

можностей, можна досягти значних результатів у зміні фенотипу, розвитку фізичних можливостей та корекції соматичного здоров'я сім'ї.

З метою розробки дієздатної програми оздоровлення сучасної сім'ї необхідно провести оцінку стану соматичного здоров'я сім'ї, її фізичного розвитку та з'ясувати взаємозв'язок між ними; вивчити вплив спадкового фактора (тобто визначити найбільш слабкі системи організму за генеалогічним аналізом); визначити фактори, які реально існують та найбільше загрожують здоров'ю (фактори ризику), кожному членів сім'ї.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Веремчук Л. В., Кику П. Ф. К вопросу выделения экологических нагрузок как показателя формирования здоровья населения (на примере Приморского края) // Гигиенические и профпатологические проблемы регионов Сибири: Сб. науч. тр. ИКПГиПЗ СО РАМН.- Новокузнецк, 1998.-С. 19-24.
2. Казначеев В.П. Введение в проблемы общей валеологии // Валеология.- 1998.- № 3-4.- С.83-84.
3. Лицук В.А., Мосткова Е.В. Основы здоровья: Актуальные задачи, решение, рекомендации.- М.: Медицина, 1994.- 133 с.
4. Лучанинова В.Н., Бахарева З.М., Наумова И.Д. Обучение здоровью, семейный подход // Впервые в медицине.- 1995.- № 2-3.- С.104.
5. Erickson S. Family mediation casebook .- N.Y., 1988.- 317 p.

## ESTIMATION OF THE HEALTH CONDITION OF THE FAMILY AS A WAY TO PROTECT AND IMPROVE THE HEALTH OF UKRAINIAN POPULATION

IRYNA DROZDYUK

*Precarpathian university named after Vasyl Stepanyuk*

The estimation of the family health makes the main component for forecasting and correction of the family members health in view of risk factors, formation of a healthy image of life and as a consequence - protection and strengthening of health of the population in Ukraine.

## РЕПРОДУКТИВНІ НАСТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

НАТАЛІЯ ДРОНЬ

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Проблема демографічної ситуації завжди була і залишається актуальною. Сьогодні в Україні вона знаходиться у критичному стані. Відомо, що нині кількість померлих перевищує кількість новонароджених. На кожну 1 тисячу осіб помирає 15 жителів. Крім цього, зараз спостерігається масовий відплив наукової еліти за кордон. За офіційними даними, Україну покинуло 6.6 тис. найкращих науковців і людей із вищою освітою. Жахливою є статистика штучного переривання вагітності (абортів), яка свідчить про негативне ставлення щодо дітонародження. У Чернівцях на 100 вагітностей припадає 28 абортів. За кількістю абортів на тисячу жінок Україна випереджає всю Європу [ 3].

Важливою є проблема малодітності. Сім'ї дедалі частіше мають одну дитину чи взагалі є бездітними. Зросла кількість розлучень. Крім депопуляції, Україна має ще одну проблему: старіння нації та скорочення тривалості життя.

Прогнози інституту економіки Національної академії наук свідчать про те, що в 2026 році населення України становитиме 42 млн. осіб. Отож, за прогнозами експертів, за 30 років населення України скоротиться на 8 млн., не враховуючи воєн, стихійних лих тощо.[1]

Тому метою нашого дослідження є визначення репродуктивних настановлень у фізично-здорових людей, а саме - у спортсменів-студентів.

Нагадаємо, що репродуктивне настановлення – це позитивна чи негативна оцінкова реакція на що-небудь чи на кого-небудь, яка виражається в думках, почуттях і цілеспрямованій поведінці. Вона виражає фактичне (поведінкове) емоційне і свідоме ставлення людини до народження дітей і прийняття відповідних рішень. При цьому повинні враховуватись уявлення про нормативи, традиції, інтереси суспільства, а також власні потреби і можливості [ 2 ].

Базою для дослідження став Чернівецький національний університет. У дослідженні взяло участь 78 студентів спеціальності “Фізична культура”, з них 12.8% - дівчата, 87.2% - хлопців віком 17-18 років.

