

Висновок. Використання викладачем засобів інформаційно-комунікативних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії значно підвищує якість процесу викладання. Акцентовано увагу на тому, що наочне подання матеріалу є зоровою опорою, яка допомагає студентам найбільш повно засвоювати поданий матеріал і дозволяє повніше та глибше розкрити зміст навчального матеріалу, сприяє формуванню у студентів позитивної мотивації до їх застосування в навчальному процесі та майбутній реабілітаційній діяльності.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у виявленні педагогічних умов ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії в умовах інформаційно насиченого освітнього простору закладу вищої освіти.

Література

1. Кристопчук Т. Сучасні інформаційні технології в системі вищої освіти / Т. Кристопчук // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. – 2017. – № 1. – С. 133-137.
2. Стоянов В. А. Інформаційні технології як інструментальна основа підготовки вчителів фізичної культури в умовах інформатизації суспільства / В. А. Стоянов // Вісник Харківської державної академії культури. – 2013. – Вип. 39. – С. 109-116.
3. John S. P. The integration of information technology in higher education: a study of faculty's attitude towards IT adoption in the teaching process / S. P. John // Contaduría y Administración. – 2015. – № 60 (S1). – P. 230-252.
4. Syakir M. The Model of ICT-Based Career Information Services and Decision-Making Ability of Learners / M. Syakir, A. Mahmud, A. Achmad // International Journal of Environmental and Science Education. – 2016. – № 11 (13). – P. 5969-5979.
5. Raju V. Role of information technology in education sector: scrutinizing its merits and developments / V. Raju // International Journal of Science and Technology. – 2015. – Matter Vol. 2. – P. 12-20.

References

1. Kristopchuk T. (2017) Modern Information Technologies in the Higher Education System. *Scientific herald of Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy.* No.1. P. 133-137.
2. Stoyanov V. A. (2013) Information technologies as an instrumental basis for the training of teachers of physical culture in the conditions of informatization of society. *Bulletin of Kharkiv State Academy of Culture.* Vol. 39. P. 109-116.
3. John S. P. (2015). The integration of information technology in higher education: a study of faculty's attitude towards IT adoption in the teaching process. *Contaduría y Administración.* No. 60 (S1). P. 230-252.
4. Syakir M. Mahmud A., Achmad A. (2016). The Model of ICT-Based Career Information Services and Decision-Making Ability of Learners. *International Journal of Environmental and Science Education.* № 11 (13). P. 5969-5979.
5. Raju V. (2015). Role of information technology in education sector: scrutinizing its merits and developments. *International Journal of Science and Technology.* Publ. Matter Vol. 2. P. 12-20.

УДК:378.091.8:378.147:615.83

Ляхова І. М.
Запорізький державний медичний університет

СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО КУРСУ ЗДМУ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 227 «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»

У статті висвітлено проблему здорового способу життя студентів II курсу ЗДМУ, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Подано авторське визначення «здоровий спосіб життя». Наголошено, що дотримання здорового способу життя є тією профілактичною мірою в забезпеченні здоров'я людини, що завдяки осмисленій і розумній поведінці, дозволяє їй зберігати та зміцнювати своє здоров'я на довгі роки. Характеризовано складові здорового способу життя студентів та представлено його аналіз і оцінку за рівнями. Зазначено, що важливим кроком на шляху до дотримання студентами ЗДМУ здорового способу життя має стати вивчення ними дисципліни «Валеологія», а також засвоєння комплексу дисциплін, що включені до навчального плану спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Ключові слова: здоровий спосіб життя, складові здорового способу життя, здоров'я, студенти, навчання, спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Ляхова И. Н. Способ жизни студентов второго курса, обучающихся по специальности 227 «Физическая терапия, эрготерапия». В статье рассматривается проблема здорового способа жизни студенческой молодежи в целом и студентов II курса ЗГМУ, обучающихся по специальности 227 «Физиотерапия, эрготерапия», конкретно. Представлено авторское определение «здоровый способ жизни». Отмечено, что ведение здорового образа жизни является той профилактической мерой в обеспечении здоровья человека, которая благодаря осмысленному и разумному поведению, позволяет ему укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы.

В результате опроса установлено, что высокий уровень здорового способа жизни не имел никто из парней II курса ЗГМУ. У 18,2% парней был определен средний уровень здорового способа жизни, в то время как у большинства студентов, принимающих участие в исследовании (81,8%), преобладал низкий уровень здорового способа жизни. У всех девушек был констатирован низкий уровень здорового способа жизни. Согласно итоговым результатам исследования, сделано вывод, что парни на 18,2% активнее, чем девушки в выборе для себя и ведении здорового способа жизни, однако и у них уже появились вредные привычки для здоровья, с которыми пока еще легко бороться.

