

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**

магістра

на тему **Формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0119-з спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки освітньої програми Педагогіка вищої школи  
Ю. О. Кудряшова

Керівник доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності,  
к.філос.н., доцент Іванова Л.С.

Рецензент доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності,  
к.психол.н., доцент Овсяннікова В. В.

Запоріжжя

2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	12
1.1. Формування здорового способу життя студентів як науково-педагогічна проблема.....	12
1.2. Сутність та зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».....	26
1.3. Особливості формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	58
2.1. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування здорового способу життя студентів.....	58
2.2. Методика, організація та проведення експериментального дослідження.....	65
2.3. Змістовна сутність курсу «Основи здорового способу життя».....	75
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	100

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗЗТ – здоров'язберезувальні технології

ЗМІ – засоби масової інформації

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

РА – рухова активність

ФВ – фізичне виховання

ФЗСЖ – формування здорового способу життя

ФК – фізична культура

ФП – фізична підготовка

ФР – фізичний розвиток

ХПСШ – хвороби, що передаються статтевим шляхом

ЦО – ціннісні орієнтації

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

В умовах сучасного етапу розвитку суспільства відбувається зміна системи цінностей і пріоритетів, обумовлена новими суспільними відносинами під впливом процесів демократизації і гуманізації у сфері освіти, культури і науки. Триває пошук шляхів і засобів, які створюють можливості для вільного розвитку духовних і фізичних якостей особистості. В умовах культурно-освітньої інтеграції України в світову спільноту працездатність і соціальна активність фахівця визначаються не лише його інтелектуальним рівнем, але й станом здоров'я.

Проблема збереження здоров'я населення, особливо молоді є не тільки медичною, а й педагогічною, тому що поряд з об'єктивними причинами зниження якості життя, погіршення екологічного стану виділяються і педагогічні аспекти: недостатня поінформованість про вирішальну роль здорового способу життя людини у збереженні та зміцненні здоров'я, відсутність сформованості позитивного ставлення до здорового способу життя у значної частини молодих людей.

Формування здорового способу життя з міцними знаннями в області гігієни, харчування, фізичної культури, валеології є вихідним моментом в здійсненні педагогічного комплексу заходів щодо профілактики та зниження рівня захворюваності студентів. У зв'язку з цим виникає потреба в розробці та впровадженні на основі науково-обґрунтованих досліджень програм, спрямованих на зміну способу життя студентів і посилення первинної профілактики захворювань. На сьогоднішній день рівень валеологічної грамотності і активності студентів характеризується поверхневими знаннями основ здорового способу життя і низькою ціннісною орієнтацією на здоров'я. Відзначається низька мотивація на ведення здорового способу життя, на заняття фізичними вправами, недостатнє використання засобів фізичної культури для збереження здоров'я. Ця ситуація актуалізує необхідність

включення в освітній процес системи заходів щодо формування здорового способу життя студентів.

Потреба формування здорового способу життя студентської молоді обумовлена в Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Концепціях національно-патріотичного виховання дітей і молоді та Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту, в яких звертається увага на виховання свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та здоров'я інших, формування основ і гігієнічних навичок здорового способу життя, необхідності збереження і зміцнення їхнього фізичного, психічного здоров'я, пропаганду здорового способу життя, що й визначає актуальність досліджуваної проблеми формування здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти

Проблема формування та дотримання здорового способу життя є предметом дослідження багатьох галузей знання: філософії, соціології, біології фізіології, валеології, медицини, психології, педагогіки, фізичної культури і спорту та інших.

Загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглядають В. Бобрицька, Т. Бойченко, Е. Бондаревська, О. Вакуленко, В. Вернадський, М. Віленський, А. Здравомислов, І. Смирнов, Л. Сущенко та ін.; методологічне підґрунтя формування здорового способу життя розкривають Н. Амосов, В. Бальсевич, Е. Вайнер, Г. Зайцев, Е. Казін, С. Лапаєнко, Л. Татарнікова, Б. Чумакив, А. Щедріна.

Науковці Р. Баєвський, Т. Бойченко, Г. Власюк, С. Закопайло, Д. Касенок, Т. Круцевич, С. Свириденко, О. Ващенко та інші досліджують зміст, форми та методи виховання навичок здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, вивчають Л. Антонова, І. Аносов, І. Брехман, Е. Вайнер, О. Леонтєв, Ю. Лісцін, Ю. Науменко, Н. Смірнов, В. Серіков та ін.

Механізми управління процесами формування та реалізації заходів, технологій та методик формування здорового способу життя досліджували І. Брехман, З. Васильєва, Г. Зайцев, Н. Куїнджі, А. Петровський, Л. Татарнікова, О. Язловецька, С.Совгіра та ін.

Аналіз теорії та практики досліджуємої проблеми засвідчив, що у більшості освітніх закладів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовується їх потенційні можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються традиційні засоби виховання. Ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважної частини молодого покоління є недостатньо сформованим.

Недостатня розробленість цієї проблеми послужила підставою для вибору теми дослідження «Формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти».

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов та розробці заходів, спрямованих на формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми формування здорового способу життя студентів.
2. Розкрити сутність та зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».
3. Розглянути особливості формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.
4. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

5. Розробити показники та визначити рівні сформованості здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

6. Розробити заходи, спрямовані на формування здорового способу життя студентів.

**Об'єкт дослідження** – процес формування здорового способу життя студентів.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування здорового способу життя студентів.

**Гіпотеза дослідження:** студенти закладів вищої освіти мають недостатній рівень сформованості здорового способу життя.

**Теоретичну основу дослідження** становлять ідеї, положення і висновки, які стосуються: діяльності та розвитку особистості (Б. Ананьєв, І. Бех, Л. Божович, Л. Виготський, О. Леонтьєв, А. Маслоу, С. Рубінштейн, В. Рибалка та ін.); системного підходу до сутності здоров'я (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Войтенко, Д. Давиденко, В. Оржеховська, В. Петленко та ін.); теоретико-методологічних засад здорового способу життя (А. Ляхович, Л. Міхеєва, В. Оржеховська, Л. Сущенко); соціально-педагогічних аспектів процесу формування здорового способу життя (Е. Бондаревський, П. Виноградов, Н. Завидівська, Т. Кириченко та ін.); положень програмних державних документів, що визначають шляхи та засоби формування здорового способу життя у молоді України.

**Методи дослідження.** Для розв'язання визначених завдань використано комплекс методів дослідження: теоретичних (аналіз філософської, психологічної, педагогічної та спеціальної літератури, що дало змогу з'ясувати стан дослідженості проблеми, розкрити сутнісні характеристики ключових понять); емпіричних (бесіди, анкетування, тестування, опитування) за допомогою яких визначено рівні сформованості здорового способу життя студентів).

**Наукова новизна і теоретичне значення** одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

– уточнено сутність понять «здоровий спосіб життя студентів» та «процес формування здорового способу життя студента»;

– теоретично обґрунтовано та розроблено педагогічні умови формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти (формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я інших на основі їх самовираження у процесі дотримання здорового способу життя; створення позитивної мотивації у студентів до розуміння здоров'я як цінності);

– визначено показники та рівні сформованості здорового способу життя студентів.

**Практична значимість роботи** полягає в тому, що отримані результати допоможуть організувати валеологічну освіту студентів у вищій школі; розроблений курс «Основи здорового способу життя» сприятиме формуванню здорового способу життя студентів і може бути використано в освітньому процесі закладів вищої освіти різного профілю.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **1.1. Формування здорового способу життя студентів як науково-педагогічна проблема**

Проблема погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя, в останні роки набуває все більшої актуальності. За сучасних умов розвитку нашої країни масштаби і темпи науково-технічного прогресу, інтенсифікації народного господарства залежать багато в чому від здоров'я, кваліфікації, компетентності кадрів та їх високої громадянської відповідальності. Сучасна система української освіти орієнтована на розвиток уявлень молодих людей про здоров'я, а також формування стратегій і технологій в галузі здоров'я, однак освітні заклади не приділяють належної уваги розвитку у вихованців «потрібного» суспільству ставлення до здоров'я, формуванню культури здоров'я, що відображає гармонійність і цілісність людини як особистості, адекватність її взаємодії з навколишнім світом і людьми, а також здатність до творчого самовираження і активної життєдіяльності.

Останнім часом активізувалась увага вчених до дослідження питань здорового способу життя (ЗСЖ). За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я студентів основними є такі: глибока соціально-економічна криза; глобально-економічні проблеми; слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів; недосконала структура системи охорони здоров'я; відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення

здоров'я; фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання; відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно-теплого і світлового режимів; розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо.

І. Білоніг вважає, що формування звичок ЗСЖ зробить неоціненний внесок у рішення проблеми здоров'я й фізичного потенціалу націй, без якого не тільки стане неможливим здійснення євроінтеграційних намірів України, а й нормальне функціонування її економіки й забезпечення всіх складових безпеки держави й т.п. [9].

Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації – суттєвий показник 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 [54]. Тому сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Складно переоцінити важливість міцного здоров'я в реалізації людиною власних планів, успішного розв'язування життєвих завдань та долання труднощів в сучасних умовах розвитку комп'ютеризації, демографічних проблем, погіршення екологічного стану України, змін соціальних умов життя.

Проблема формування здорового способу життя є надзвичайно актуальною, що зумовлюється характерним для студентської молоді поширенням тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, нерозбірливістю у статевих стосунках, зростанням правопорушень. Тому основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення в цілому є здоровий спосіб життя, який набуває особливого значення в сучасних умовах проведення первинної профілактики різноманітних захворювань, необхідності підвищення природнього імунітету та опірності до впливу численних несприятливих чинників довкілля [37].

