

1. Аксьонова О.П. Рейтингова система оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури. // Фізичне виховання в школах України.– 2009.– № 2.–С.2–6.
2. Ананьев Б.Г. Психология педагогической оценки // Избранные психологические труды в 2-х ч. / под. ред. А.А.Бодалева и др. – Т.2. – М.: Педагогика, 1980. – 320 с.
3. Андришук А.О. Рейтингова технологія оцінки знань в навчально-виховному закладі / А.О. Андришук // Педагогіка і психологія. – 1999. – №3. – С.86–93.
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
5. Васильчук А.Г. Автоматизована система комплексного контролю за фізичним вихованням (На прикладі уроку з футболу). // Фізичне виховання в школі. 2006. – №6. – С. 17–20.
6. Воронов В.В. Теоретические возможности рейтингового накопительного оценивания системы учебных достижений школьников: Дисс. на соиск. учен. ст. канд. педаг. наук. – Санкт-Петербург, 2010. –164с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.
8. Оконь В. Введение в общую дидактику. *Пер. с польского.* – М.: Высшая школа, 1990. – 383 с.
9. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11-17 років: Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 // Харків. Держ. Ак-мія фізичної культури – Харків, 2007. – 19 с.
10. Сергиенко К.Н. Интерактивная система компьютерного мониторинга уровня физического развития и здоровья школьников *Украины* // Олимпийский спорт и спорт для всех. – К., 2005. – 280 с.
11. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підруч. Л.П.Сергієнко. – К.: КИТ, 2010. – 776 с.
12. Grabowski H. EUROFIT. Europejski test sprawności fizycznej / H. Grabowski, J.Szopa. –Krakow, 1991. – 68s.
13. Craggs C., Corder K, van Sluijs, E.M. and Griffin S., (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. *American journal of Preventive Medicine*, 40(6), pp. 645-658.
14. Banister E. Modeling elite athletic performance. *Physiological testing of High-performance athletes*. Champaign, Illinois: Human kinetics books, 1991, pp. 403-424.
15. Klodecka-Rozalska J. The effect of maximal effort on the level selected psychomotor functions and general feeling in boxing, football and modern pentathlon competitors, in the aspect of adaptation. // *Biology of sport*.- Warsaw.-1985.- V.2, athletes, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991-p. 403-424.
16. Loucks, A.B., Horvath, S.M. Amenorreaatletica: Unanalysis. "Medicine and Science in Sports and Exercise", 1985. – P. 56-72.
17. Mac Doudall I.D., Weger H.A., Creen H.J. Physiological testing of the elite athlete. *The Canadian Association of sport Sciences*. - Toronto, 1982.-58 p.
18. Silva J.M., Shultz B.B., Haslam R.M., Murrey D. Psychophysiological assessment and sport. – Reston, Virginia. – V.52. – Oct. 1981. – P. 348-358.
19. Vehrs P.R., Fisher A.G., George I.D. Tests y prueba física. – Barselona.: Paidotribo, 1996. – P.209-214.
20. Zaporozhanov V.A. Control in practice of sports training. Educational methodical text-book / V.A. Zaporozhanov, A. Kuzmin, F.H. Horhid – Kiev, 1994. –70 p.
21. Zaporozhanov V.A., Horshid F.H. Management and control in training of athletes. – Kiev, – 1994. –55p.

УДК 796.01.1

Марчик В.І., Мінжоріна І.Л.
Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»

КАТЕГОРІЯ ЗДОРОВ'Я У ЦІННОСТЯХ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

В статті розглядається короткий огляд проблематики у можливості розуміння ролі і значимості здоров'я в особистому житті студента, що може спонукати його до більш усвідомленого використання засобів фізичної культури та формування навичок здорового способу життя. У дослідженні прийняли участь студенти (всього 41 осіб) різних курсів з 8-ти факультетів Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет». Показано, що на сьогоднішній день акцент розуміння фізичної підготовки, що раніше поєднувався зі спортивними, технічними і тактичними вміннями, переміщується у сторону фізичної активності (health related fitness) як цільової життєвої установки. Визначено, що категорія «здоров'я» у цінностях сучасного студента у 49% розуміється як фізична, 15% - психофізична, 22% - духовна та 14% - соціальна категорія.