Отмечено, что важным шагом на пути ведения студентами здорового способа жизни должна стать изучение ими дисциплины «Валеология», а также освоение комплекса дисциплин, включенных в учебный план специальности 227

«Физиотерапия, эрготерапия».

Ключевые слова: здоровий способ жизни, составляющие здорового способа жизни, здоровье, студенты, обучение, специальность 227 «Физиотерапия, эрготерапия».

Liakhova I.N. The lifestyle of a second-year students enrolled in the academic program 227 "Physical therapy, ergotherapy". The article deals with the problem of a healthy way of life of students in general and of a second year students of ZSMU (Zaporizhzhia State Medical University) of the academic program 227 "Physiotherapy, occupational therapy". The author's definition of a "healthy lifestyle" is presented. It is noted that maintaining a healthy lifestyle is a preventive measure in ensuring human health, which, thanks to intelligent and rational behavior, allows him to strengthen and maintain his health for many years.

As a result of the survey, it was established that non of the of a second year of ZSMU experienced a high level of a healthy way. 18.2% of guys experienced an average level of a healthy lifestyle, while the majority of the students participating in the survey (81.8%) had a low level of healthy lifestyle. All the female students had a low level of healthy lifestyle. According to the final results of the survey, it was concluded that male students are 18.2% more active than female students in choosing for themselves and maintaining a healthy lifestyle, but they also have developed bad health habits, which are still easy to fight.

It's pointed out that an important step towards students healthy lifestyle should be their study of the "Valeology" discipline, as well as mastering the complex of disciplines included in the academic curriculum of the academic program 227 "Physiotherapy, ergotherapy".

Key words: healthy lifestyle, healthy lifestyle components, health, студенты, study, academic program 227 "Physiotherapy, ergotherapy".

Постановка проблеми. Поширення нездорового способу життя серед сучасної молоді викликає потребу в оцінці не тільки його рівня, а й у виявленні найбільш проблемних його складових для активізації освітянської роботи в цьому напрямку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровий спосіб життя – це розумне використання життєвого потенціалу людини, а також дотримання нею науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій [1]. Його необхідність виходить з того, що багатьох причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути, якщо: дотримуватися загальних рекомендацій щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавитися від шкідливих звичок та залежностей, запобігати захворюванням, що передаються статевим шляхом, мати здорові суспільні відносини, гармонічно взаємодіяти з робочим середовищем тощо [3-5]. Здоровий спосіб життя є запорукою здоров'я, і тому кожна людина повинна опанувати знання щодо здоров'язбереження та нести персональну відповідальність за втілення їх в життя, щоб зберегти здоров'я на довгі роки. Здоровий спосіб життя – це стійка форма життєдіяльності людини (сукупність звичок), що визначає її життєвий шлях, яка заснована на її переконаннях і ціннісних орієнтаціях щодо зміцнення і збереження здоров'я. Дотримання здорового способу життя є тією профілактичною мірою в забезпеченні здоров'я людини, що завдяки осмисленій і розумній поведінці, дозволяє їй зберігати та зміцнювати своє здоров'я. За даними ВООЗ, на 50-55% здоров'я людини залежить від способу життя, який вона обрала, а отже від її поведінки та власних зусиль.

Студентській вік є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини [2]. Цей період характеризується соціальною активністю, досить гармонійним сполученням інтелектуальної й соціальної зрілості [9]. Відтак цей віковий період розвитку варто використати для формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності шляхом поінформованості студентської молоді про шляхи зміцнення і збереження здоров'я через здійснення профілактичних мір. Здоров'язбережувальне навчання повинно стати найвищою мірою самоорганізації в самоактуалізації особистості у майбутній життєдіяльності [5] і професії. Різні аспекти здоров'язбережувальної діяльності студентства висвітлено в багатьох працях науковців [3-11]. Між тим, оцінювання рівня здоров'я студентів, які навчаються за обраною ними спеціальністю, викликає інтерес, особливо в тому випадку, коли ця спеціальність пов'язана з їхнім подальшим впливом на здоров'я людей як фахівця-професіонала.

Метою дослідження було визначення індивідуальних звичок щодо способу життя студентів другого курсу Запорізького державного медичного університету, які навчаються за напрямом підготовки 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», та оцінювання їхнього здорового способу життя за рівнями.