Вивчення проблеми ЗСЖ студентської молоді обумовлене специфікою

цієї соціально-професійної групи, особливостями її формування та потенціалом для її розвитку. Саме здоров'я визначає пріоритетну роль у можливості реалізації особистісних та професійних амбіцій студентства у прагненні утворити сім'ю, народити дітей, брати активну участь у суспільно-політичному житті країни.

Під час навчання у ЗВО студенти відчувають вплив певного комплексу факторів, що негативно впливає на стан здоров'я: стреси, пов'язані з успішністю, матеріальні труднощі і, як наслідок, потреба у роботі за сумісництвом із навчанням; постійні порушення режиму дня; значна гіподинамія та набуття шкідливих звичок.

Збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації тощо. Усвідомлення на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя [37]. Незважаючи на те, що цінність даних понять у всі часи є визначальною і не потребує наукових переконань, активна життєва позиція, спрямована на їх збереження та зміцнення, у багатьох людей не відповідає усвідомленню важливості цієї проблеми.

Визначаючи основні напрями державної політики щодо формування нової якості життя, на перше місце поставлено розвиток системи охорони здоров'я та впровадження пріоритетів здорового способу життя, всебічний розвиток особистості та підтримка спорту.

Підготовка висококваліфікованих, конкурентоздатних, фізично і етично здорових фахівців нерозривно пов'язана з вирішенням трьох взаємозв'язаних проблем – якістю навчання, якістю підготовки фахівців, розвитком особистості та збереженням її здоров'я в освітньому процесі професійної освіти. Однією зі значущих умов підготовки висококваліфікованих майбутніх фахівців, розвитку їх особистого, інтелектуального, творчого потенціалу та збереження здоров'я є

самопізнання, за яким незмінно слідує самовиховання і саморозвиток [39].

Як справедливо стверджував М. Каган, особистість визначається не своїм характером, темпераментом, фізичними якостями а тим, що і як вона знає; що і як вона цінує; що і як вона творить; із ким і як вона спілкується; які її естетичні потреби і як вона їх задовольняє [40].

Відповідно науковець виділяє в структурі особистості п'ять потенціалів, співвідношенням яких вона характеризується: гносеологічний потенціал особистості, який характеризується обсягом і якістю знань про природний і соціальний світ і самопізнання; аксіологічний потенціал особистості, який визначається системою ціннісних орієнтацій в етичній, естетичній та інших сферах діяльності; творчий потенціал особистості, який характеризується отриманими нею і самостійно виробленими вміннями та навичками, здібностями до творчості; комунікативний потенціал особистості, що визначається змістом міжособистісного спілкування в системі соціальних ролей; художній потенціал особистості, який характеризується рівнем, змістом, інтенсивністю її естетичних потреб і тим, як вона їх задовольняє [40].

Розділяючи точку зору М. Кагана, і враховуючи твердження І. Павлова про те, що людина – це система, що розвивається і саморозвивається, сама себе підтримує і навіть удосконалюється, дослідниця І. Соколова, стверджує, що особистості властиві ще й потенціал саморегуляції, самоврядування; саморозвитку, самоосвіти; самореалізації, самоактуалізації [73].

Отже, реалізація виокремлених М. Каганом принципів сприяє актуалізації особистого потенціалу, розвитку інтелектуальних, професійних здібностей студентів у системі професійної освіти. На думку Ю. Степанченко, не менш важливою при цьому є проблема збереження здоров'я студентів у процесі навчання, життєдіяльності в навчальному закладі в цілому. Дослідниця переконана, що збереженню здоров'я студентів може сприяти природовідповідна освіта, що характеризується врахуванням вікових психофізіологічних особливостей і сензитивних періодів розвитку особистості, і культуровідповідна освіта, що сприяє розвитку свідомості, світогляду,

творчого й інтелектуального потенціалу особистості, а також реалізація в освітньому процесі принципів здоров'язбереження [76].

У своїх роботах Р. Абаскалова, Т. Бабенкова вказують на те, що порушення здоров'я мають 80–85 % студентів, які навчаються у ЗВО. Під час здобуття вищої освіти кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи, зростає у 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості студентів [96].

Вступивши до закладу вищої освіти, студент опиняється в нових соціальних і психо-фізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі.

Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість учбової інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів.

Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Учорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє до незвичних для нього умов активної навчальної та наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ЗВО можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя [29, 43].

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Дослідження останніх років свідчать, що однією з причин виникнення настільки плачевної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом.

Ми погоджуємося з дослідниками І. Івановою, С. Гвозд'їй, Л. Поліщук, А. Козикіним, про те, що проблема формування здорового способу життя серед

студентів закладів вищої освіти залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; що для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчальному процесу; що ця проблема повинна цікавити й турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу [38].

На сьогоднішній день досить гостро стоїть питання розвитку фізично активної гармонійно розвиненої особистості студентів вишів. Здоровий спосіб життя, протидія шкідливим звичкам, дефіцит рухової активності (РА), зниження імунітету, а у зв'язку з цим – захворювання, залишається актуальністю сьогодення. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між визначеним та дійсним ставленням до фізичної культури (ФК), що в першу чергу позначається на стані здоров'я, фізичній підготовці (ФП) студентської молоді, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, зрештою, на майбутній життєдіяльності [8].

Як наслідок, студенти залишаються один на один зі своїми недоліками. У зв'язку з відхиленнями в стані здоров'я та низькою руховою активністю, вони не можуть повністю брати участь у різних процесах, які відбуваються в суспільстві, до них знижується увага викладачів. Необхідно допомогти їм вийти з цього стану, покращити самопочуття, сформувані прагнення стати рівноправними членами нашого суспільства. Для цього викладач фізичного виховання повинен орієнтуватися в основах загальної патології, вміти правильно розподіляти навантаження на заняттях з урахуванням виду і ступеня вияву відхилень у стані здоров'я, знати особливості вікової фізіології студентів [79].

На думку дослідниці О. Єжової одним із шляхів прищеплення навичок здорового способу життя у молоді є формування ціннісного ставлення до здоров'я, яке особливо активно формується у підлітковому та юнацькому віці і є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища [33].

Пріоритетом визначено поширення та пропагування навичок здорового

способу життя, включаючи раціональне харчування, підвищення гігієнічної культури, фізичну активність, запобігання шкідливим для здоров'я звичкам, оптимістичний світогляд, раціональні стереотипи поведінки населення в різних життєвих ситуаціях, забезпечення усвідомлення відповідальності громади та конкретної людини за збереження і поліпшення свого здоров'я і здоров'я членів сім'ї, розвиток спорту, фізкультурно-профілактичної сфери з метою задоволення потреб населення країни в оздоровленні, профілактиці захворювань, відновленні фізичних і духовних сил людини.

Н. Гутарева та І. Анушкевич стверджують, що формування ЗСЖ у студентської молоді: це міждисциплінарна проблема, яка міцно поєднує педагогіку і медицину. Ми переконані, що покращення здоров'я пов'язане зі свідомою, смистематичною роботою самої людини зі зміцнення, відновлення та розвитку життєвих ресурсів організму та набуттям необхідних знань і навичок. Молодь повинна розуміти – ліки не здатні зробити нас здоровими! Тільки гармонійний фізичний розвиток (ФР), щоденна рухова активність, раціональне харчування, психологічна мотивація у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем та колом однодумців стануть гарним стартом щодо формування здорового способу життя [28].

Огляд медичної, педагогічної, культурологічної літератури дозволяє стверджувати, що сьогодні існує не тільки гостра потреба у педагогічному дослідженні процесу формування й розвитку здорового способу життя, але й можливість його вдосконалення, зумовлена глибоким теоретичним осмисленням проблеми й розробкою нових методологічних підходів до вивчення процесу формування здорового способу життя студентів.

У реалізації цих завдань велике значення має правильна організація процесу формування здорового способу життя, що є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності студентської молоді.

Студентська молодь є потенціалом нашого суспільства тому, наскільки вона буде здорова у фізичному, психічному та соціальному плані – залежить наше майбутнє і процвітання нашої держави [28].

У зв'язку з цим методика дослідження проблеми формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти представляється нами, перш за все, як вчення про особистість, структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності, системного аналізу і системного підходу.

Дослідження наукової проблеми розглядається як функціональна система організаційних способів управління пізнавальною і практичною діяльністю, система впорядкованих дій, операцій і процедур, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого результату – сформованість здорового способу життя студентів у соціальному уявленні про культуру особистості.

Аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентів дозволив виявити три групи досліджень: теоретико-методологічні, концептуально-теоретичні та прикладні.

Розглянемо особливості кожного з підходів науковців до характеристики процесу формування здорового способу життя студентів.

Теоретико-методологічний підхід до формування здорового способу життя студентів репрезентовано в основному науковими дослідженнями, в яких вчені розглядають логіко-семантичні основи формування здорового способу життя, а також розробляють механізми цього процесу в контексті різних теоретичних підходів загальної та професійної педагогіки.

На думку науковців, методологічною основою дослідження здорового способу життя виступають такі підходи: системний і системно-діяльнісний підхід (Н. Рибачук); культурологічний і особистісно-орієнтований підхід (Л. Татарникова); потребнісно-інформаційний підхід (Г. Зайцев).

У науковому доробку О. Трещевої виявлено методологічні зв'язки культури здоров'я з елементами способу життя студентів, із фізичною культурою та професійним і особистим самовизначенням [83].