Можна відмітити деякі оригінальні визначення. «Для мене поняття здоров'я означає певного роду свободу. Якщо ти здоровий фізично, ніщо не заважає тобі здійснити задумане, ти можеш займатись, чим хочеш, побачити світ, знайомитись з людьми і у всій повноті відчувати смак життя». «Для мене здоров'я – це є комплекс сильного духу і морального стрижня, який є основою для здоров'я людини, що проявляється в її поведінці, способу життя, харчуванні. Здорова людина – це та людина, яка витримує всі виклики соціуму».

Ключові слова: студент, поняття «здоров'я», категорія «здоров'я».

Марчик В.І., Минорина И.Л. Категория здоровья в ценностях современного студента

В статье рассматривается краткий обзор проблематики в возможности понимания роли и значимости здоровья в личной жизни студента, которое может побудить его к более осознанному использованию средств физической культуры и

формированию навыков здорового образа жизни. В исследовании приняли участие студенты (всего 41 человек) различных курсов с 8-ти факультетов Криворожского педагогического института ГВУЗ «Криворожский национальный университет». Показано, что на сегодняшний день акцент понимания физической подготовки, который ранее сочетался со спортивными, техническими и тактическими умениями, перемещается в сторону физической активности (*health related fitness*) как целевой жизненной установки. Определено, что категория «здоровье» в ценностях современного студента в 49% понимается как физическая, 15% - психофизическая, 22% - духовная и 14% - социальная категория. Можно отметить некоторые оригинальные определения. «Для меня понятие здоровья означает определенного рода свободу. Если ты здоров физически, ничто не мешает тебе осуществить задуманное, ты можешь заниматься, чем хочешь, увидеть мир, знакомиться с людьми и во всей полноте чувствовать вкус жизни». «Для меня здоровье - это комплекс сильного духа и нравственного стержня, который является основой для здоровья человека, проявляется в его поведении, образе жизни, питании. Здоровый человек - это тот человек, который выдерживает все вызовы социума».

Ключевые слова: студент, понятие «здоровье», категория «здоровье».

Marchyk Valentyna, Minzhorina Iryna In the category health values modern student

In the article the brief review of the problems in the possibility of understanding the role and importance of health in the personal life of the student, this might induce him to a more conscious use of physical education and formation of healthy lifestyle. The study, which was conducted in December 2015, was attended by students (total 41 persons) of various courses in 8 faculties of Kryvyi Rih Pedagogical Institute of State Institution of Higher Education «Kryvyi Rih National University». It is shown that the emphasis to date understanding of fitness, previously combined with sport, technical and tactical skills, moves in the direction of physical activity (*health related fitness*) as a vital target set. Determined that the category of «health» in values in modern student understood as 49% a physical, 15% - a psychophysical, 22% - a spirituality, 14% - a social category.

You can see some original definition. «For me the concept of health means a certain kind of freedom. If you're physically healthy, nothing prevents you make plans, you can do, what you want, to see the world, meet people and experience the full flavor of life». «For me health - it is a complex mind and a strong moral core, which is the basis for human health, manifested in her behavior, lifestyle and nutrition. A healthy human - a human, who can withstand all the challenges of society».

Key words: student, the concept of «health», category «health».

Постановка проблеми. Створення міцного фундаменту гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, оволодіння різноманітними руховими діями, накопичення передумов для успішного оволодіння виробничо-трудовими вміннями є одним із завдань фізичного виховання у вищих закладах освіти. Розуміння ролі і значимості здоров'я в особистому житті може спонукати студента до більш усвідомленого використання засобів фізичної культури та формування навичок здорового способу життя, що в майбутньому підвищить його конкурентоздатність на ринку праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазначається, що з метою розвитку та вдосконалення оздоровчої культури студентам необхідно придбати знання, вміння та навички для формування стійкої мотивації на здоров'я, здоровий спосіб і спортивний стиль життя. Тим не менш, ця проблема, підкреслюють автори, потребує реалізації індивідуальних і колективних програм оздоровлення студентів з урахуванням ступеня їх психофізичного розвитку та індивідуальних можливостей, а також у розробці організаційно педагогічних рекомендацій. На сучасному етапі успіхи вищої школи в галузі фізичної культури залежать від рівня активності та свідомості студентів, їх ставлення до фізичного виховання як до навчальної дисципліни [1, с. 38].