Викладення основного матеріалу дослідження. Спосіб життя ми розглядаємо як стійку форму життєдіяльності людини, що визначає її життєвий шлях. Для визначення питання, чи дотримуються майбутні фахівці з фізичної терапії, ерготерапії здорового способу життя, які є студентами другого курсу Запорізького державного медичного університету, було проведено тестування. Студентам необхідно було надати відповідь на 15 питань тесту «Будьте здорові» та, підраховавши загальний результат у балах, оцінити рівень здорового способу життя, що відбиває, наскільки кожен із студентів на сьогодні піклується про своє здоров'я.

Перші три питання тесту були спрямовані на виявлення у респондентів, чи дотримуються вони елементарних правил гігієни протягом дня (миття рук і ніг, чистки зубів)? На питання «Як часто ви миєте руки?» було запропоновано обрати один із трьох варіантів відповідей: а) близько 20 разів на день; б) тільки перед їжею і після туалету; в) коли сильно забруднені. Результати відповідей на це питання були такими: 18,2% студентів другого курсу відповіли, що миють руки близько 20 разів на день; 72,7% студентів, що миють руки тільки перед їжею і після туалету; і 9,1% студентів зазначили, що миють їх тільки тоді, коли вони сильно забруднені. Студентки другого курсу надали такі відповіді на це питання: 6,9% студенток миють руки близько 20 разів на день; 89,7% студенток миють руки тільки перед їжею і після туалету; і 3,4% студенток відповіли, що миють їх тільки тоді, коли вони сильно забруднені. Результати тесту показали, що переважна більшість студентів (дівчат і хлопців) миють руки тільки перед їжею і після туалету.

На питання «Скільки разів ви чистите зуби?» треба було обрати один варіант відповіді із трьох: а) 2 рази (зранку і ввечері); б) 1 раз на день; в) взагалі не чищу. Результати відповідей на це питання серед студентів другого курсу розподілилися таким чином: 45,5% студентів чистять зуби 2 рази на день (зранку і ввечері); стільки ж студентів (45,5%) їх чистять 1 раз на день; та виявилось, що 9% студентів не слідкують за гігієною порожнини рота та взагалі не чистять зуби. Студентки другого курсу надали такі відповіді на це питання: 75,9% із них чистять зуби 2 рази на день (зранку і ввечері); 24,1% студенток чистять зуби 1 раз на день; та тих, хто їх взагалі не чистить, серед студенток не було. Отже, як видно із результатів анкетування дівчата значно більше дотримуються гігієни зубів і порожнини рота, ніж хлопці.

Під час відповіді на питання «Як часто ви миєте ноги?» респондентам треба було також обрати один із трьох варіантів відповіді: а) щовечора перед сном; б) коли змусить мама; в) тільки, коли купаюся повністю. Результати відповідей на це питання були такими: 36,4% студентів другого курсу миють ноги щовечора перед сном; 9,1% студентів миють їх, коли змусить мама; 54,5% студентів миють ноги тільки тоді, коли купаються повністю. Студентки другого курсу відповіді, що миють ноги щовечора перед сном (55,2%); 44,8% студенток миють їх тільки тоді, коли купаються повністю; а відтак, потреби в тому, щоб їх змушувала це робити мама, вони не відчувають. Отже, загалом дівчата більше дотримуються гігієни порожнини рота, зубів і тіла у порівнянні хлопцями. Навіть у деяких студентів другого курсу (9,1%) ще не достатньо сформовані звички слідкувати за гігієною зубів і тіла, та вони потребують нагадування про неї від матері. Це пов'язано з недостатнім вихованням у сім'ї, незнанням ряду аспектів щодо цього питання, несформованістю окремих елементів загальної культури та відповідальності за своє здоров'я.

Відповідь на питання «Як часто ви робите зарядку?» має відношення до рухової активності студентів. Їм потрібно було обрати один із запропонованих варіантів відповіді: а) щодня; б) коли змусять батьки; в) ніколи. Студенти другого курсу таким чином відповіді на це питання: 36,4% хлопців роблять «зарядку» (ранкову гігієнічну гімнастику) щодня; 18,2% студентів змушують її робити батьки, а 45,4% не роблять її зовсім. Студентки виявилися менш активні в цьому питанні, ніж хлопці. Так, за результатами їхніх відповідей лише 20,7% із них щодня роблять «зарядку»; 10,3% дівчат змушують її робити батьки, а от найбільша кількість респондентів не роблять її ніколи. Причиною цього, як правило є лінощі, недооцінювання її оздоровчого ефекту на людину та несформованість звички до щоденного виконання ранкового комплексу фізичних вправ.