У дослідженнях науковців прикладного рівня розкриваються механізми формування здорового способу життя з виокремленням компонентів культури здоров'я на основі концепції культури або психологічних теорій суб'єкта



життєдіяльності.

Достатньо важливою у контексті дослідження формування здорового способу життя є точка зору Т. Куценко, який зосереджує увагу насамперед на здоров'ї компетентного фахівця, який повинен мати не лише соціальне та моральне здоров'я, а й збалансований комплекс, що включає фізичну, психічну, соціальну та духовну складові здоров'я [47].

Серед проблем сучасної педагогічної науки особливої актуальності набуває проблема саморозвитку здорового способу життя студентів як важливої соціально-педагогічної складової, від рішення якої залежать якість підготовки сучасних молодих фахівців, розвиток і використання інтелектуального потенціалу суспільства, його здоров'я.

У суспільстві існує потреба формування у майбутнього фахівця ціннісного ставлення до свого здоров'я і оволодіння ним культурою здорового способу життя відповідно до вимог професійної діяльності. Дослідниця А. Павлице також зазначає, що з метою задоволення сучасних вимог до професійної підготовки фахівця необхідний новий підхід до проблем виховання особистості – здорової, мобільної, конкурентоспроможної, морально зрілої, готової до активної життєдіяльності в умовах сучасних соціокультурних реалій [39].

Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і збереженням їх здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Як стверджує Л. Соколенко «висока динамічність і мала передбачуваність нинішньої дійсності дають підстави для виокремлення студентської молоді як носія людського потенціалу завтрашньої України в особливу соціальну групу. Поєднання української специфіки з новими загально-цивілізаційними тенденціями створює для молоді, як недостатньо соціально і психологічно захищені, підвищену загрозу виникнення різного роду ризиків, основні з яких стосуються її здоров'я» [72].

Дослідники Д. Чернілевський і О. Філатов переконані, що основні якості

конкурентоспроможного фахівця полягають у наступному: освоєнні і вдосконаленні професійної майстерності; адекватній поведінці в різних ситуаціях людського спілкування; підтримці і зміцненні здоров'я і працездатності; підтриманні відповідного зовнішнього вигляду, формуванні власного іміджу; підвищенні вимог до фізичної підготовленості фахівця, необхідної для високого професіоналізму, пов'язаного з великою напругою розумових, фізичних і психічних сил особистості [92].

Негативні показники здоров'я сучасної молоді позначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному станах, так само свідчить про низький рівень сформованості культури здоров'я молоді. Як зазначає В. Сутула, існує реальна необхідність вирішення всього спектру оздоровчих, освітніх та виховних завдань у сфері фізичного виховання підростаючого покоління, що потребує з'ясування та переосмислення основних факторів, від яких залежить здоров'я дітей та молоді [77].

Розв'язати проблему збереження здоров'я студентів в процесі навчання, життєдіяльності у цілому може, як зазначає І. Соколова, природовідповідна освіта, що враховує вікові психофізіологічні особливості та сенситивні періоди розвитку особистості, і культуровідповідна освіта, що сприяє розвитку світогляду, свідомості, творчого потенціалу особистості, а також реалізація в освітньому процесі принципів здоров'язбереження [73]. Професійний навчальний заклад являє собою систему, в якій відбуваються не лише формування майбутнього фахівця, але й процеси реалізації здоров'язберезувальних технологій (ЗЗТ) у межах навчального процесу з урахуванням адаптації студентів до умов та змісту навчання, які з кожним курсом ускладнюються.

Одним із шляхів покращення здоров'я молоді є прищеплення молодим людям культури здорового способу життя, що дозволить докладати активні зусилля в напрямку його зміцнення, позбавлятися тих звичок, які не відповідають здоровому способу життя. Як наголошує О. Гладощук, збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається

найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства [21].

У контексті цього проблема формування здорового способу життя особистості знаходиться сьогодні в центрі уваги не лише медичних працівників, але й соціологів, психологів і педагогів.

Здійснюючи спробу систематизувати і оцінити множину чинників, які впливають на здоровий спосіб життя, різні автори створюють власні класифікації і виділяють такі принципи формування здорового способу життя:

- механізм «збереження здоров'я» виявляється в соціальній захищеності людини, що гарантує їй відносно матеріальне благополуччя, медичні послуги, соціальне забезпечення тощо;

- «підвищення резервів здоров'я» слід пов'язувати з соціальною активністю особистості, з правами громадян на вільний вияв і втілення в життя біологічних і соціальних можливостей;

- установка на здоров'я формується в результаті певної педагогічної дії, тому в структурі валеологічного забезпечення життєдіяльності особливого значення набуває педагогічний або виховний компонент, суть якого полягає у «навчанні здоров'ю з наймолодшого віку».

Сучасні науковці, досліджуючи проблему формування здорового способу життя особистості, виокремлюють такі напрями освітнього процесу, як: фізичне виховання (сприяє формуванню фізичної культури), екологічна освіта (сприяє творенню екологічної культури), духовно-етичне виховання, культурологічна освіта, а також – біологічна освіта, медико-гігієнічна і валеологічна освіта і виховання, що формують основи духовно-етичної, валеологічної і медичної культури людини [39].

До найбільш важливих аспектів валеологічної підготовки студентів належать наступні:

- проблема формування мотивації реальної прихильності ідеалам здоров'я і здорового способу життя;

- розробка і апробація найбільш ефективних методів формування

стійкості, імунітету до негативного впливу довкілля, в тому числі мікросоціального середовища;

– розробка ефективних методів активної, дієвої валеологічної виховної роботи, особливо в конфліктному, агресивному молодіжному мікросоціальному середовищі, що відкидає ідеї оздоровлення;

– необхідність виховання у молодого покоління незалежного, критичного типу мислення з виробленням власної життєвої і професійної позиції щодо стихійно сформованих соціальних психологічних і духовно-етичних цінностей, які формуються стихійно, соціальним, психологічних і духовно-етичних цінностей;

– формування професійної психолого-педагогічної установки, що ґрунтується на особистісно-орієнтованому підході до навчання і виховання [39].

Значущим для нашого дослідження є те, що основою виховання здорового способу життя є формування активної, діяльної, працелюбної і творчої особистості, націленої на здоровий спосіб життя, успішний саморозвиток і повне розкриття своїх потенційних можливостей.

До основоположних принципів формування здорового способу життя особистості дослідниця Ю. Степанченко відносить наступні принципи: дотримання законів розвитку природи; гармонії з навколишнім середовищем; гармонії тілесної, душевної і духовної природи людини; пошукової активності; аксіологічний принцип; самоактуалізації, самореалізації; самоідентифікації. Виокремленні науковцем принципи здоров'язбереження виступають теоретичним підґрунтям як організації освітнього процесу, так і збереження здоров'я у будь-якій освітній системі [76].

Розроблена І. Соколовою концепція якості навчання, якості підготовки фахівців у ЗВО і аналізу результатів діагностики потенційних можливостей, особистих й інтелектуальних особливостей студентів, їх схильностей до певної професійної діяльності дозволили виявити психолого-педагогічні умови розвитку особистості та збереження її здоров'я в освітньому процесі,

забезпечення його якості в системах загальної і професійної освіти. До них належать:

- активна позиція особистості студентів, самопізнання, що сприяє саморозвитку і самореалізації, самоактуалізації;
- урахування педагогами вікових особливостей і сензитивних періодів розвитку фізіологічних і психічних функцій;
- створення творчого освітнього середовища;
- організація освітнього процесу відповідно до виявлених і обґрунтованих принципів здоров'язбереження;
- застосування спеціально розроблених дидактичних засобів й інформаційних технологій навчання, що забезпечують розвиток особистості та збереження її здоров'я [73].

Вивчаючи проблему формування здорового способу життя студентів, учені виділяють наступні чинники, які впливають на стан здоров'я студентської молоді, зокрема:

- відсутність медичної, педагогічної і соціальної профілактики;
- зростання гострих кишкових захворювань, однією із причин, яка сприяє цьому, є нехтування основними санітарно-гігієнічними правилами;
- погіршення психічного здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді;
- відсутність ефективної фізкультурно-спортивної роботи серед шкільної і студентської молоді;
- незадовільне планування її в усіх навчальних закладах;
- незадовільний стан статевого виховання молоді, наслідком чого є небажана вагітність і венеричні захворювання;
- низька ефективність традиційних методів профілактики СНІДу;
- широкомасштабне поширення тютюнової, алкогольної та наркотичної залежності;
- поширення туберкульозу як соціального захворювання, відсутність ефективних заходів з метою його подолання [39].

Формування здорового способу життя є першочергово педагогічною проблемою, оскільки саме в процесі цілеспрямованого педагогічного впливу набуваються особистістю нові знання, формуються спеціальні вміння та навички які є основою культури здоров'я.

Умови для формування здорового способу життя студентів є переважно несприятливими, говорячи про більшість А. Халайцян зазначає, що студенти проявляють індивідуальну готовність до ведення здорового способу життя та формування особистої культури здоров'я. На заваді даному процесу стають педагогічні, економічні та соціальні умови. А саме, зміст навчального матеріалу та рівень підготовки викладацького складу недостатній для здійснення формування способу життя студентів студентів. Нераціональне розподілення навантаження на студента призводить до перевтоми. Шкідливо на здоров'я впливає перехід до стобальної системи оцінювання, а точніше не до кінця відпрацьований механізм відпрацювання пропущених через хворобу занять. Студенти через боязнь втратити бали відвідують заняття в хворому стані тим самим сприяючи розповсюдженню хвороби серед учасників навчально-виховного процесу. Соціальна реклама більше підтримує нездоровий спосіб життя, мова йде про рекламу тютюнових виробів та алкоголю, насилля, жорстокість страх домінує у інформаційних мережах. Студенти через недостатнє матеріальне забезпечення поєднують навчання і роботу, що негативно відбивається на їхній успішності. Тому формування здорового способу життя для багатьох студентів є питанням неактуальним оскільки вони більше зайняті вирішенням першочергових, на їх думку, завдань, а саме навчання для можливості отримання стипендії що дозволить забезпечувати свої первинні потреби в їжі та одязі [89].

