**РІВНІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА КУРСАМИ**

**Марчик Валентина Іванівна,**

к.б.н., доцент

**Пустильник Олена Сергіївна,**

викладач

Криворізький державний педагогічний университет

г. Кривий Ріг, Украина

valentinamarchik@gmail.com

pustilya@cabletv.dp.ua

**Вступ. /Introductions.** В законі України «Про спорт» та державних програмно-нормативних документах «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» підкреслюється провідна роль фізичної культури і спорту як важливого фактору підвищення рівня здоров’я населення. На сьогодення здоров’я розглядають у цілісній моделі, що враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності. Дослідження механізмів взаємозв’язку психічної, фізичної і духовної складової здоров’я сприятиме більш повному використанню потенціалу фізичного виховання у формуванні та укріплені здоров’я підростаючого покоління.

В роботі зазначається, що здоров’я характеризує особистість у всій повноті її проявів. У феномені здоров’я відображається сутність і ціль основних біологічних і соціокультурних процесів, інтегруючих особистість. Досліджувати здоров’я як інтегративну характеристику особистості можна за допомогою застосування інтегративного підходу [1, с. 130]. Показано, що культура здоров’я є засобом самоактуалізації, дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров’я, реалізувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, які призводять до гармонізації усіх компонентів здоров’я і цілісного розвитку особистості [2, с. 251].

**Мета роботи. /Aim.** Метароботи полягала у визначені рівнів індивідуального фізичного, психічного і морального здоров’я та співвідношення його компонентів у студенів ЗВО за курсами.

**Материали і методи. /Materials and methods.** В дослідженні, що було проведено у грудні 2019 р., взяли участь студенти жіночої та чоловічої статті 1 курсу (32 особи) і 3 курсу (15 осіб) Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)».

Респондентам було запропоновано анонімно висловити своє відношення до стверджень, що наведені в анкеті та зазначити одну відповідь із п’яти варіантів (дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи). Компоненти здоров’я оцінювали за визначенням окремих рівнів індивідуального здоров’я із використанням запропонованих узагальнених критеріїв [3]. Фізичне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я можу зробити (мати або бути)». Психічне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я хочу зробити (мати або бути)». Моральне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я повинен зробити (мати або бути)». Порівняння результатів здійснювали за вибором «дуже часто» і «часто», так як вони більше характеризують поведінкову сутність респондента.Показники компонентів здоров’я визначали у відсотках, виходячи з того, що в ідеальній моделі всі умовні складові повинні займати рівні частини, що як раз і свідчить про повноцінне здоров’я. Отримані результати при малочисельних вибірках та задіяних методах не вважаються достовірними, а лиш такими, що окреслюють тенденцію розвитку предмету дослідження.

**Результати та обговорення. /Results and discussion.** Аналіз оцінювання фізичного рівня індивідуального здоров’я за відчуттям «Я можу зробити» показав, що переважна більшість респондентів 1 курсу (87%) і всі 3 курсу (100%) зазначили свій вибір як «дуже часто» і «часто» (рис.1).

**Рис. 1. Рівні індивідуального здоров’я студентів у відсотках.**

Психічний рівень індивідуального здоров’я за відчуттям «Я хочу зробити» вибір «дуже часто» і «часто» зазначили 75% студентів 1 курсу і 92% студентів 3 курсу, моральний рівень індивідуального здоров’я за відчуттям «Я повинен зробити» виявлено у 69% студентів 1 курсу і 77% - 3 курсу. Як видно на представленій діаграмі показники фізичного, психічного і морального здоров’я збільшуються від 1 до 3 курсу.

**Таблиця 1**

**Компоненти здоров’я студентів 1 і 3 курсів у відсотках**

|  |  |
| --- | --- |
| Курс | Компоненти |
| фізичний | психічний | моральний |
| 1 | 38 | 32 | 30 |
| 3 | 37 | 34 | 29 |

Дослідження кількості відповідей на «Я можу, хочу, повинен», де зазначається «дуже часто» і «часто» за курсами показало, що серед респондентів 1 курсу таких виявилося 77%, а 3 курсу - 90%. Решту студентів, які вибирали «іноді», «рідко», «ніколи», можна умовно віднести до осіб, які мають проблеми фізичного, психічного або морального аспекту.

Спостерігається, що умовні складові здоров’я у досліджуваного контингенту займають приблизно рівні частини, де найбільший відсоток припадає на фізичний компонент, менший - на психічний і іще менший на моральний (табл. 1). При порівнянні компонентів здоров’я студентів третього курсу зі студентами першого курсу можна відмітити тенденцію зменшення компонента фізичного і морального та збільшення психічного здоров’я.

**Висновки. /Conclusions.** Дослідження рівнів індивідуального фізичного, психічного і морального здоров’я виявило їх вищий рівень у студенів 3 курсу, ніж студентів 1 курсу. У студентів 1 і 3 курсу вищого навчального закладу компоненти здоров’я займають приблизно однакові частини з невеликою перевагою фізичного компоненту, трохи меншим психічного компоненту та іще меншим морального компоненту.

**Список літератури**

1. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Психолого-педагогічні аспекти побудови моделі здорової особистості. *Науковий часопис*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85). С. 127-130.

URL :<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20748>

1. Гуренко О. А. «Основні підходи до формування культури здоров’я у студентів ЗВО». *Молодий вчений.* 3 (2) (2019): 248-251.
2. Паламонов И.  Я должен.

URL : <http://belkon.ru/content/view/374/9/>