Питання «Як часто ви застуджуєтеся?» відбиває частоту захворюваності, протягом року чи двох років, а отже дозволяє виявити міцність або слабкість імунітету. На поставлене питання, респондентам треба було обрати одну відповідь із трьох, що відповідала дійсності: а) 1 раз у 2 роки; б) 1 раз на рік; в) кілька разів на рік. На підставі проведеного опитування було з'ясовано, що 9,1% студентів хворіють лише 1 раз у 2 роки тому, що мають хороший імунітет; 45,4% студентів хворіють 1 раз на рік і 45,4% студентів хворіють кілька разів на рік і потребують заходів щодо зміцнення свого імунітету. Виявилось, що дівчата більше ніж хлопці схильні до захворювань і мають слабкіший за них імунітет. Так, лише 3,4% студенток хворіють 1 раз у 2 роки; 17,3% студенток хворіють 1 раз на рік, а переважна кількість студенток (79,3%) за станом здоров'я знаходяться на лікарняному кілька разів на рік і потребують комплексу заходів по зміцненню імунітету.

Відповідь на питання «Як часто ви їсте солодощі?» дозволяє з'ясувати, чи має місце у опитуваних така шкідлива звичка у харчуванні? Для цього студентам потрібно було обрати один із трьох варіантів відповіді: а) у свята і неділі; б) майже щодня; в) коли і скільки захочу. Результати відповідей студентів на це питання були такими: 45,4% хлопців не можуть зовсім відмовитися від вживання солодощів і тому їдять їх тільки у свята і неділі; 27,3% хлопців їдять їх майже щодня і стільки ж хлопців (27,3%) мають сформовану залежність від них і їдять їх стільки, скільки захочуть і коли захочуть, що у будь-який момент може негативним чином відбитися на їхньому здоров'ї.

Питання «Як часто ви плачете?» та «Від чого ви плачете?» характеризують емоційний стан (зону емоційного комфорту або дискомфорту). Під час відповіді на перше питання студентам потрібно було обрати один із трьох варіантів відповіді: а) не можу згадати, коли це було востаннє; б) пару разів на тиждень; в) майже щодня. Результати відповідей на це питання серед студентів другого курсу розподілилися таким чином: всі хлопці (100%) не можуть згадати, коли це було востаннє, а отже серед них немає тих, хто плаче пару разів на тиждень або майже щодня. Серед студенток другого курсу також 69% не можуть згадати, коли вони плакали востаннє; 24,1% дівчат плачуть пару разів на тиждень і навіть є такі, які плачуть кожного дня (6,9%).

Для виявлення причини, що викликає плач респондентам треба було відповісти на питання «Від чого ви плачете?». Для цього їм пропонувалося обрати один із трьох варіантів відповіді: а) від болю; б) від образи; в) від злості. На підставі проведеного опитування було з'ясовано, що 100% хлопців не плачуть ні від болю, ні від образи, ні від злості. На нашу думку, в більшій мірі в цьому випадку має місце соціально визнана установка в тому, що чоловіки повинні бути сильними і не виявляти свою слабкість через сльози. До того ж вони значно рідше схильні до вияву своїх внутрішніх переживань зовні, ніж жінки. Щодо дівчат, то із них 69% відповіло, що плачуть від болю; 27,6% зазначили, що плачуть від образи і навіть 3,4% дівчат плачуть від злості. Отже, дівчата є більш емоційно вразливими та виявляють свої емоції зовні на відміну від хлопців. З'ясовано, що 40% із них останнім часом не знаходяться в стані емоційного благополуччя.

Питання «Скільки ви гуляєте?» дозволяє виявити у студентської молоді, чи приділяють вони увагу прогулянкам на свіжому повітрі в необхідному обсязі, що є важливою складовою загартування, поповнення організму киснем, заспокоєння, збільшення енергетичної сили за рахунок впливу природи на людину. Для відповіді на це питання респонденти повинні були обрати одну із трьох запропонованих їм відповідей: а) щодня до 1,5 до 2-х годин; б) щодня, але менше години; в) іноді у вихідні. Результати опитування показали, що переважна більшість студентів другого курсу (81,8%) щодня приділяють увагу прогулянкам на свіжому повітрі, що тривають від 1,5 до 2-х годин і 18,2% студентів гуляють щодня менше години. Дівчата менш активні, ніж хлопці у цьому плані: лише 20,7% студенток гуляють щодня від 1,5 до 2-х годин; 44,8% студенток гуляють щодня, проте менше години, але є серед дівчат і такі, які здійснюють прогулянки на свіжому повітрі тільки у вихідні, та і то інколи (3,4% дівчат). Ми пов'язуємо це з цілою низкою причин: по-перше з тим, що дівчата – більш домашні створіння та полюбують більше перебувати вдома; по-друге, вони як правило більш відповідально відносяться до навчання в закладі

вищої освіти (в нашому випадку – в Запорізькому державному медичному університеті) ніж хлопці, що потребує від них ретельної підготовки до навчальних занять; по-третє, для хлопців притаманна більша рухова активність, а прогулянки на повітрі є однією з її різновидів; по-четверте, 3,4% студенток недооцінюють роль щоденних прогулянок на свіжому повітрі для зміцнення та збереження свого здоров'я.