Отже, формування здорового способу життя майбутніх фахівців є важливим фактором в успішному засвоєнні обраної спеціальності, оскільки тільки здорова людина має здібність успішно навчатися, бути витривалою не тільки до фізичних, але й до психічних стрес-факторів, мати високу працездатність та психічну зрілість. Формування ЗСЖ студентів – процес

складний, зумовлений чинниками як внутрішнього особистісного характеру, так і зовнішнього соціального плану. Взаємозалежність зазначених чинників глибока, вона визначає здатність студента до повноцінної життєдіяльності, можливості самовираження, самореалізації.

## **1.2. Сутність та зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»**

Розгляд проблеми формування здорового способу життя студента закладу вищої освіти потребує теоретичного осмислення термінологічно-понятійного апарату.

Звернімося до розгляду тлумачення наукової категорії «здоров'я», яка останнім часом все активніше стає предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Вивчаючи наукові дослідження останніх років, слід зазначити, що проблема зміцнення та збереження здоров'я є однією з найважливіших і найбільш суперечливих насамперед тому, що до цього часу немає чіткого визначення сутності та кількісної міри здоров'я.

Здоров'я – це найвища цінність людини, яку потрібно зберігати та зміцнювати. Це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження та виховання дітей. Здоров'я людини – складне й різнобічне явище. Поняття «здоров'я» є на всіх мовах світу. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Відомо, що психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, потрібно докладати неабияких зусиль [26].

Визначенню поняття здоров'я присвячені численні дослідження фахівців, які пропонують різні підходи до його пояснення.

Перш за все «здоров'я» є загально-філософською категорією, тому воно піддавалося дослідженням окремих вчених-філософів. Зокрема, Е. Булич та І. Мурахов навводять 99 визначень терміна «здоров'я», стверджуючи, що різноманітність уявлень про нього була й залишається природним результатом недостатності знань про сутність здоров'я [15].

У роботі П. Калью представлено понад 80 дефініцій здоров'я, запропонованих представниками різних наукових шкіл і напрямів. Зібраний ним перелік є далеко не повним, проте він також вказує на різноманіття трактувань і різнорідність ознак, використаних при виявленні сутнісних характеристик цього поняття. Серед визначень здоров'я домінують такі, які вказують на: 1) нормальну функцію організму на всіх рівнях його організації (від генетичних до організаційних структур); нормальне протікання фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню; 2) динамічну рівновагу організму і його функцій з довкіллям; 3) здібність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь в соціальній діяльності і суспільно корисній праці; 4) здатність організму пристосовуватися до постійно змінних умов існування в довкіллі, здатність підтримувати постійність внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну життєдіяльність; 5) відсутність хвороби і хворобливих змін; 6) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил [66, 153-154].

У свою чергу, М. Гончаренко та В. Новикова визначають поняття «здоров'я» як «інтегративну цілісність людини, що виявляється в оптимальній єдності соціального і біологічного аспектів розвитку індивідуальності на основі пріоритету духовно-моральних цінностей у конкретних умовах життєдіяльності» [24, 39].

Н. Соловйова зазначає, що в біології погляд на здоров'я показує певні взаємодії організму з середовищем і його адаптацією до неї в процесі онтогенезу. Психологічне формулювання здоров'я зводиться до подолання та заперечення хвороби як стратегії життя людини. В гігієні здоров'я



інтерпретується як відсутність факторів ризику захворювань або стійкість до них організму, а також ліквідація можливих загроз. У літературі з філософії поняття «здоров'я» визначається як повнокровне існування людини, в результаті якого його життя та діяльність сприймаються як природний саморозвиток його властивостей та якостей. Інформаційний підхід до розуміння здоров'я як здатності людини зберігати відповідно віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [74].

Тема здоров'я усе більш стає предметом обговорення в самій медицині. Проте, медицина розглядає переважно проблеми хвороби і засоби їх лікування. Проблеми хвороби мають пряме відношення до здоров'я, але не вичерпують усіх його аспектів. Необхідність філософського підходу відстоює Ю. Хрустальов, який зазначає, що лише філософія здатна спіткати цю проблему і виробити спільну теорію здоров'я людини [91, 5].

З позиції філософії «здоров'я» слід розуміти як певний об'єкт нематеріального світу і у найбільш загальному розумінні визначається як природний стан організму, що характеризується його повною рівновагою із біосферою та відсутністю будь-яких виражень хворобливих змін [88, 356].

В ортодоксальній медицині здоров'я розуміється як природня здатність організму оптимально адаптуватися до зовнішнього та внутрішнього середовища без будь-яких хворобливих змін. Здоров'я підрозділяється на індивідуальне, групове та суспільне. Стан організму молоді характеризується найкращим адаптаційно-приспосувальним показником, тобто найкращим фізичним здоров'ям. Якщо подивитися на здоров'я через призму експериментальної медицини, то здоров'я молоді – це фізичне й психічне благополуччя осіб, які беруть участь у клінічному випробуванні [74].

Н. Соловйова засвідчує, що широке визнання отримало загальне визначення здоров'я, яке запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я [74]. Згідно з цим визначенням, здоров'я людини характеризується не тільки відсутністю хвороби або дефекту, але й станом повного комфорту –

фізичного, психічного і соціального.

Робоча група фахівців ВООЗ розробила нову концепцію щодо тлумачення поняття «здоров'я» і рекомендувала його трактування як ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з іншого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Саме з цієї причини здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя людини. В останні роки світова наукова спільнота також формує нову концепцію здоров'я, уточнюючи існуючу та акцентуючи увагу на соціальній складовій здоров'я та розподіляючи відповідальність за здоров'я між індивідом, суспільством і медичними працівниками.

Останнім часом, як зазначає В. Кулініченко, вивченню сутності здоров'я присвячено низку публікацій, без чого неможливі ні концептуальні розбудови основних складових освітнього процесу (принципів, стандартів, програм, навчально-методичного комплексу, ні практична реалізація змісту валеологічної освіти. Автор підкреслює, що філософський розгляд здоров'я на основі системності свідчить про його соціокультурну детермінацію, високу значущість для самоздійснення та розвитку людини [46].

С. Путров відмічає, що у визначенні поняття «здоров'я» в одному випадку акцентується увага на його стані, в іншому – здоров'я розглядається як динамічний процес, у третьому – причетність здоров'я до якоїсь однієї категорії не абсолютизується [66]. У зв'язку з цим найбільш прийнятним можна визнати визначення поняття «здоров'я», яке надає В. Казначєєв. Учений вважає, що здоров'я індивіда є динамічний стан, процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя [41].

Як зазначають автори М. Хорошуха, О. Приймаков, В. Ткачук, відповідно до двоїстої біосоціальної природи людини, у світовій науці розроблено цілісний погляд на здоров'я як на інтегральне (абсолютне), складовими якого є фізичне (соматичне), психічне, духовне і соціальне. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані і саме в сукупності визначають стан здоров'я

людини [90].

За даними згаданих науковців до сфери соматичного (фізичного) здоров'я належать такі чинники: індивідуальні особливості фізичного розвитку людини, перебіг фізіологічних функцій організму в стані спокою і в умовах виконання дозованих фізичних навантажень, визначення максимального споживання кисню як інтегрального показника аеробної енергопродукції організму.

Психічне здоров'я традиційно інтерпретують як власну життєдіяльність індивіда, забезпечену повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. До сфери психічного здоров'я зараховують індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей вищої нервової діяльності людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, налаштувань, завдань,, уявлень, почуттів тощо.

Духовне здоров'я пов'язують із духовним багатством людини чи безпосередньо із її духовністю як однією із категорій людського буття. За визначенням І. Беха, духовність є системою усвідомлених і осмислених найвищих людських нематеріальних цінностей, що знаходить відображення в багатстві духовного світу особистості, її інтелекті, ерудиції, моральності, людяності, ставленні до сенсу життя, оцінюванні реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду [7]. В. Горашук духовне здоров'я характеризує як здібність людини любити і творити, відповідно до чого воно містить триєдність складових: волю, розум та почуття [25].

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини.

У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній [71].

Здоров'я – це такий психофізичний та духовний стан людини, який забезпечує його повне біосоціальне функціонування, фізичну або інтелектуальну працездатність, достатню пристосованість до природних впливів і мінливості зовнішнього середовища при відсутності патологічних відхилень в організмі [74].

В. Оржеховська вважає, що «здоров'я в сучасному світі розглядається не лише як ресурс, а як межа життя, виділяючи чотири складові здоров'я» [57, 29]. На думку автора, «фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистої гігієни; психічна (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляцій, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок; соціальна (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, високий соціальний статус у ньому, самовиховання; духовна (душевна) – пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працелюбність, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві» [57, 29-30].

