

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

*Олександр Гринь, Олена Ляшенко, Борис Корольов  
(Київ)*

### УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Постановка проблеми.** Зростаючий вплив соціальних факторів сьогодення на детермінацію здоров'я сучасної людини є закономірним процесом. Досвід попередніх десятиліть показує, що керування цим процесом не тільки в масштабі всього суспільства, але навіть у застосуванні до кожної окремої особистості зіштовхується з цілим рядом перешкод, про які свідчить медична статистика. Це підтверджується даними численних соціологічних та психологічних досліджень, які фіксують, що здоров'я за значимістю займає найвищі місця в ієрархії когнітивно-ціннісних уявлень особистості.

Аналізуючи причини такої невідповідності між об'єктивною і суб'єктивною потребою в здоров'ї і низькою ефективністю зусиль у цьому напрямку, перш за все треба зупинитися на розгляді моментів як психологічного порядку, так і на невикористаних можливостях, в тому числі, і фізичного виховання студентської молоді як одного з засобів залучення до здорового способу життя. На цьому рівні найбільш характерною причиною є та, що сам факт розуміння людиною соціальної і особистісної цінності здоров'я ще не обов'язково стає неопосередкованою силою, що стимулює цілеспрямовану діяльність зі збереження свого оптимального фізичного стану та стану здоров'я.

**Мета дослідження** – визначення особливостей уявлень про здоров'я в контексті життєвих цінностей студентської молоді, що залучена до занять з фізичного виховання.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методи опитування, спостереження, статистична обробка фактичного матеріалу дослідження.

Процедура визначення ціннісних орієнтацій відбувалася за допомогою шкали самооцінки, до якої було включено 20 суджень, що охоплювали, окрім прямих індикаторів ціннісного ставлення контингенту досліджуваних до здоров'я, низку інших, які, з певною вірогідністю, пов'язуються з оцінкою психофізіологічної організації особистості.

На відміну від поширеного в практиці досліджень ціннісної сфери особистості умовного розподілу цінностей за критерієм інструментальності-термінальності [1], вважалось за доцільне обмежитися такими показниками, як місце конкретної цінності в структурі запропонованих умовами дослідження. Для визначення характеру, спрямованості та особливостей взаємозв'язків ціннісних орієнтацій, відповідно і позиції здоров'я в сукупності зазначених зв'язків, був використаний адекватний поставленій завданню дослідження метод кореляційних плеяд.

**Результати та їх обговорення.** В ході дослідження проводилось вивчення уявлень про здоров'я в контексті життєвих цінностей студентів. Залучення групи студентів, що займаються фізичною культурою та спортом, передбачало з'ясування двох питань: визначення залежності уявлень про здоров'я від змісту здійснюваної суб'єктом діяльності з фізичного виховання та спорту. Припускалось, що для цієї групи піддослідних, що мали вже певний досвід фізкультурно-спортивної діяльності, успішність досягнення якої безпосередньо обумовлювалося їх станом здоров'я, простір актуальних зв'язків здоров'я з іншими сферами життєдіяльності має бути значно ширшим, ніж у тих, для яких самоспостереження за власним функціональним станом було обмеженим.

Зведені дані стосовно особливості прояву ціннісних орієнтацій обстеженої групи студентів наводяться в табл. 1.

Як і передбачалося, результати свідчать про те що цінність здоров'я для студентів, як власного, так і батьків, зайняли, відповідно, перше і друге місце. Подальші позиції зайняли – матеріальний достаток (3), упевненість у собі (4) і працездатність (5).

Табл. 1.

**Особливості прояву цінностних орієнтацій у студентів (бали)**

№ з/п	Ціннісні орієнтації	Середній бал	Рангове місце
1	Матеріальний достаток	42,6	3
2	Мистецтво	21,8	19
3	Уміння	33,2	12
4	Охорона довкілля	26,0	18
5	Віра в Бога	20,8	20
6	Здоров'я	47,0	1
7	Визнання з боку інших, слава	28,2	17
8	Освіченість	38,2	7
9	Здоров'я батьків	44,5	2
10	Душевний спокій	32,0	14
11	Товариші	39,2	6
12	Спорт	33,0	13
13	Майбутня сім'я	34,5	11
14	Заняття у вузі	30,1	15
15	Кохання	36,9	10
16	Незалежність	38,1	8
17	Творча діяльність	29,4	16
18	Упевненість у собі	42,2	4
19	Життєрадісність	37,7	9
20	Працездатність	40,1	5

Серед тих цінностей, що отримали найнижчі рангові місця, виявилися - творча діяльність (16), визнання з боку інших (17), охорона довкілля (18), мистецтво (19) і віра в Бога (20). Цікаво відзначити, що така провідна для даних піддослідних діяльність як спорт, отримала лише 13 місце, що може свідчити про певні зміни в ієрархії актуальних життєвих цінностей.