Відомо, що постійне недосипання та пізній відхід до сну є одним із факторів ризику для здоров'я людини, що пов'язано з біологічними ритмами зміни дня і ночі та необхідністю забезпечення повноцінного нічного відпочинку. Нажаль швидкий темп життя, в тому числі й студентської молоді, приводить до порушення біологічних ритмів і при цьому не відбувається вироблення мелатоніну або він виробляється в недостатній кількості, а отже підтримання циклів сну і часу неспання (науково доведено, що у світлий час доби гальмується його секреторна функція, а в темряві, навпаки, вона активізується). Це негативним чином позначається на нервовій системі (дратівливість, в'ялість; зниження швидкості протікання нервових процесів: погіршення пам'яті, уваги тощо), опорно-руховому апараті (слабкість у всьому тілі тощо), імунній системі (зниження імунітету), ендокринній системі та інших системах організму людини. Запобігти цьому можна тільки дотримуючись режиму сну (залишити всі хатні справи, не засиджуватися допізна за книжками, екраном комп'ютеру і телевізору, а раніше лягати спати).

На питання «Коли ви лягаєте спати?» респондентам треба було обрати один варіант відповіді з трьох можливих: а) о 21-21.30 годин; б) після 22 годин; в) після 24 години. За результатами опитування ніхто з студентів другого курсу не лягає спати о 21-21.30 годин; 36,4% студентів лягають спати після 22 годин, а переважна більшість студентів (63,6%) це робить після 24 години. Лише 6,9% студенток другого курсу лягають спати о 21-21.30 годин; 72,4% студенток – після 22 годин і 20,7% студенток лягають спати далеко за північ, після 24 години. Отже, на підставі отриманих результатів дослідження було з'ясовано, що більшість студентів і студенток інституту не дотримуються режиму сну.

Питання «Чи відповідає ваша вага росту і віку?» заставляє задуматися респондентів не тільки над своєю формою тіла, а й провести розрахунки росто-вагового показника, що враховує зріст, вік і стать, та оцінити свій результат у відповідності до норми. На підставі цього респонденти робили висновок про відповідність чи невідповідність власної ваги своєму росту, віку і статі. Результатом цього підрахунку стала відповідь на вищезазначене питання. Студенти обирали лише один із запропонованих їм варіантів відповіді: а) відповідає або ледь менша; б) трохи більша; в) значно перевищує норму. Варіант а – «відповідає або ледь менша» обрало 45,4% студентів, тобто їхня вага не перевищує норму та навіть трохи менша за неї; така ж сама кількість студентів, від загальної кількості опитаних, обрала варіант б – «трохи більша» (їхня вага виявилася трохи більшою за норму – 45,4% студентів), і тільки у 9,2% студентів їхня вага значно перевищує норму, а отже не відповідає росто-ваговому показнику. У 75,9% студенток другого курсу вага відповідає росту, віку і статі або ледь менша за норму і у 24,1% студенток вона трохи більша за норму. Значного перевищення ваги у відповідності до норми у дівчат не констатовано. Такий результат ми пов'язуємо з високою мотивацією дівчат цього вікового періоду розвитку на красу і здоров'я та, як наслідок цього, – піклування дівчат про свою статуру.

Чотири наступні питання тесту дозволяють виявити, що для студентів більше притаманно протягом дня гіподинамія чи рухова активність? За результатами відповідей на ці питання, студентам необхідно було переглянути свій режим дня і при необхідності згармонізувати процеси навчання, проведення дозвілля з їхньою біологічною потребою у руховій діяльності та вжити заходи щодо цього.