На думку Т. Бойченко, сучасне розуміння поняття «здоров'я» формулюється як багатомірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що розкривається через стани, явища і процеси формування, збереження, зміцнення, використання, відновлення та передачі (ФЗЗВВП) фізичної, психічної, соціальної та духовної складових людини, групи

людей та суспільства [11]. Дослідниця вважає, що найбільш продуктивним є сутнісний аналіз здоров'я, що спонукає до вивчення його здоров'я за допомогою різних підходів, зокрема: феноменологічного, онтологічного, гносеологічного, холістичного, детерміністського, герменевтичного [11].

Як вважає О. Міхеєнко, «здоров'я – це завжди результат взаємодії особистості й оточення, яке не можна зрозуміти без комплексного вивчення біосоціального феномена людини» [53, 19]. Автор вказує, що «безуспішність спроб створити єдину погоджену думку пояснюється тим, що здоров'я людини являє собою складну понятійну конструкцію, в якій досить важко коротко і однозначно виділити багатогранні її сторони» [53, 18].

На думку І. Бабаджанова поняття здоров'я є не лише особистим, але й суспільним благом і за своїм змістом включає як поняття «індивідуальне здоров'я», так і «суспільне здоров'я» [4, 108].

У розумінні І. Брехмана здоров'я людини є «здатністю зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різних змін кількісних і якісних параметрів триєдиного джерела сенсорної, вербальної і структурної інформації» [14, 27].

Відомий лікар М. Амосов сформулював основні принципи філософії здоров'я, серед яких виділяє чинник самоорганізації людини, її активну позицію до власного здоров'ятворення, що вимагає постійних і значних зусиль у процесі збереження і зміцнення здоров'я [3].

На думку Е. Голдсмита здоров'я – це стан організму, який дає можливість зберігати здоров'я. Продовжуючи думку Е. Голдсмита, В. Казначеев стверджує, що здоров'я індивіда може бути охарактеризовано як динамічний стан (процес) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя, як валеологічний процес формування організму й особистості. На думку академіка, в цьому визначенні враховано повноцінність виконання основних соціально-біологічних функцій і життєвих цілей індивіда [41].

Як динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного (духовного) благополуччя, розуміє здоров'я В. Муравов, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої «ціни» адаптації його до умов життєдіяльності [55].

Багато фахівців вважають, що всі градації стану здоров'я можна розділити на три категорії: «норма», «хвороба» і «третій стан», який можна позначити як «передхвороба» або «практичне здоров'я», що обтяжується різними хронічними недугами. У зв'язку з цим норма розглядається як відносне поняття, яке є характерним показником лише для певної групи людей, в певний проміжок часу і в певних умовах. Норма – це стан оптимальної рівноваги організму з навколишнім середовищем. Таким чином, норма – це кількісні фізіологічні характеристики людини та якісні індикатори глибинних процесів життєдіяльності людини на всіх її рівнях і етапах розвитку як індивіда, так і соціалізованої особистості. Поняття «норма», як і поняття «здоров'я», індивідуалізуються. Кожна людина здорова по-своєму, її індивідуальна норма залежить від багатьох факторів: віку, статі, професії, місця проживання, тощо. При статистичному підході до здоров'я та визначенні його стану, поняття «норма» і «здоров'я» ідентифікуються, ототожнюються, і будь-яке відхилення від загальноприйнятої норми розглядається як патологія, хвороба. Концепція здоров'я, яка спирається на досягнення природничих і громадських наук про людину, передбачає розмежування уявлень про два види здоров'я: фізичне та психічне. Обидва види взаємопов'язані та підкоряються як загальним, так і специфічним закономірностям

Також, Н. Соловйова виявляє характеристику провідних станів здоров'я людини [74]. Психофізичне здоров'я розглядається як нормальне функціонування фізичних або психічних сил організму, відповідно до визначених нормами фізичного та психічного стану. Фізичний стан здоров'я означає здатність людини до адаптації по відношенню до різних фізичних чинників зовнішнього середовища та до виконання різних видів фізичної

роботи. Психічне здоров'я передбачає здатність адаптації до соціального середовища, різних форм суспільного життя, психічних навантажень, а також здатність до виконання різноманітної психічної діяльності. Взаємовідносини людей, культура спілкування, їх соціальний та матеріальний статус, екологія істотно визначають як фізичне, так і психічне здоров'я кожного члена суспільства. Крім зазначених вище визначень, вживається термін «соціальне здоров'я». Воно визначається станом соціального середовища, рівнем культури, освіти, моральності, матеріально-економічним розвитком.

Здоров'я також можна представити у вигляді стану з постійно мінливими умовами середовища відносно до адаптаційних можливостей організму людини. На думку В. Петленка, потенціал здоров'я – це сукупність здібностей індивіда та особливостей його поведінки, за якими можна побудувати прогноз, визначити схильність до того чи іншого захворювання [61]. Н. Амосов визначає, що здоров'я це сума резервних потужностей основних функціональних систем організму людини [3]. Згідно з концепцією соматичного здоров'я, найбільш важливим, визначальним фактором є величина аеробних можливостей організму, або максимальне споживання кисню, від якого залежать тривалість і активність життя, а також рівень захворюваності.

І. Шаркевичем, А. Чоговадзе, Т. Коваленко та Е. Смеловскою розроблена модель здоров'я, яка представлена як чотирирівнева система. Перший рівень відповідає рівню основних систем: психічної, біологічної та соціальної. В основу такого поділу покладено визначення поняття здоров'я фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я. Другий рівень визначається як рівень підсистем, що відображає реально існуючі системи життєзабезпечення людини. Функціональні елементи складають третій рівень моделі. Четвертий рівень – структуроутворюючі елементи [81].

Здоров'я людини на 15-20 % залежить від генетики, на 10-15 % – від якості установ охорони здоров'я, на 20-25 % – від ступеня забруднення навколишнього середовища і на 50-55 % – від соціальних умов і способу життя. До способу життя здорової людини повинен входити компонент організованої

рухової активності, що позитивно впливає на процес фізичного розвитку. У багатьох фахівців не викликає сумнівів те, що якість фізичної підготовленості таких людей багато в чому визначає їх здоров'я [34].

На думку М. Гончаренко, валеологія – перша з наук про здоров'я людини, розглядає людину, як складну космопланетарну структуру, здоров'я якої визначається гармонічною взаємодією духу, душі й тіла [24]. Цей підхід, як показують щорічні контрольні нормативи та змагальні результати, найкраще поєднується з однією думкою родини та учня з його особистою установкою трьох формально розрізнених чинників.

Огляд літературних джерел дає змогу зазначити, що крім фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, окремі науковці відрізняють ще й енергетичне здоров'я. Останнє поєднує в собі як раніше описані чотири складові інтегрального здоров'я, так і здоров'я індивіда з оточенням.

Таким чином, здоров'я людини розглядають як складно-організовану інформаційну систему, що має двояку природу – біологічну та соціальну. Як біологічне, воно характеризується триєдністю видів здоров'я: фізичного, психічного і духовного; як соціальне – власне соціальним здоров'ям. Інтегральне здоров'я визначається потенціалом його фізичних, психічних, духовних та соціальних функцій, залежно від яких індивід як особистість може реалізувати себе.

З поняттям «здоров'я» пов'язаний термін «здоровий спосіб життя».

На сьогоднішній день здоровий спосіб життя – це дуже поширене поняття, яке багато в чому інтерпретується кожною людиною по-своєму. Одні вкладають в це поняття більше фізичного, інші – духовного. Одним із аспектів здорового способу життя (ЗСЖ) є підтримка свого тіла в доброму фізичному стані. Інструментом для цього кожна людина обирає свій власний вид рухової активності. Цілком очевидно, що здоровий спосіб життя спирається на дві дуже важливі основи: фізичну та духовну. В єдності яких людина набуває здоровий стан [34].

Давно відомо, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з



них – це спосіб життя – сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях, та звичок. При умові, якщо людина з дитинства постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я, таким чином, вона обирає здоровий спосіб життя.

Поняття здоровий спосіб життя ґрунтується на понятті «спосіб життя». Спосіб життя пояснюється наукою як сукупність форм повсякденної діяльності людини в єдності з умовами, що її визначають і спрямовують за допомогою ціннісних орієнтацій і усвідомлених потреб [22, 417].

Спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;
- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);
- стиль життя, характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія) [69, 201].

Спосіб життя обґрунтовується як здоровий, якщо він характеризує його високоякісний характер, виходячи щодо цього з усталених у науці і повсякденному житті позицій. Слід враховувати і те, що життєдіяльність людини відбувається в соціальному середовищі і формування здорового способу її життя відбувається під його впливом.

Наука розглядає соціальне середовище в широкому (макросередовище) і вузькому (мікросередовище) значенні. До макросередовища входить загалом все суспільство, вся суспільно-економічна система: виробничі сили, сукупність

різних сфер діяльності, суспільних інститутів, суспільної свідомості. До мікросередовища безпосереднє оточення людини, в якому вона перебуває і діє: сім'я, навчальний і трудовий колективи, об'єднання за інтересами, громадські організації тощо.

У соціальному середовищі відбувається процес соціалізації особистості, який означає засвоєння нею знань, цінностей, норм, традицій, звичок, відношень, які притаманні суспільству або певній соціальній групі. Соціалізація може бути первинною, відтворюючи вікові періоди дитинства, юності, і вторинною, стосуючись дорослих. Соціалізація – процес динамічний, пов'язаний зі змінами в суспільному житті.

Соціальне середовище повинно створювати для людей різних вікових груп належні умови для їх соціалізації, в тому числі – формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я. Воно, як свідчить буття, може цілеспрямовано, активно, позитивно, з дотриманням наукових засад впливати на ці процеси або, навпаки, не створювати належних умов, що призводить до розвитку різних негативних явищ у формуванні здорового способу життя [50, 64].

