка физического состояния факторов риска и средств физической культуры / О.В. Тиунова, Н.Л. Драковская, А.Н. Мартковский // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Федоров; Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1998. – Вып. 2. – С. 97-99.
22. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 526 с.

In this article description of motive activity of man is given as one of terms of maintainance of its health.

**Key words:** motive activity, physical exercises, healthy way of life, health exercises.

*Отримано: 1.10.2010*

УДК 796.011.3-057.87

**Ю. В. Юрчишин,  
В. М. Шиманський**

## **ЦІНІСНО-МОТИВАЦІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я**

Статисти констатують суттєве погіршення здоров'я сучасної молоді впродовж останніх 20 років. Саме тому актуальним є виявлення причин диференціації відношення до свого здоров'я у різних груп студентської молоді. Один з чинників, що формують здоровий спосіб життя є фізична культура, а студенти факультету фізичної культури за родом своєї професійної діяльності першочергово повинні мати мотивацію на збереження та зміцнення власного здоров'я.

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, мотивація на здоровий спосіб життя, здоров'я студентів.

**Постановка проблеми.** Розгляд проблем здоров'я студентської молоді можна включити в аксіологічний контекст, тобто розглянути цінності здоров'я у сфері мислення студентів, виявити їх мотивацію на здоровий спосіб життя, звертаючи увагу на характеристику їх життя в сучасних умовах. Є підстава припустити, що громадські трансформації можуть стати одним з чинників змін ціннісних орієнтацій сучасних студентів. Ці умови створюють новий контекст для

дослідження проблем здоров'я, виявлення їх місця в системі цінностей студентів. Студентство – це частина молоді, що є майбутньою інтелігенцією суспільства, його інтелектуальним потенціалом, який впливатиме на формування ціннісних орієнтацій соціальних спільнот. Таким чином, дослідження цієї групи є соціально значущим. Але підхід до дослідження має бути диференційованим, оскільки студенти різних ВНЗ (різних спеціальностей) будуть залучені в різні галузеві групи або області діяльності, представляти технічну або творчу інтелігенцію. Тому для розробки адекватної соціокультурної політики необхідно розглянути різні групи студентів. Цей підхід дозволяє конкретизувати характеристики груп студентства, на відміну від простого узагальнення і екстраполяції результатів дослідження студентства в цілому. Це повинно забезпечити розробку конкретних механізмів дії на студентів з точки зору їх спеціальності і місця проживання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У чому заключається суть ціннісних орієнтацій і яке місце серед них займає орієнтація на здоровий спосіб життя? Цінності – це важливі для особистості об'єкти і явища навколишньої дійсності, що визначають її спрямованість і мотивацію діяльності. “Ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда, усю сукупністю його переживань, це ті фактори, що відмежовують значуще, істотне для цієї людини від незначущого, несуттєвого. Ціннісні орієнтації, ця головна вісь свідомості, забезпечують стійкість особистості, спадковість певного типу поведінки і діяльності, виражаються в спрямованості потреб та інтересів” [6].

Ціннісні орієнтації “формується при засвоєнні соціального досвіду і виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та інших проявах особистості” [5]. Трактуювання поняття “ціннісні орієнтації” багатозмісльне, це містке і важливе для життя поняття.

Б. А. Барабанщиков в статті “Системна організація і розвиток психіки” в результаті аналізу фахівцями основних видів цінностей виділяє три рівні їх організації:

– “Найбільш узагальнені, абстрактні цінності: духовні, соціальні, матеріальні; духовні цінності, у свою чергу, диференціюються на пізнавальні, естетичні, гуманістичні та ін., соціальні, – на цінності соціальної поваги, соціальних досягнень, соціальної активності і т. д.”.

– “Цінності, що закріплюються в життєдіяльності і проявляються як властивості особистості: допитливість, активність, домінантність і т. п.”.

– “Найбільш характерні способи поведінки особистості, виражені в реалізації і закріпленні цінностей властивостей” [1].

Одна із найзначиміших цінностей (у будь-якій з наявних систем) – здоров'я людини. Наприклад, в загальновідомій системі цінностей М. Рокича здоров'я стоїть на третьому місці у ряді термінальних цінностей. Важливо відмітити, що за результатами описаних в літературі досліджень ціннісних орієнтацій як дорослого населення, так і студентів здоров'я займає провідне місце [3].

**Метою статті** є виявлення ціннісно-мотиваційних характеристик студентів факультету фізичної культури по формуванню власного здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Когнітивна складова готовності управляти власним здоров'ям може бути виявлена по наявності обґрунтованого уявлення про суть здоров'я і здорового способу життя. У дослідженні брали участь 44 студенти (17 дівчат і 27 юнаків середнього віку  $19 \pm 0,5$  року) 2-х курсів факультету фізичної культури (ФФК) Кам'янець-Подільського

національного університету імені Івана Огієнка. В процесі дослідження використовували анкетування та бесіду [4]. Усі студенти дали добровільну згоду на участь в експерименті.

