

## ОЦІНКА СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*І. С. Чернуха, А. М. Ляшевич, О. А. Богуславський*  
*Житомирський державний університет*  
*імені Івана Франка*

**Анотація.** Дослідження присвячено вивченню способу життя майбутніх вчителів фізичної культури. У статті представлено результати оцінки способу життя студентів факультету фізичного виховання і спорту.

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, студент, молодь.

**Постановка проблеми.** Здоров'я молодого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни [5]. Здоровий спосіб життя школярів і студентів є важливим завданням нації, оскільки вони складають національну еліту нашої держави [1]. Здоров'я нації є суттєвим показником суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя молоді є надзвичайно актуальною, пов'язана із сучасними соціальними запитами формування валеологічної свідомості громадян і культури здоров'я особистості [6].

**Аналіз останніх досліджень.** Проблему відповідального ставлення людини до особистого здоров'я розкрито у багатьох працях [1, 6]. Науковці також вивчають проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вищої освіти [5].

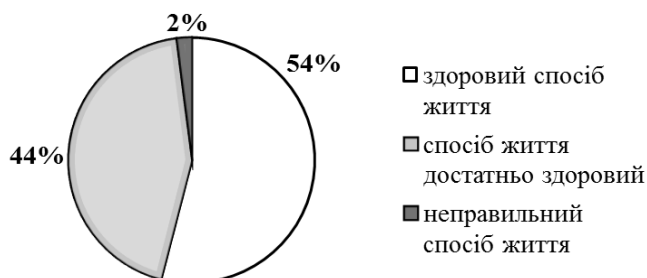
Формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності та позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення [2]. Адже, головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я молоді з урахуванням її потреб, інтересів, мотивів діяльності [4]. Тому, **метою** нашого дослідження було з'ясувати спосіб життя майбутніх вчителів фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження було проведено на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. У дослідженні брали участь 50 студентів II і IV курсів, які в майбутньому отримають професію вчителя фізичної культури.

Для оцінки способу життя студентів використали методику (індивідуальний тест здоров'я), яка була запропонована Яцук Г. Ф. і співавторами (1997) [3].

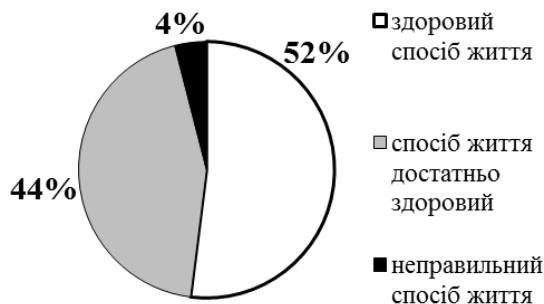
Обробка результатів анкетування дозволила визначити, що у студентів факультету фізичного виховання і спорту переважає здоровий спосіб життя. З 50 досліджуваних майбутніх вчителів фізичної культури – 54 % веде здоровий спосіб життя, у 44 % респондентів – спосіб життя достатньо здоровий і 2 % студентів веде неправильний спосіб життя (рис. 1).



**Рис. 1.** Спосіб життя майбутніх вчителів фізичної культури (n=50)

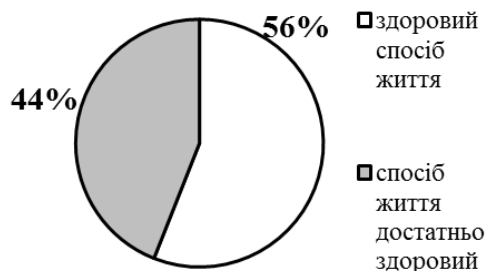
Отже, вагома частка респондентів усвідомлюють значущість дотримання здорового способу життя.

Проаналізувавши результати дослідження студентів II курсу, спостерігаємо наступне: 52 % майбутніх вчителів ведуть здоровий спосіб життя, 44 % – спосіб життя достатньо здоровий та 4 % – неправильний спосіб життя (рис. 2). Ведення неправильного способу життя студентами можливо пов'язано з не усвідомленням ролі здоров'я в житті людини та невміння справлятися з проблемами, які виникають на шляху дорослого життя. Тому зміст професійної підготовки студентів на сучасному етапі зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження здоров'я в усіх його аспектах.



**Рис. 2. Спосіб життя студентів II курсу (n=25)**

Проте, приємно вражають результати дослідження студентів IV курсу, адже 56 % майбутніх вчителів ведуть здоровий спосіб життя, а у 44 % – спосіб життя достатньо здоровий (рис. 3), але при корекції деяких звичок його можна покращити. Тобто, наші випускники можуть стати тим джерелом знань, які на якісно новій основі зможуть здійснювати навчання школярів, формуючи їх науковий світогляд і сприяючи становленню гармонійно розвинутої демократичної особистості, яка відповідає за свої вчинки. Як видно з результатів дослідження, життєва позиція майбутніх вчителів фізичної культури не йде всупереч концепції здоров'я, збереження та культури здоров'я в цілому.



**Рис. 3. Спосіб життя студентів IV курсу (n=25)**

**Висновки.** Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних студентів ведуть здоровий спосіб життя. Адже, для ефективного оздоровлення та формування культури здоров'я дітей необхідна поява в загальноосвітньому навчальному закладі вчителя фізичної культури, який буде еталоном здорового способу життя та ідеологом становлення культури здоров'я учнів.

#### **Список літературних джерел**

1. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи / З. П. Бондаренко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2015. – № 1 (9). – С. 51–58.
2. Гуртова Т. В. Основи здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ / Т. В. Гуртова // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. 2017. – С. 57–62.
3. Коцур Н. І. Валеологія: навчально-методичний посіб. / Н. І. Коцур, А. С. Гармаш, А. П. Тов кун. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 286 с.

4. Кутек Т. Б. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання / Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов, І. І. Вовченко та ін. // Спортивна наука – 2018: зб. наук. праць IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Житомир, 2018. – С. 41–47.
5. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Наукові праці. Педагогіка, 2012. – Вип. 146. – Т. 158. – С. 42–46.
6. Лобань Г. А. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави / Г. А. Лобань, С. В. Зачепило, Н. П. Коваленко та ін. // Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», 2013. – Вип. 2 (50). – С. 30–32.