Якщо розглянути взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям, то він найбільше виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо [58].

Здоровий спосіб життя є важливою складовою культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього спеціаліста будь-якої сфери. Його вагомою рисою є гармонійне виявлення фізичних і духовних можливостей студентів,

пов'язаних зі соціальною та психологічною активністю в навчально-трудої, суспільній та інших сферах діяльності.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [96].

На думку вчених (О. Вознюк, О. Дубасенюк, Ф. Калінчук), здоровий спосіб життя як наукова категорія та культурологічний феномен має три сфери:

1. Культура здоров'я, яка виявляє інформаційно-когнітивну, культурно-історичну складову здорового способу життя, його культурно-інформаційну «вагу» для підлітка.

2. Психологія здоров'я, яка реалізує ціннісно-психологічні механізми мотивації та підтримання здорового способу життя підлітка на рівні психологічних настанов та ціннісних орієнтацій, його здатність протидіяти негативним звичкам та маніпулятивним впливам.

3. Практика здоров'я, яка реалізує успішну самоактуалізацію та реалізацію особистості підлітка в соціальній сфері та яка щільно пов'язана із звичками здорового способу життя.

Таким чином, здоровий спосіб життя, який охоплює три сфери, культуру, психологію та практику здоров'я, постає сукупністю форм і видів життєдіяльності людини, адаптаційних можливостей її організму, що сприяють повноцінному виконанню навчальних і професійних завдань, соціальних і біологічних функцій у процесі діяльності індивіда [18].

Здоровий спосіб життя розуміють як такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

У монографії «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» М. Лук'янченка, В. Куриш та Ю. Мігасевич розглядають здоровий спосіб життя як все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту [67, 13].

С. Закопайло визначає здоровий спосіб життя як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму [36]. М. Власюк розглядає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття [17].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі стійкого поняття «здоровий спосіб життя» лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

На думку Н. Попелюк, Ю. Нечитайло, здоровий спосіб життя, є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стиля та укладу життя [64]. Фахівці ВООЗ наголошують, що три чверті всіх смертей можна попередити за допомогою відповідних змін способу життя, при

цьому ефективність профілактики для зниження смертності при хворобах серця та судин більше ніж на 50 % пов'язана з модифікацією факторів ризику і на 40 % – з якісним лікуванням.

Значущість для людини формування цінностей здорового способу життя обумовлена необхідністю збереження і примноження здоров'я особистості [12, 52], вдосконаленням фізичного, психічного, соціального, духовного благополуччя та їх відповідністю [80, 220].

Поняття «здоровий спосіб життя» М. Співак розуміє як «усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я» [75, 37]. У своїй праці, Ю. Бойко визначає його в широкому й вузькому сенсі. У широкому сенсі – як «динамічне буття особистості, яке відображає позитивне ставлення до здоров'я як цінності (у тому числі професійної), спрямоване на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яке сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, розвитку необхідних властивостей і якостей особистості». У вузькому сенсі автор розуміє це поняття як «сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці, відпочинку та у процесі майбутньої професійної діяльності» [10, 39-40]. У свою чергу О. Міхеєнко розуміє здоровий спосіб життя як – «сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи й системи працюють ефективно, оптимально й гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, а й підвищують якість життя в цілому» [53, 24].

Звертаємо увагу на «Вступ до стратегічного планування для формування здорового способу життя», у якому зазначено, що здоровий спосіб життя працює в сукупності з такими компоненти, як: ставлення, знання, навички, дії, які сприяють покращенню здоров'я. А формування навичок здорового способу життя визначається п'ятьма категоріями факторів: міжособистісні фактори;

міжособистісні процеси й процеси в базисних групах; інституційні фактори; соціальні фактори та державна політика [19, 11].

Таким чином, аналіз праць зазначених вище науковців дав змогу визначити поняття «здоровий спосіб життя» як діяльність людини, спрямовану на профілактику (запобігання захворювань), зміцнення всіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервової) та поліпшення загального самопочуття особистості, що можна визначити як цінність здоров'я.

Відповідно до Указу президента України, здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціальної, біологічної та психічної стабільності громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем, тобто найкращим шляхом до здоров'язбереження.

Погоджуємося з думкою Л. Товкун та М. Царьової, що дотримання здорового способу життя та здоров'язбереження, відіграє важливу роль у життєдіяльності майбутніх фахівців, оскільки це гарантія самореалізації, саморозвитку й самовдосконалення в усіх сферах життя, починаючи з духовної і завершуючи фізичною [82].

Отже, під здоровим способом життя розуміємо динамічне буття особистості, яке відображає позитивне ставлення до здоров'я як цінності (у тому числі професійної), спрямоване на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яке сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, розвитку необхідних властивостей і якостей особистості. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний

процес, який потребує активної участі в ньому якомога більшої кількості людей, державних і громадських організацій та насамперед самої молоді.

Здоровий спосіб життя студентів визначаємо як сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці, відпочинку та у процесі майбутньої професійної діяльності.

### **1.3. Особливості формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти**

Стан здоров'я студентської молоді – один із важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства. Є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності

Вирішення проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є пріоритетним завданням багатьох структур державного та приватного секторів: правової, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації, громадських організацій та фондів. Так, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, формування бази нормативно-правових актів культивування та зміцнення здоров'я відповідно до міжнародних стандартів, надання матеріальної та соціальної допомоги і послуг з метою збереження та покращення психофізичного самопочуття молоді, пропаганда здорового способу життя – головні аспекти державної

політики у галузі охорони здоров'я. Провідною у напрямі збереження здоров'я молодого покоління була та залишається медична сфера. Проте в Україні, вона в основному спрямована на лікування пацієнтів, а профілактиці захворювань та їх ранньому виявленню належить другорядна роль, це в свою чергу призводить до хронізації патології, зростання первинної інвалідизації та смертності [30, 5].

Тому сьогодні виникає суспільна потреба проведення профілактичних заходів для усунення негативного впливу соціальних детермінант здоров'я, створення умов для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, утвердження здорового способу життя, формування відповідального ставлення кожної молодої людини до особистого здоров'я. Успішною передумовою реалізації стратегічних завдань у сфері охорони здоров'я є формування і запровадження комплексного міжсекторального підходу шляхом залучення фахівців медичної, юридичної, соціальної, освітньої сфери до профілактики захворювань і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді [94].

Здоров'я людини визначається теж комплексом біологічних (спадкових та набутих) і соціальних факторів. Останні мають надзвичайно важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби. Фактори якізбільшують можливість розвитку у молодій людині якого-небудь захворювання в науці розглядають як фактори ризику. Їх поділяють на модифіковані (ті, які піддаються впливу людини) та не модифіковані (ті, на які вплинути не можна), а також на ендогенні (внутрішні) та екзогенні (зовнішні). До не модифікованих факторів належать: стать, вік, обтяжена спадковість. Модифікованими факторами ризику для здоров'я людини є: куріння, алкоголь, токсичні та наркотичні речовини, підвищений артеріальний тиск, цукровий діабет, ожиріння, стрес та інші. Стосовно іншої класифікації, до внутрішніх факторів ризику належать генетичний ризик та конституція тіла; до зовнішніх – малозабезпеченість, психологічно-емоційне перенапруження, забруднення навколишнього середовища, малорухомий спосіб життя, шкідливі звички. Тож доки організм спроможний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій



забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться у стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія [96, 43].

Вивчення та всебічний аналіз особливостей та шляхів формування здорового способу життя у молодого покоління є одним з найактуальніших питань сьогодення.

Основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

1. поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
2. знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя;
3. формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок [87].

Основними структурними підрозділами закладу вищої освіти, діяльність яких спрямована на збереження здоров'я студентів є: здоровпункт, санаторій-профілакторій, студентська їдальня, соціально-психологічна служба, студентський профком. Ще однією важливою управлінською ланкою у процесі формування здорового способу життя і забезпечення його організації на рівні студентської академічної групи є інститут кураторів. Однак, як показує практика, вузькоглядний підхід кожного із підрозділів у вирішенні даної проблеми не дає бажаних результатів покращення здоров'я майбутнього трудового потенціалу країни. Тому збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу потребує активного залучення та співпраці різних фахівців

(лікарів, юристів, психологів, викладачів-кураторів, соціальних працівників) на засадах діяльності мультидисциплінарної команди [94].

Визначені та узгоджені напрями роботи, безпосередня взаємодія спеціалістів у команді сприятимуть оздоровленню умов життя студентів – навчання, відпочинку, побуту і впливатимуть на усі складові здоров'я – фізичну, психічну, соціальну та духовну. Діяльність кожного фахівця мультидисциплінарної команди у процесі забезпечення здорового способу життя студентів в умовах закладу вищої освіти повинна визначатися змістом та завданнями роботи відповідно до професійної кваліфікації.

Роль координатора такої команди варто доручити фахівцю з соціальної роботи, в коло обов'язків якого входить надання соціально-медичної допомоги. Її зміст полягає в організації діяльності з формування здорового способу життя, допомоги в оволодінні основами надання першої медичної допомоги, культури харчування, санітарно-гігієнічних норм, організації роботи з планування сім'ї, формування відповідального ставлення до репродуктивної і сексуальної поведінки, організації медико-соціального захисту населення, наукове обґрунтування і своєчасне вжиття заходів збереження, підтримки і захисту нормального рівня життя і здоров'я людини [44, 71].