У сучасних концептуальних підходах до фізичного виховання молоді у зарубіжних дослідженнях показано, що ще до недавнього часу фізична підготовка була визначальною та поєднувалася зі спортивними, технічними і тактичними вміннями, але нині важливою стає оздоровча фізична активність у контексті усього життя. Автор розкриває концептуальні підходи до фізичного виховання молоді, серед них такі: *гуманістичний*, в якому акцентовано на гармонії між тілом і психікою; *аксіологічний*, в межах якого «працездатність», «краса тіла»; *валеологічний*, за яким фізичне виховання, спорт і оздоровлення функціонують як єдине ціле, а фізична активність (*health related fitness*) стає цільовою життєвою установкою [2, с. 583]. В наш час з'явилося багато видів рухової активності, як сучасні фітнес-програми, що складаються із відомих і традиційних фізичних дій, але у інших комбінаціях та змінених умовах виконання: спінбайк, фітбол, степ-сплайд-, роуп-скіпінг, хіт-хоп, аквафітнес, тай-бо, з використанням різних танцювальних рухів тощо, які безпосередньо не є традиційними видами спорту [5].

При дослідженні складових здоров'я автор виділяє три рівні: фізичний, соціальний та психічний. Показано, що *фізичний* рівень пов'язаний з тілом людини і є загальною основою здоров'я особистості. Показниками фізичного здоров'я є відсутність хвороб та адекватна реакція на вплив зовнішнього середовища. *Соціальний* рівень визначається кількістю та якістю міжособистісних зв'язків індивіда і мірою його участі в суспільному житті. *Психічне* здоров'я характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та прояв адекватної регуляції поведінки та діяльності [4, с. 65].

Показано, що соціальне здоров'я виявляється в соціальній активності людини, рівні засвоєння професійної і загальної культури, вмінні гармонізувати відносини із самим собою, з оточуючими людьми і природою. Соціальне здоров'я є одним з основних показників благополуччя життя і гармонійного розвитку суспільства, його культурного рівня [3, 76].

Мета роботи становила у визначенні розуміння категорії «здоров'я» у світогляді сучасного студента.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні, що було проведено у грудні 2015 року, прийняли участь студенти різних курсів з 8-ти факультетів Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ» (всього 41 осіб). Студентам, які приймали участь в олімпіаді з «Теорії фізичного виховання», було запропоновано висловити свої думки стосовно визначення: «Для мене поняття здоров'я – це...».

Аналіз робіт показав, що безпосередньо стан здоров'я з фізичним здоров'ям пов'язують 49% респондентів (рис.1). Зазначають про те, що здоров'я – це стан організму, при якому не порушено жодної функції, органа чи системи, а також відсутність

хвороб і як гарна фізична підготовка в результаті регулярних занять фізичною культурою та спортом. Визначення поняття здоров'я студента природничого факультету (без редакції): «для мене здоров'я означає отсутствие болезней, хорошее самочувствие, хорошее физическое состояние в результате регулярных физических упражнений и занятий спортом, физическая тренированность, способность без перенапряжения пробегать в среднем темпе хотя бы несколько километров, поднимать вес не ниже своего собственного, отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), здоровый образ жизни (соблюдение биоритмов, т.е. сон ночью), правильное и здоровое питание, регулярные и посильные физические нагрузки». В інших роботах студенти визначають регулярні фізичні вправи або заняття спортом, відсутність шкідливих звичок та правильне харчування.

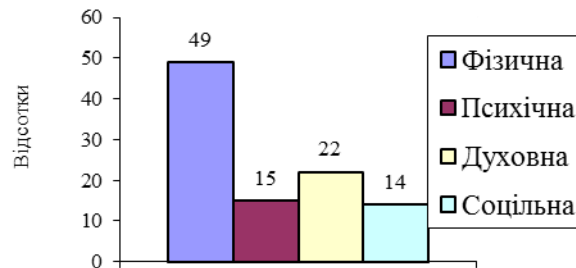


Рис. 1. Категорія здоров'я у розумінні студентів.