В результаті дослідження було виявлено, що більшість студентів, що навчаються на ФФК (47 % респондентів) оцінюють здоров'я як найголовніше в житті. Вони вважають, що усі важливі рішення повинні прийматися так, щоб не зашкодити здоров'ю. 37 % опитаних вважають, що “здоров'я, звичайно, важливе, але іноді можна забути про нього заради кар'єри, додаткового заробітку або розваги”, 17 % відмічають, що здоров'я важливе разом з навчанням, роботою, сім'єю, розвагами; але не більше 3 % (навіть якщо це шкодить здоров'ю) вважають за краще жити так, як їм це подобається, ні в чому себе не обмежуючи, з ризиком і гострими відчуттями. Незважаючи на це, усі студенти вважають здоров'я головною умовою життєдіяльності. В якості основних мотивів необхідності наявності хорошого здоров'я відмічають успішну кар'єру і досягнення високих спортивних результатів, власний спокій і ведення повноцінного способу життя. Практично усі студенти (94 % опитаних) ведуть систематичний контроль за своїм здоров'ям. Можливо, це обумовлено щорічним обстеженням в лікарсько-фізкультурному диспансері. Вважають такий контроль потрібним 98 % респондентів. Проте подібні твердження, на наш погляд, досить суперечливі, оскільки серед даного контингенту опитуваних одночасно встановлено, що постійно піклуються про своє здоров'я лише 32 % студентів, проявляють таку турботу час від часу 68 %, взагалі затрудняються відповісти на це питання 4 %. Більш детальний розгляд питання показав, що 31% вважають, що сам по собі спосіб життя сучасних студентів не може бути раціональним і здоровим. Це підтверджується оцінкою суб'єктивного психосоматичного стану у кінці робочого дня. Досить високий відсоток опитаних кілька разів на тиждень (чи на місяць) наприкінці робочого дня переживають такі негативні відчуття, як втому, млявість, сонливість, знесилення і поганий настрій (див. *таблицю*).

#### Психосоматичний стан студентів наприкінці робочого дня, % випадків

Ознаки	Щодня	Кілька разів на тиждень	Кілька разів на місяць	Дуже рідко	Ніколи не буває
Сильна втома	–	2	72	19	7
Млявість	–	64	2	21	13
Сонливість	2	39	41	11	7
Знесилення		15	27	44	14
Головний біль	–	–	19	47	34
Поганий настрій	–	9	13	43	35

При з'ясуванні чинників ризику, які присутніх стилі життя молоді і викликають подібні прояви, студенти відмічають наявність шкідливих звичок (як правило, алкоголь і паління), стреси, неправильне харчування і важкий тренувальний процес.

Проте велика частина студентів досить чітко розуміє, що основним чинником, що визначає здоров'я, є спосіб життя.

Переважає більшість студентів використовують різні засоби доступного оздоровлення для збереження і зміцнення здоров'я. Зокрема, 80 % опитаних приймають вітаміни, 25 % віддають перевагу активному відпочинку.

## **Висновки**

Отже, в результаті проведеного дослідження досить чітко виділяються ціннісні установки студентів на необхідність ведення здорового способу життя і оволодіння методами оздоровлення організму. Студенти ФФК співвідносять рівень власного здоров'я з навантаженнями тренувального процесу, вважаючи їх перевищення небезпечним для здоров'я.

Слід зазначити і наявність мотивацій на ведення здорового способу життя респондентами. Вони розуміють, що без високого рівня здоров'я спорт високих досягнень неможливий. За відсутності здоров'я студенти ставлять під сумнів можливість кар'єрного росту і ведення повноцінного способу життя.

Деякі протиріччя, відмічені нами при виявленні ціннісно-мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, швидше за все, пояснюються недостатньою кількістю отримуваних знань, що стосуються формування і зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим хотілося б сказати про необхідність включення в учбові плани спеціалізованих учбових дисциплін, що дозволяють студентам подібних факультетів, враховуючи наявність постійного тренувального процесу, вести здоровий спосіб життя, що сприятиме реабілітації і відновленню їх оптимального психофізіологічного стану.

### **Список використаних джерел:**

1. Барабанщиков Б.А. Системная организация и развитие психики / Б.А. Барабанщиков // Психологический журнал. – 2003. – № 1 (т. 24). – С. 35-36.
2. Всемирная энциклопедия: Философия / Глав. науч. ред. и сост. А.А. Грицанов. – Минск, 2001. – С.1199.
3. Гаврилюк В.В. Динаміка ціннісних орієнтацій в період соціальної трансформації / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз // Соціол. дослідж, 2002. – № 1. – С. 96-105.
4. Зыскина А.М. Многофакторная оценка здоровья студента / А.М.Зыскина, С.Н. Малафеева. – Екатеринбург, 2000. – С. 25.
5. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник / Л. Ю. Трофімов, В.В. Рибалко, П. А. Гончарук // за ред. Ю. Л. Трофімова – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – С. 388-389.
6. Занюк С.С. Психологія мотивації: навчальний посібник / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – С. 7.

Statisticians affirmed considerable deterioration in the health of today's youth over the past 20 years. It is therefore important is to identify the causes of differentiation related to their health in different groups of students. One of the factors that make healthy lifestyle is physical activity, and students of the Faculty of Physical Culture, after the first of his career should have the motivation to maintain and strengthen their health.

**Key words:** values, motivation for healthy lifestyle, health students.

*Отримано: 16.11.2010*