Розроблена нами анкета, що складалася з 10-ти питань, дала можливість з'ясувати, якому типі сім'ї проживає досліджувана група. Результати показали, що вибрані студенти проживають, в основному, в малодітних сім'ях – 90% (з них 73% - у сім'ях, в яких виховується по двоє дітей, 17% - у родинях, в яких було по одній дитині) і лише 10% вихідці з багатодітних сімей.

Якщо ж взяти до уваги настановлення самих спортсменів стосовно майбутньої кількості дітей, то отримуємо такі дані: 13% досліджуваних прагнуть мати більше двох дітей. Більша частина спортсменів, а їх 73%, хотіли б мати у своїх сім'ях по двоє дітей, бажано хлопчика і дівчинку. Отож, студенти-спортсмени на даному етапі переважно зорієнтовані на малодітну сім'ю.

Основними причинами обмеження дітей у сім'ї, як вони вважають є: складні матеріально-побутові умови (60%); економічна криза в Україні (25%); труднощі виховання і догляду за дітьми (12%); проблема здоров'я (3%).

Якщо колись, при набагато гірших матеріально-побутових умовах існування українську сім'ю можна було віднести до багатодітної, то чому сьогодні, коли значно кращі умови життя, студенти обирають мінімальну кількість дітей у сім'ї? Можливо, нестабільність усіх сфер суспільства в країні призводить до того, що люди поступово адаптуються до теперішніх умов існування. Сучасна молодь прагне володіти матеріальними благами. Тому вона відмовляється від другіх, третіх, а іноді і від перших дітей. Оскільки настановлення піддаються зовнішньому впливу, їх можна буде змінити на краще, ввівши виховну годину, ще краще - курс “Психологія сім'ї”. Тоді у 12% студентів, які визначили, що основною причиною обмеження дітей у сім'ї є труднощі виховання і догляду за дітьми, буде менше проблем з даного питання. Вводячи такий курс, ми піднімемо свідоме соціальне ставлення до материнства, сім'ї, попередимо формування негативних настановлень.

Якщо взяти до уваги те, що у студентів-неспортсменів питання зі здоров'ям стоїть на другому місці, то у спортсменів воно знаходиться на останньому. Отож

вана проблема не є основною перешкодою для народження дітей. Важливо, щоб студенти усвідомили значення свого здоров'я не лише для себе, але й для всього суспільства в цілому, адже "здоров'я людей є багатством та красою країни".

На наступному етапі нашого дослідження проводилось обговорення декількох проблемних ситуацій. Одна з них стосується теми усиновлення. Втішає те, що більшість досліджуваних спортсменів - 61.5% - погодилася б на такий благодійний вчинок. Це свідчить про позитивні репродуктивні настановлення у ставленні до дітей. 18% не знає, чи змогли б вдатися до такого акту милосердя, що говорить про невпевненість, невизначеність настановлень, ще 20.5% - взагалі не хотіли б усиновити дитину.

Проведені дискусії - "Я завагітніла, мої дії" (для дівчат), "Моя дівчина завагітніла, мої дії" (для хлопців) дала можливість з'ясувати ставлення студентів до абортів. Позитивним є те, що 60.2% студентів - ніколи б не погодилися на штучне переривання вагітності, незважаючи на пересуди, матеріально-побутові проблеми. Насторожує такий факт: на аборт погодилось би 23% спортсменів, з них 3.8% - дівчат. У даному випадку, це є прояв негативних репродуктивних настановлень. Ще 12.8% - не знають, як би вчинили в такій ситуації і шукали б поради у знайомих, друзів чи у батьків. Тому наше завдання - спрямувати їхні настановлення в правильному руслі, щоб запобігти невиправним помилкам.

Проективна методика - "Я дружина", "Я чоловік" (досліджувані повинні були уявити і описати себе у ролі представника протилежної статі) - показала, як на рівні підсвідомості дівчата та хлопці уявляють і розуміють проблеми чоловіків, жінок та їх настановлень із різностатевих позицій. На основі аналізу даної методики ми дійшли висновку, що дівчата, описуючи себе чоловіками, надають їм ті риси, якості, функції, яких їм не вистачає з боку протилежної статі. Будучи чоловіками, вони хотіли б мати одну-дві дитини (що збігається з їх власними репродуктивними настановленнями), допомагали б у вихованні дітей. Що стосується хлопців, то 10% досліджуваних не можуть уявити себе дружиною, аргументуючи це тим, що жінки стикаються з труднощами, які не зрозумілі чоловікам, або ж не хочуть бути жінкою, через те, що важко народжувати дітей. Хлопці-спортсмени вважають, що будучи дружиною, вони повинні обов'язково народити дитину, бути доброю матір'ю, гарною господинею. Слід звернути увагу на те, що значна кількість хлопців (22%) з позиції дружини хотіли б мати багато дітей.