У 15% робіт дано розуміння психофізичної сутності здоров'я. «Для мене поняття здоров'я означає повноцінне функціонування психічної та фізичної сфери особистості. Здоров'я – це коли функціонують всі системи в організмі людини, проявляють свої специфічні особливості та проходять у нормальному режимі психологічні процеси». «Для мене поняття здоров'я – це бути завжди бадьорим і енергійним. Коли ти здоровий, в тебе завжди гарний настрій, ти готовий до нових звершень і тобі майже не можливо всидіти на місці».

Менше третини учасників дослідження (22%) пов'язують поняття здоров'я з духовністю особистості: «для мене поняття здоров'я означає бути сильним. Сильним не тільки в розумінні фізичного стану, а й духу: в здоровому тілі - здоровий дух». Думку про фізичне, психічне і духовне благополуччя як основи здоров'я поділяють і інші студенти та викладачі І.М.: «... це також гармонія душі, тіла і думок». Можна відмітити оригінальне визначення: «для мене поняття здоров'я означає певного роду свободу. Якщо ти здоровий фізично, ніщо не заважає тобі здійснити задумане. Ти можеш займатись чим хочеш, побачити світ, знайомитись з людьми і у всій повноті відчувати смак життя». В роботах, що склали 14% від загальної кількості в поняття здоров'я включено, окрім зазначених вище складових, гармонійні зв'язки з соціумом: «для мене здоров'я – це є комплекс сильного духу і морального стрижня, який є основою для здоров'я людини, що проявляється в її поведінці, способу життя, харчуванні. Здорова людина – це та людина, яка витримає всі виклики соціуму». Сутність здоров'я як філософія успіху простежується і в інших роботах: «ніколи не здаватися, чтобы не получалось, искать не причины, а возможности».

В аналогічному дослідженні, в якому прийняли участь 32 студента Харківської державної академії фізичної культури, були отримані такі результати. Здоров'я – це гармонія фізичного і психічного благополуччя (32%), відсутність хвороб (16%), здоровий спосіб життя (16%), спорт (16%), основа всієї діяльності людини (10%), повноцінне і активне життя (5%), відмінне самопочуття (5%) [6, с. 133].

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. На сьогоднішній день акцент розуміння фізичної підготовки, що раніше поєднувався зі спортивними, технічними і тактичними вміннями, переміщується у сторону фізичної активності (health related fitness) як цільової життєвої установки.

Категорія «здоров'я» у цінностях сучасного студента у 49% висвітлюється як фізична, 15% - психофізична, 22% - духовна і 14% - соціальна категорія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Biligur V.YE. Formation of motivation of students to independent physical training / V. YE. Bilohur, D. YE. Vorotin // Pedagogika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya: I Mizhn. nauk.-prakt. konf. (Kramators'k, 16-17 kvitnya 2015 roku): zb. nauk. prats' u 2 t. / za zah. red. YU. O. Dolynnoho. – Kramators'k: DDMA, 2015.. – Т. 2 – С. 30-38.
2. Dolhova N. Modern conceptual approaches to physical education of young people in foreign studies / Nataliya Dolhova // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. prats' Vinnyts. derzh. pedah univer-tu im. M.Kotsyubyns'koho / hol.red. V.M.Kostyukevych. – Vinnytsya: TOV «Planer», 2015. - Tom 2. – Vyp. 19. – 580-585.
3. Yevtukh M.B. The problem of social care in Ukraine / M.B. Yevtukh / / Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. – 2015. – №. 124. – С. 74-77.
4. Зубченко В. Проблеми психологічного здоров'я особистості / Вікторія Зубченко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку: XXI Всеукр. наук.-практ. конф. (Кіровоград, 21-23 травня 2015 року): матеріали конференції. – Кіровоград: КДПУ ім В.Винниченка, 2015. – С. 63-70.
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.lntu.info/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html
6. Рубан Л.А. Особенности отношения к своему здоровью студентов направления подготовки «Здоровье человека» / Л.А. Рубан // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: I Міжн наук.-практ. конф. (Харків, 23квітня 2015 року): зб наук. статей за ред. О.В.Пешкової. – Харків: ХДАФК, 2015. – С. 130-134.