Загальна картина існуючих зв'язків феномена здоров'я в сукупності інших цінностей для студентів свідчить про те, що отримані величини коефіцієнтів кореляції пов'язується між здоров'ям і навчанням ( $r=0,63$ ), життєрадісністю ( $r=0,51$ ), творчою діяльністю ( $r=0,56$ ), освіченістю ( $r=0,37$ ), визнанням з боку інших ( $r=0,43$ ). У цілому, напрямок виявлених залежностей свідчить про важливу роль здоров'я в різних сферах і різнобічних напрямках діяльності.

Встановлено, що в перебігу виборів об'єктів, яким надається з боку студентської молоді статус найвищої бажаності, цінність здоров'я, займає домінуючу позицію. Та обставина, що аналогічні дані стосовно високого рангового місця цінності здоров'я були отримані і в інших дослідженнях як останнього часу [4], так і значно раніше [3], дає досить вагомі підстави віднести зазначену цінність до тих, що мають загальнолюдський характер.

Звертає на себе увагу і той факт, що при дотриманні ідентичної процедури і техніки опитування, спостерігаються і досить значні розбіжності у визначенні здоров'я як цінності в загальній структурі життєвих цінностей студентської молоді. Отримані в дослідженні факти дозволяють вважати непоодинокі твердження (які зустрічаються навіть і в нормативних документах) стосовно катастрофічного знецінення в соціальній свідомості цінності здоров'я передчасними і безпідставними.

Фактичний матеріал дослідження підтвердив, з одного боку, обумовленість встановлених зв'язків провідним типом діяльності, а з другого - кількісну і якісну

своєрідність безпосередніх зв'язків здоров'я з такими установками (упевненість у собі, життєрадісність, охорона довкілля, кохання, душевний спокій, освіченість, визнання з боку інших, навчання, освіченість, творча діяльність, життєрадісність), змістовна інтерпретація яких вимагає звернення вже не стільки до рівня визначення між встановленими зв'язками логіки корелятивних відносин, скільки до рівня переосмислення змісту самої вихідної цінності, тобто обсягу і дійсних уявлень та змісту поняття здоров'я. Не менш серйозною причиною для такої постановки питання, є встановлені в роботі факти незалежного від здоров'я існування в свідомості піддослідних соматичної його компоненти, і ще більш вражаючого факту - відсутності зв'язку між здоров'ям і сферою спортивної діяльності (рангове місце - 13). В той же час, жодного зв'язку не було встановлено з будь-якими соматичними (морфо-фізіологічними) характеристиками тілесної організації досліджуваних. Можливо це викликано розбіжностями між існуючими дефініціями змісту поняття "здоров'я" і тими уявленнями про здоров'я, якими скеровуються респонденти в регуляції власної життєдіяльності.

Фактичний матеріал свідчить, що здоров'я як самостійна та важлива мета постає перед людиною або в екстремальних, кризових ситуаціях, пов'язаних з збереженням життя як такого [1], або в тих, коли відсутність його пов'язується з загрозою втрати існуючої, чи бажаної соціальної позиції. В усіх випадках рефлексія суб'єктом своєї тілесної компоненти відбувається ймовірніше на віковому етапі так званої «середини життя» [5]. Тому, мабуть, не випадковим можна вважати відсутність поняття здоров'я в переліку функцій і змісту, зокрема, спорту вищих досягнень, професійного спорту і т.п.

Отримані в роботі результати не залишають сумніву в нагальності розробки діагностичного інструменту, який відповідав би тим реаліям, що були встановлені в даному дослідженні. Йдеться, передусім, про необхідність конструювання такої самооцінкової шкали, яка охоплювала би ту сукупність суджень респондентів, якою останні користуються в оцінці власного здоров'я. Показано, зокрема, що така оцінка виходить далеко за межі тих ознак, якими традиційно описується рівень соматичного здоров'я людини. Адекватним і психологічно виправданим поняттям для визначення того змісту, що складає уявлення піддослідних відносно оцінки власного актуального стану, було б поняття психологічного комфорту-дискомфорту. Обговорення можливих варіантів конкретизації такого підходу в матеріалі експериментальних досліджень, а також проведення відповідної діагностичної процедури може бути питанням найближчої перспективи.