Основними завданнями соціального працівника при здійсненні заходів спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я студентів повинні бути:

- проведення соціологічних досліджень стосовно збереження та зміцнення здоров'я студентів, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу факторів ризику і соціальних детермінант на здоров'я;
- розроблення та впровадження технологій мінімізації факторів (чинників) ризику захворювань і створення сприятливого для здоров'я середовища на основі проведених досліджень;
- розроблення стратегії формування усвідомленого та відповідального ставлення студентів до власного здоров'я і особистої безпеки;
- проведення індивідуального та групового консультування студентів, їх близького оточення, викладачів стосовно здоров'язберігаючої поведінки;

- підвищення ступеня опірності студентів до дії психогенних та соціальних чинників;
- пошук та формування груп підвищеного ризику серед студентів, надання їм профілактичної допомоги, яка включає розробку і реалізацію програм, що допомагають молодій людині усвідомити ступінь ризику, отримати інформацію про доступну для них допомоги або навіть змінити сприйняття своєї хвороби;
- здійснення заходів з формування та підтримки прихильності до лікування, в тому числі різних методів терапії;
- участь соціального працівника в самому курсі лікування та реабілітації хворих студентів;
- проведення індивідуальної роботи зі студентами, які стоять на диспансерному обліку в спеціальних групах;
- консультування студентів та їх близького оточення щодо безпеки сумісного проживання у випадку інфекційних захворювань;
- відстоювання інтересів студентів, які мають ускладнення в пересуванні;
- координація роботи мультидисциплінарної команди (організація засідань, повідомлення та запрошення фахівців команди, ведення протоколів засідань тощо) [56].

Захист законних прав та інтересів студентів з питань здоров'я, профілактики та лікування захворювань у команді повинен здійснювати юрист. Основними завданнями його роботи будуть:

- надання необхідної правової інформації за запитом студента, роз'яснення законів щодо прав та пільг пов'язаних із лікуванням та профілактикою захворювань;
- проведення консультацій з питань отримання путівок на санаторно-курортне лікування, матеріальної допомоги та соціальних послуг у зв'язку з хворобою;
- допомога у складанні офіційних документів юридичного характеру з

метою дотримання соціальних гарантій, які визначені Конституцією України;

- представлення інтересів особи в державних службах, ведення переговори від імені особи з метою отримання необхідних послуг [78].

Не менш важливим у команді фахівців з питань формування здорового способу життя студентів є психолог, зміст діяльності якого полягає у здійсненні соціально-психологічного супроводу та захисті психічного здоров'я студентів.

Основні завдання його роботи передбачатимуть:

- проведення індивідуальних і групових заходів психологічної діагностики та консультування у студентських групах;

- застосування різних психологічних методів з метою формування орієнтації на здоровий спосіб життя, захист психічного здоров'я, профілактики алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-інфекції та злочинності;

- цілеспрямована робота зі студентом за направленням іншого фахівця мультитидисциплінарної команди (оцінка психологічного стану, складання індивідуальної програми психосоціальної діагностики, корекції, реабілітації та профілактики);

- організація психологічної допомоги родичам та близьким студента [5; 56].

Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Відповідно до зазначеного, діяльність викладачів-кураторів зі студентами має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності підопічних та оптимальній соціальній адаптації їх до середовища навчання та дозвілля. Ключовими у роботі викладачів-кураторів фігуруватимуть наступні завдання:

- формування у студентів позитивного ставлення до власного здоров'я як цінності та своєї ролі у його збереженні;

- виявлення у студентській групі осіб, що мають значні порушення стану здоров'я (інвалідність, хронічні захворювання та ін.) і повідомлення про це іншим членам мультитидисциплінарної команди, з метою надання необхідних

медико-соціальних послуг;

- сприяння у засвоєнні студентами знань, вмінь та навичок здорового способу життя, виробленні стійких поглядів і переконань необхідності здійснення оздоровчо-профілактичних дій, вчинків;

- привчання до виконання правил і норм дотримання режиму дня, харчування, санітарно-гігієнічних правил навчання, відпочинку та проживання, навчання способам самоконтролю за станом власного здоров'я;

- виховання потреби у рухливій активності, залучення студентів до активних занять фізкультурою і спортом у існуючих секціях та клубах вузу, проведення спартакіад, змагань, походів вихідного дня [20; 63].

Провідними фахівцями мультидисциплінарної команди із збереження та зміцнення здоров'я студентів повинні бути завідуючий лікар створеного на базі вузу пункту охорони здоров'я (фельдшер або медична сестра), а також лікарський персонал (терапевт, фізіотерапевт, стоматолог, психотерапевт, лікар функціональної діагностики) поліклініки або амбулаторії до складу якого входить здоровпункт [45]. Медична практика фахівців оздоровчого пункту пов'язана з комплексом спеціальних заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я, підвищення санітарної культури, запобігання захворюванням та інвалідності, на діагностику, допомогу особам з гострими і хронічними захворюваннями та реабілітацію хворих та інвалідів.

Необхідно зауважити, що діяльність здоровпункту повинна ґрунтуватися на засадах ранньої диспансеризації – системі лікувально-профілактичних заходів, яка включає активне спостереження за здоров'ям студентів, вивчення умов їх навчання та побуту, забезпечення правильного фізичного розвитку і збереження здоров'я, а також запобігання захворюванням шляхом проведення відповідних лікувально-профілактичних, санітарно-гігієнічних і соціальних заходів.

Основні завдання фахівців пункту охорони здоров'я повинні передбачати виконання наступних заходів:

- організацію регулярних профілактичних оглядів та проведення

моніторингу стану здоров'я студентської молоді з 1 по 5 курси;

- за результатами щорічних медичних оглядів визначати категорії студентів, що потребують першочергової корекції стану здоров'я на базі санаторію-профілакторію, розробляти індивідуальні картки оздоровлення студентів;

- здійснювати аналіз захворюваності студентів з тимчасовою втратою працездатності з інформуванням кураторів академічних груп, розробляти заходи щодо її зменшення;

- проводити профілактичні щеплення та вітамінізацію студентів;

- забезпечувати розвиток лікувальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами;

- проводити інформаційно-просвітницьку роботу з протидії поширення серед студентів соціально небезпечних хвороб (алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, ВІЛ/СНІД, ХПСШ);

- забезпечувати організацію здорового та доступного харчування у вузі, дієтичного харчування студентів в санаторії-профілакторії;

- забезпечувати студентів очищеною питною водою та оптимальними санітарними умовами навчання в вузі;

- проводити заходи санітарно-гігієнічного характеру, що пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями та грипом [20; 30].

Загалом політика щодо формування здорового способу життя і свідомого ставлення студентів до власного здоров'я повинна здійснюватися шляхом поширення знань, умінь та навичок в контексті реалізації механізму міжсекторної взаємодії фахівців освітньої, юридичної, соціальної та медичної сфери. Зокрема, в одних випадках робота буде побудована лише як виховна і профілактична, в інших – як корекційна або навіть лікувально-корекційна [85, 86].

Резюмуючи наукові погляди вчених у контексті проблеми дослідження розуміємо процес формування здорового способу життя студента як цілеспрямовану, керовану та багатоаспектну педагогічну діяльність, у процесі

якої створюються оптимальні умови для активного засвоєння студентом спеціальних валеологічних знань, виховання позитивно активного та ціннісного ставлення до свого здоров'я, застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці дотримання здорового способу життя та усвідомлення культури здоров'я як важливої складової майбутньої професійної діяльності фахівця.

Процес формування здорового способу життя студентів повинен виконуватися у двох напрямках:

1) оздоровча робота, створення сприятливого для здоров'я соціального, психологічного та санітарно-гігієнічного середовища як підґрунття для формування свідомого ставлення молоді до власного здоров'я;

2) діяльність, спрямована на виховання позитивної мотивації до здоров'я, потреби у здоровому способі життя; прищеплення знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення, відновлення здоров'я [68, 166].

Виходячи з того, що найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням, першочерговим завданням дослідників та фахівців при вирішенні питань підвищення рівня здоров'я студентів має стати мотивація цілеспрямованої роботи самої молоді з відновлення та розвитку її життєвих ресурсів, по прийняттю на себе відповідальності за власне здоров'я, створення таких умов, коли здоровий спосіб життя стає нагальною потребою. З цією метою необхідно реалізовувати програми та проекти, розраховані на широкий загал студентів, на окремі групи ризику, а також – на викладачів, що безпосередньо взаємодіють з молоддю. Для ефективного результату варто залучати студентські ЗМІ, проводити індивідуальну санітарно-просвітницьку роботу, семінари, тренінги, соціальні акції, кампанії [85, 87].

Отже, існуючі проблеми охорони здоров'я студентської молоді є непростими для вирішення, мають багатоаспектний комплексний характер, це в свою чергу визначає необхідність оновлення політики охорони здоров'я, розробки і реалізації нових стратегій та програм на засадах міжсекторної

взаємодії фахівців. Перспектива впровадження здорового способу життя серед студентів вищих начальних закладів I-VI рівнів акредитації полягає у злитті розрізнених елементів наявного досвіду в загальнодержавну, цілеспрямовану модель з формування здорового способу [44].

Сучасна молодь не вважає тютюнопаління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках цигарок про небезпеку паління, фільми з демонстрацією змін в органах і системах організму людини під впливом паління). Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва та цілеспрямоване бажання сп'яніти [59]. Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, міліцією, формування залежності) студенти не сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Звичайна заборона споживати спиртні напої не є ефективною, і може призвести до вживання алкоголю в іншому місці. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв.