Для відповіді на питання «Скільки часу ви проводите біля телевізору і в Інтернеті?» студентам надавалися три варіанти можливих відповідей, із яких кожен із них повинен був обрати одну, що відповідає дійсності: а) не більше 1,5 годин, часто з перервою; б) більше 3-х годин; в) дивлюся все, що подобається і скільки хочеться. На це питання студенти другого курсу відповіли, що ніхто з них (100%) не проводить час біля телевізору і в Інтернеті менше, як 1,5 години і не робить часті перерви; 18,2% студентів зазначили, що більше 3-х годин на день «сидять» за екраном телевізору і в Інтернеті. Насторожує те, що 81,8% студентів дивляться по телевізору і в Інтернеті все, що їм подобається і скільки їм хочеться. Це характеризує їх малорухливий спосіб життя і відповідно до цього низьку фізичну і соціальну активність. Серед студенток другого курсу лише 6,7% щодня працюють за комп'ютером в Інтернеті та дивляться телевізор не більше 1,5 годин, роблячи часту перерву для відпочинку; 33% студенток приділяють цьому увагу більше 3-х годин на день та переважна більшість дівчат (60%), як і хлопці, кожного дня дивляться все, що їм подобається і скільки їм хочеться по телевізору і в Інтернеті. Ці дані дозволяють констатувати, що в середньому 71% студентів другого курсу ведуть малорухливий спосіб життя, що, як правило, пов'язано з підготовкою до навчальних занять та інтересами до інформації в Інтернеті та в телевізорі, а також несформованістю звичок до правильної організації свого дня.

Питання «Скільки часу ви витрачаєте на підготовку до занять?» дозволяє виявити час (і в порівнянні з попереднім питанням конкретизувати його), що витрачають студенти на виконання домашніх завдань. Для відповіді на це питання запропоновано було обрати один із трьох варіантів відповіді: а) близько 1,5 години; б) майже 2 години; в) більше 3-х годин. За результатами опитування 63% студентів другого курсу витрачають на підготовку до занять близько 1,5 годин; 9,1% студентів – майже 2 години та 27,3% студентів витрачають на підготовку до навчальних занять більше 3-х годин. Констатовано, що студенток другого курсу, які витрачають на підготовку до занять близько 1,5 годин, – 36,6%; які витрачають на це майже 2 години, – 53,4% та які витрачають на підготовку до навчальних занять більше 3-х годин, – 10%. Аналізуючи відповіді на це та попереднє питання було встановлено, що 54,5% хлопців і 50% дівчат щодня проводять свій вільний час перед телевізором і в Інтернеті (більше 3-х годин).

З метою визначення стану тренуваності студентам треба було обрати один із варіантів відповідей на питання «Чи можете ви забігти на 5-й поверх?»: а) легко; б) під кінець втомлююся; в) важко і з задишкою. Було з'ясовано, що всім студентам другого курсу (100%) забігти на 5-й поверх легко, вони при цьому не втомлюються і у них не виникає задишка. Так само 16,7% студенткам другого курсу це зробити досить легко, натомість, 63,3% дівчат під кінець забігання на 5-й поверх втомлююся, а 20% дівчат це зробити важко і вони, коли це роблять, відчувають задишку. Отже, функціональна

підготовленість хлопців цього вікового періоду розвитку краще, ніж у дівчат. За результатами опитування видно, що 83,3% студенткам другого курсу треба поліпшити свій функціональний стан завдяки підвищенню рухової активності.

Для з'ясування питання, чи відвідують студенти другого курсу спортивну секцію або танцювальний гурток, їм було запропоновано обрати один із двох варіантів відповідей на це питання: а) «так» або б) «ні». За результатами опитування встановлено, що тільки 18,2% студентів другого курсу відвідують спортивні секції або танцювальні гуртки, а переважна більшість хлопців (81,8%) їх не відвідують. Аналогічні результати були отримані серед студенток другого курсу: 23,3% дівчат відвідують спортивні секції або танцювальні гуртки, а 76,7% в них не займаються. Отже, 79,3% студентів під час навчання в Запорізькому державному медичному університеті активно не займаються в різних спортивних секціях або танцювальних гуртках.

Таким чином, виходячи з загальної суми балів кожного респондента та оцінювання її за рівнями, що характеризують здоровий спосіб життя (ЗСЖ) (1 – високий – «здоров'я в повному порядку»; 2 – середній – «у вас вже з'явилися шкідливі звички для здоров'я, але з ними поки що неважко боротися»; 3 – низький – «є негайна потреба в піклуванні про своє здоров'я»), було встановлено, що високий рівень ЗСЖ не мав ніхто з хлопців другого курсу ЗДМУ; у 18,2% хлопців було визначено середній рівень ЗСЖ та переважній більшості, залучених до дослідження (81,8%), притаманний низький рівень ЗСЖ. При цьому загальна сума балів щодо індивідуального результату тестування хлопців коливалася від 50 балів до 225 балів. Серед дівчат другого курсу ЗДМУ також не було визначено високий і середній рівні здоров'я, а отже у 100% дівчат було констатовано низький рівень ЗСЖ. Загальна сума балів щодо індивідуального результату тестування дівчат коливалася від 100 балів до 235 балів, що характерно для низького рівня ЗСЖ. Як видно з підсумкових результатів дослідження, хлопці на 18,2% активніше за дівчат у виборі для себе здорового способу життя, однак навіть у них вже з'явилися шкідливі звички для здоров'я, але з ними поки що неважко боротися.