**Висновки.** Узагальнення результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, яке в цілому підтвердило висунуті гіпотези, дало можливість зробити наступні загальні висновки:

- у структурі актуальних життєвих цінностей студентської молоді здоров'я займає домінуюче місце. Це дає вагомі підстави зробити заключення про те, що висловлювана в літературі і нормативних документах теза щодо знецінення в соціальній свідомості здоров'я немає під собою достатніх підстав і є, таким чином, передчасною;

- результати дослідження свідчать, що "домінантне ядро" в контексті життєвих цінностей студентської молоді складається, перш за все з власного здоров'я, здоров'я їх батьків, матеріального достатку, упевненості у собі та працездатності. У той же час інші компоненти ціннісної системи, такі як творча діяльність, душевний спокій, охорона довкілля та мистецтво - займають другорядні місця;

- дослідження змісту та особливостей уявлень студентів про здоров'я дозволили встановити, що в індивідуальній свідомості студентів поняття "здоров'я" і "психічне здоров'я" репрезентуються в такому поєднанні характеристик, які виводять уживані в літературі критерії диференціації на рівні соматичного і психічного здоров'я до більш високого їх узагальнення, якому, на наш погляд, відповідало б таке поняття як психологічний статус особистості;

- аналіз ролі та взаємозв'язків уявлень про здоров'я студентів з іншими сферами життєдіяльності (упевненість у собі, життєрадісність, охорона довкілля, кохання, душевний спокій, освіченість, визнання з боку інших, навчання, творча діяльність), дозволив встановити, що, маючи певний досвід діяльності, успішність якої визначається їх станом здоров'я, простір актуальних зв'язків здоров'я з іншими сферами життєдіяльності значно ширший, ніж у тих, для кого досвід самоспостереження за власним функціональним станом був обмежений;

- результати дослідження обумовлюють необхідність подальшої розробки такої шкали самооцінки, що охоплювала б сукупність уявлень та суджень, які слід використовувати в оцінці та мониторінгу перебігу та стану власного здоров'я.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Проблема особистісних цінностей: стан і орієнтири дослідження // Українська психологія: сучасний потенціал. Матеріали Четвертих Костюківських читань (25 вересня 1996 р.). – Т. 1. – К: ДОК-К, 1996. – С. 57-67.

2. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №10. – С. 39-42.

4. Глазко Т.А., Купчинов Р.И. Отношение студентов к общечеловеческим ценностям // Проблемы формирования з.о.ж. населения средствами физ. культуры в новых соц.-экономических условиях. – Минск, 1997. – С. 86-88.

5. Психология здоровья: Учеб. для вузов/под.ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

*Олександр Гринь, Ірина Смоляр  
(Київ)*

#### ВПЛИВ КРЕАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт висуває все більше вимог до вдосконалення всіх сторін підготовки спортсменів.

У екстремальних умовах спортивної діяльності, коли фізичної, функціональної, технічної і тактичної підготовки приділяється суттєва увага, все більшу роль набувають різні сторони психологічної підготовки спортсменів. Кожен етап спортивного вдосконалення у спортсменів єдиноборців має свої особливості вирішення психологічної підготовки і повинен охоплювати багато аспектів, у тому числі розвиток творчих здібностей, креативності [1, 5, 6].

У багатьох роботах підкреслюється значимість креативних якостей спортсменів як складової частини їх професійної майстерності, обґрунтовуються положення про вплив творчих здібностей на результати спортивної діяльності, вказується на необхідність творчого співробітництва тренерів і спортсменів, розглядається особливість творчості в різних видах спорту [7]. Розробляються моделі з окремих видів спортивної діяльності, де відводиться місце творчості спортсмена, розвитку креативних якостей і встановлена «питома вага» певних компонентів творчих здібностей у різних видах спорту [1, 2, 3].

В той же час недостатньо вивченим є питання інструментарію – оцінки рівня розвитку творчих здібностей, креативності спортсменів у спортивних єдиноборствах. Залишається не