В одному з досліджень А.Петровського досліджуваним (студентам) показували портрет однієї і тієї ж людини. Але одним говорили, що це портрет видатного вченого, а іншим – що це портрет злодія. В результаті ті, що отримали інформацію "це портрет вченого", відзначали гуманність людини. Інші досліджувані, яким було повідомлено, що "це портрет злодія" характеризували його як жорстоку людину. Одним словом, "злодій" і виглядає в очах досліджуваних злодієм. Даний приклад засвідчує, як ми можемо формувати і керувати репродуктивними настановами.

Отже, у студентів-спортсменів існує орієнтація на малодітну сім'ю, але у них ще повністю не сформоване відтворююче настановлення, тому ми можемо її правильно розвивати чи корегувати.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Білий С.А. Прогнози експертів // Буковинське віче. – 1999, 15 січня.
2. Бойко В.В. Малодетная семья. Социально-психологический аспект. – М.: Мысль, 1988. – 237с.

3. Крачило М.Г. Демографічна ситуація в Карпатському регіоні. – Чернівецька область. – Чернівці, 1996. - 442с.

## DEFINITION OF REPRODUCTORY ARRANGINGS OF SPORT-STUDENTS

NATALYA DRON

*Chernivtsi National University after Yu. Fedkovich*

The article is about the problem of reproductory setting of sport student concerning the number of children in the family. The results of investigation showed that students were orientated towards small (one kid) family.

## ЕТСПЕРТ-МЕТОД ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТІВ

ІРИНА ДРУЗЯКА

*Донбаська державна машинобудівна академія*

Фізичні можливості людини, самопочуття, біосоціальна активність переважно залежать від рівня її фізичного розвитку. Саме в цьому прослідковується постулат – структура обумовлює функцію, яка також може діяти на структуру. Реалізувати керування взаємодією структурних та функціональних процесів можливо тільки на основі системного підходу і організації оперативного збору інформації про зміни. Особливо важливо саме з цієї позиції розглядати вплив на організм людини оздоровчих засобів, які застосовуються під час занять з фізичного виховання спеціальному медичному відділенні. Ця категорія молоді вимагає підвищеної уваги, індивідуального підходу. Викладачеві необхідно регулярно мати інформацію про динаміку показників, що характеризують стан здоров'я і рухову здібності студентів.

Нами була поставлена задача розробити метод швидкого збору та обробки такої інформації. На основі досліджень запропонована схема реалізації методу оздоровчого тренування для студентів спеціальних медичних груп (рис. 1). Експрес-метод обстеження студентів містить дві групи тестів. У першій групі досліджувався комплекс морфофункціональних показників: індекс маси тіла Кетлера, функціональні проби, які характеризують серцево-судинну, дихальну, нервово-м'язову системи, показники фізичної працездатності (МСК) [1].

Друга група тестів вирішувала задачу оцінки фізичної підготовленості студентів і містила наступні вправи: стрибок у довжину з місця (динамічна сила), біг 30м з ходу (швидкість), нахил тулуба уперед (гнучкість), човниковий біг 4\*30 (аеробно-анаеробна витривалість), присідання на одній нозі, піднімання тулуба в сід, згинання - розгинання рук в упорі лежачи (динамічна сила), витривалість), тест К.Купера (загальна витривалість) [2].

Обробку даних здійснювали за допомогою програми MS Excel. Були розраховані статистичні характеристики для шести груп (126 студенток), що займалися за оздоровчими програмами. Аналіз показників, наведених у вигляді відносних одиниць, дозволив одержати характеристику групи в цілому і кожного студента окремо. Для розробки оціночних шкал використовували методику