На підставі отриманих результатів респондентам було запропоновано здійснити аналіз того, які саме індивідуальні шкідливі звички їм треба змінити, щоб їхнє здоров'я було в повному порядку, та скласти план дій щодо його забезпечення.

Висновки. Здоровий спосіб життя – це стійка форма життєдіяльності людини (сукупність звичок), що визначає її життєвий шлях, яка заснована на її переконаннях і ціннісних орієнтаціях щодо зміцнення і збереження здоров'я. Дотримання здорового способу життя є тією профілактичною мірою в забезпеченні здоров'я людини, що завдяки осмисленій і розумній поведінці, дозволяє їй зберігати та зміцнювати своє здоров'я.

За результатами дослідження було встановлено, що високий рівень ЗСЖ не мав ніхто з хлопців і дівчат другого курсу ЗДМУ; у 18,2% хлопців було визначено середній рівень ЗСЖ та переважній більшості, залучених до дослідження (81,8%), був притаманний низький рівень ЗСЖ. Серед їх однокурсниць не було визначено високий і середній рівні ЗСЖ, а отже у 100% дівчат було констатовано низький рівень ЗСЖ. Доведено, що хлопці на дещо активніше за дівчат у виборі для себе здорового способу життя, однак навіть у них вже з'явилися шкідливі звички для здоров'я, з якими поки що неважко боротися.

Аналіз відповідей майбутніх фахівців спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (студенти II курсу ЗДМУ) на питання анкети дозволив стверджувати, що переважній більшості студентів другого курсу треба змінити свій спосіб життя на здоровий, а отже, сформувати нові звички щодо його забезпечення. Це дозволить їм на 50-55% зміцнити своє здоров'я та стати прикладом в цьому відношенні не тільки для своїх майбутніх пацієнтів, а й всіх оточуючих їх людей.

Важливим кроком на шляху до ведення студентами ЗДМУ здорового способу життя має стати вивчення ними дисципліни «Валеологія», а також засвоєння комплексу дисциплін, що включені до навчального плану спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Формування знань і практичних умінь у майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів щодо основних складових ЗСЖ під час навчання у ЗДМУ дозволить їм відповідально підійти не тільки до свого здоров'я, а й надавати кваліфіковану допомогу і проводити роз'яснювальну роботу як здоровим людям щодо здійснення профілактичних і відновлювальних заходів, так і тим, хто знаходиться в «третьому стані» (стан предхвороби), спираючись на компетентнісний, системний та індивідуальний підходи до профілактики здоров'я загалом і фізичної реабілітації та лікування хвороб зокрема.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні динаміки в способі життя студентів протягом навчання у закладі вищої освіти.

References

1. Healthy lifestyle. Wikipedia [Electronic resource]. Access mode: [https://uk.m.wikipedia.org/...](https://uk.m.wikipedia.org/)
2. Anan'ev B. G. (1980) *Izbrannyye psikhologicheskiye trudy V 2-kh t.* T. 2. M. Pedagogika., 232 s
3. Kulikova N. V. (2011). *Zdorovyy obraz zhizni. Uch. pos., chast 2.* Tomsk., 76 s.
4. Gasymova M., Gsymov R. (2018). "Theoretical and applied aspects of preserving the health of student youth in Ukraine" *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport).* Vol. 3K (97)18. Pp. 143-146.
5. Meleha K.P., Scherba M.Y. (2015). The observance of foundations of healthy lifestyle by students of training direction "Human health". *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport).* Vol.. 3K1 (56)15. Pp. 242-246.
6. *Zdorovyy obraz zhizni i profilaktika zabolevaniy* (2012). Red. N. D. Yushchuka, I. V. Mayeva, K. G. Gurevicha. M. Pero. 659 s.
7. Zavydivska N. N. (2012). *Fundamentalizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov'yazberezhual'noho navchannya studentiv* [Fundamentalization of physical education and health education: the aspect of healthcare saving student]. (Monograph). Kiev. UBS NBU. 402 p.
8. Novitskij Yu. (2016). "Determination relations of personality expression in the process of students' health standards forming". *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of*

physical culture (physical culture and sport). Vol. 3K1 (70)16. Pp. 115-119. (in Ukrainian).

9. Novitskij Yu (2015) "Determination relations of personality expression in the process of students' health standards forming". Young sport science of Ukraine. 2015. V.4. P. 69-74 (in Ukrainian).

10. Nesterenko T. M. (2015). "Features of forming of positive relation of students of humanitarian specialties are to health preservation activity". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 3K1 (56)15. Pp. 254-256. (in Ukrainian).

11. Byelikova N. O. (2015). "Organizational and pedagogical conditions of formation of readiness of future specialists in physical education and sports to health-saving activities." Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 3K1 (56)15. Pp. 59-63. (in Ukrainian).

УДК 378.147.091.33-056.317:796

Мишин С. В., Вігула Я. М.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

ФОРМУВАННЯ "Я-КОНЦЕПЦІЇ" МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Запропоновано форми організації щодо формування "Я-концепції" майбутнього фахівця: 1) серію лекцій з майбутніми магістрами фізичного виховання: "Я-концепція" як умова успіху і професійного саморозвитку особистості", "Професійна рефлексія як чинник підвищення ефективності діяльності майбутнього фахівця", "Роль рефлексії у формуванні інтелектуальної культури майбутнього магістра фізичного виховання", "Рефлексія як засіб активізації самосвідомості особистості майбутнього магістра фізичного виховання до професійного самовдосконалення"; 2). тренінгів; 3). диспут. На підставі емпіричних досліджень визначено рівень прагнення до саморозвитку, оцінку особою своїх якостей, оцінку проекту педагогічної підтримки. Здійснювався порівняльний аналіз за трьома показниками діагностики Л.М. Бережної в контрольній та експериментальній групах майбутніх магістрів фізичного виховання. По кожному показнику діагностики Л.М. Бережної нами був врахований середній бал у контрольній та експериментальній групах. Достовірність відмінностей результатів досліджуваних груп, а також динаміка їх показників від початку експерименту визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента при $P < 0,05$. Ефективність запровадження організаційно-педагогічних умов майбутніх магістрів фізичного виховання у процес фахової підготовки доведена за допомогою критерію χ^2 – квадрат.

Ключові слова: "Я-концепція", інтерактивна лекція, тренінг, прагнення до саморозвитку, самооцінка, проект педагогічної підтримки, студенти-магістранти.

Мишин Сергей Викторович, Вигула Яна Михайловна. Формирование "Я-концепции" будущего специалиста по физическому воспитанию. Проанализирована психолого-педагогическая литература и рассмотрены теоретические и практические аспекты данной проблемы. Предложены формы организации по формированию "Я-концепции" будущего специалиста: 1) серию лекций с будущими магистрами физического воспитания: "Я-концепция" как условие успеха и профессионального саморазвития личности", "Профессиональная рефлексия как фактор повышения эффективности деятельности будущего специалиста", "Роль рефлексии в формировании интеллектуальной культуры будущего магистра физического воспитания", "Рефлексия как средство активизации самосознания личности будущего магистра физического воспитания к профессиональному самосовершенствованию"; 2). тренингов; 3). диспут. На основании эмпирических исследований определен уровень стремления к саморазвитию, оценку лицом своих качеств, оценку проекта педагогической поддержки. Осуществлялся сравнительный анализ по трем показателям диагностики л. М. Бережновой в контрольной и экспериментальной группах будущих магистров физического воспитания. По каждому показателю диагностики л. М. Бережновой нами был высчитан средний балл в контрольной и экспериментальной группах. Достоверность различий результатов исследуемых групп, а также динамика их показателей от начала эксперимента определялась с помощью t-критерия Стьюдента при $P < 0,05$. Эффективность внедрения организационно-педагогических условий будущих магистров физического воспитания в процесс профессиональной подготовки доказана с помощью критерия χ^2 – квадрат.

Ключевые слова: "Я-концепция", интерактивная лекция, тренинг, стремление к саморазвитию, самооценка, проект педагогической поддержки, студенты-магистранты.

Mishin Sergiy, Vigula Yana. Formation of the "I-concept" of the future specialist in physical education. The psychological and pedagogical literature is analyzed and the theoretical and practical aspects of this problem are considered. The forms of organization for the formation of "I-concept" of the future specialist: 1) a series of lectures with future masters of physical education: "I-concept" as a condition of success and professional self-development of the individual", "Professional reflection as a factor of increasing the effectiveness of the future specialist", "the role of reflection in the formation of intellectual culture of the future master of physical education", " Reflection as a means of activating the self-consciousness of the future master of physical education to professional self-improvement"; with the help of an interactive lecture was carried out the transfer of information for the active assimilation of theoretical material with the involvement of thinking mechanisms, while the role of dialogue communication increased, the importance of the social context in the formation of professionally important qualities of the personality of future masters of