Для правильної ефективності організації здорового способу життя для молодого покоління необхідно систематично слідкувати за своїм способом життя і намагатись дотримуватись наступних умов: достатня рухова діяльність; раціональне харчування; наявність чистого повітря і води; постійне загартування; найбільш можливий зв'язок з природою; дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці і відпочинку. Все це разом і є дотримання здорового способу життя.

Стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно-



мотиваційними особливостями, можливостями і нахилами молоді людини. Він передбачає активну діяльність по збереженню і укріпленню особистого здоров'я в якій можна виділити слідуєчи основні компоненти:

- свідоме, ціленаправлене застосування різнобічних форм і засобів фізкультурної активності;
- ціленаправлене засвоєння гігієнічних навичок і навичок збереження здоров'я ;
- використання природних факторів в укріпленні здоров'я (загартування) і цивілізоване відношення до природи;
- активна боротьба зі шкідливими звичками і їх повне викорінювання;
- діяльність по пропаганді і впровадженню здорового способу життя в життя кожної людини і суспільства.

Розв'язання проблеми формування ціннісного ставлення до здорового способу життя як світоглядної орієнтації студентів потребує особливої уваги суспільства з боку сім'ї, вищої школи, громадських організацій, закладів охорони здоров'я тощо, що вмотивоване цілою низкою причин: незацікавленість проблемами фізичного виховання молоді в сім'ї; відсутність належного методичного забезпечення навчально-виховного процесу в освітніх закладах; брак упровадження здоров'язберезувальних технологій у вишах [1].

Виховання здорового способу життя є процесом, що передбачає втілення в особистості ідеї пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини, розуміння особистістю здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше, як стану повного благополуччя, цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири складові – фізичну, психічну, соціальну й духовну

Навчання здоровому способу життя повинне бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає:

- по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і

розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;

- по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя;
- по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя [51].

До основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки.

З метою створення позитивних умов для ФЗСЖ студентів основними напрямами педагогічного впливу на особистості молодих людей, на думку В. Дмитрук та В. Ковальчук, мають стати: формування у молоді навичок соціальної діяльності щодо запобігання нещасним випадкам; формування уявлень щодо необхідності проходити медичні обстеження згідно із затвердженими нормами; про важливість дотримання основних санітарно-гігієнічних норм; поліпшення роботи з масового фізичного виховання; організація статевого виховання з метою запобігання небажаної вагітності і венеричних хвороб; розробка ефективних культурно-просвітницьких методів протидії поширення ВІЛ/СНІДу і хімічних залежностей – тютюнової, алкогольної, наркотичної, токсикоманії; педагогічна корекція поведінки відповідно до умов дотримання здорового способу життя [31].

Сьогодні молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей за наявності і відсутності кохання. Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – зростає кількість ВІЛ-інфікованих, збільшується число розлучень.

Статева освіта не повинна носити заборонений, ізольований характер. Студенти повинні мати доступ і отримувати правдиву науково обґрунтовану інформацію. Основним джерелом інформації для студентів є:

- теоретичні і практичні заняття з фізичного виховання (38-51 %);

– вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів (25-44 %);

– спеціальна література і відвідини спортивних видовищ (14-23 %) [29].

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями). Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молодій людині в сучасному суспільстві. Фізичне навантаження в обсязі 8-10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів, що запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості [49].

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури студентів ЗВО є формування культури здоров'я студентської молоді, знання ними основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі технології.

На думку О. Литвиненко, доцільно ввести у ЗВО для студентів спеціальних медичних груп оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання

(заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, втрачених у процесі праці (у нашому випадку – розумової праці), тренувальних занять або змагань [49].

Як зазначають П. Гусак, Н. Зимівець та В. Петрович, у формуванні ставлення до здоров'я важливу роль відіграють певні форми і методи роботи стосовно опанування студентами знань щодо понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «сприяння здоров'ю»; формування валеологічного світогляду – системи відповідних переконань особистості й почуття відповідальності за власне здоров'я, його визначальні детермінанти, що спрямована на оздоровлення організму, «інвестування» у здоров'я, оскільки внески в здоров'я сьогодні сприятимуть процвітанню та благополуччю завтра; формування персональних умінь та навичок запобігання захворюванням, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам, психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної превентивної роботи і організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здоровому способу життя [27, 58].

Особливе місце у системі педагогічних впливів на формування здорового способу життя студентів займає приклад – як позитивний, так і негативний. Позитивний приклад батьків, вчителів, викладачів, тренерів, людей які ведуть здоровий спосіб життя і усвідомлюють його цінності, є одним з основних методів виховання. Позитивний приклад стимулює формування у молоді переконань і навичок поведінки, сприяє високій результативності формування здорового способу життя. Негативний приклад людей, чия ціннісна система здійснює свій негативний вплив. На цих прикладах молоде покоління краще усвідомлює переваги здорового способу життя, відбувається формування особистісної ціннісної системи. Для покращення зацікавленості даним питанням, в такій роботі з молоддю раціонально використовувати такі форми роботи: тести, опитувальники, брей-ринги, семінари тощо [43].

Одним зі шляхів формування здорового способу життя у студентів

З. Бондаренко вбачає у цілеспрямованій діяльності волонтерів, яких ще називають добровольцями, що є надзвичайно важливим у розвитку вищої школи [12]. Сьогодні студентська молодь займається волонтерською роботою, однак ще недостатньо сформовано оптимальну модель волонтерської роботи щодо популяризації здорового способу життя, формування відповідального ставлення до свого здоров'я. Автор констатує, що значний досвід з цього напрямку волонтерської роботи накопичено у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки, Київському університеті імені Бориса Грінченка, Чернігівському національному університеті та ін. Теоретичне обґрунтування процесу діяльності волонтерів – наразі в полі зору викладачів і студентів ЗВО, але не завжди ті, хто займається цією діяльністю, мають можливість у повному обсязі та з певною мотивацією використати набуті теоретичні знання на практиці. Тому нам видається важливим питання підготовки студентів, які займаються волонтерською роботою, до зазначених напрямів роботи. Актуальність проблеми навчання волонтерів інтерактивними технологіями з формування відповідального ставлення до здоров'я полягає у тому, що вони не тільки мають компетентно володіти знаннями, уміннями й навичками, а й мають стати взірцем для наслідування, розуміти значення цієї діяльності для різних категорій дітей та молоді [12, 55].

Для розвитку в студентів важливих професійних і особистісних якостей, необхідних для здійснення професійної діяльності з формування навичок здорового способу життя, вважаємо за доцільне застосування технології тренінгів – практики психологічного впливу, базованої на інтерактивних методах групової роботи. Тренінг можна вважати складовою підготовки спеціалістів різного профілю, новим напрямом, що передбачає загальний вплив на особистість, створює оптимальні умови для її самореалізації, сприяє підвищенню емоційної стійкості студентів.

На нашу думку, тренінги з тематики здорового способу життя дозволяють реалізувати потребу майбутніх фахівців у спілкуванні, груповій взаємодії, прямому й опосередкованому впливі на інших людей нетрадиційними

методами педагогічного впливу. Процедура тренінгу містить пошук мотивів, за яких особистість здійснює волонтерську роботу; аналіз причин, що перешкоджають здійсненню волонтерської роботи; створення моделі особистості фахівця із соціально-педагогічної роботи; підбиття підсумків.

Ефективність тренінгів обумовлена їх можливостями: це і формування навичок міжособистісної взаємодії, і розвиток рефлексивних здібностей, зміна стереотипів, що заважають особистості справлятися з нестандартними ситуаціями у волонтерській (а згодом і професійній) роботі, зрештою, це і широкі можливості для самореалізації майбутніх педагогів у спілкуванні.

Таким чином, формування здорового способу життя студентів реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних і соціальних умов, а також вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-виховному процесі. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

## РОЗДІЛ 2

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування здорового способу життя студентів

Ефективність формування здорового способу життя студентів, передусім, залежить від реалізації комплексу відповідних педагогічних умов, під час визначення яких повинні бути враховані базові запити студентів. Відтак актуалізується необхідність визначення й обґрунтування педагогічних умов формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

Для визначення та обґрунтування педагогічних умов формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти розглянемо поняття «педагогічна умова».

У педагогічній літературі надаються різні тлумачення поняття «умова», які мають багато спільного. Так, у великому тлумачному словнику сучасної української мови умови визначаються як «необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення, утворення чогось або сприяють чомусь» [16, 1295]. У філософському виданні поняття «умова» визначається як категорія, у якій відображається відношення предмета до тих чинників, завдяки яким вона виникає та існує. Особливістю умови є те, що вона сама собою, без діяльності не може перетворитися на нову дійсність, продукувати її, вона лише створює можливість нової речі як зумовленої [86, 531]. У словнику-довіднику з професійної педагогіки «педагогічні умови» визначаються як обставини, за яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей [70, 243].

У науково-педагогічних дослідженнях, як правило, мова йдеться про педагогічні умови. Розробленню педагогічних умов організації та здійснення навчально-виховного процесу присвячені дослідження Ю. Бабанського, В. Беспалька, О. Бражнич, С. Гончаренка, О. Пехоти та ін. У працях цих науковців визначено сутність поняття «педагогічні умови». Педагогічними умовами вважають обставини, що сприяють розвитку чи гальмуванню навчально-виховного процесу, їх визначають як комплекс засобів, наявних у навчального закладу для ефективного здійснення навчально-виховного процесу.

Науковці спеціально визначають термін «педагогічна умова» як певну обставину чи обстановку, яка впливає (прискорює чи гальмує) на формування та розвиток педагогічних явищ, процесів, систем, якостей особистості [2].

А. Алексюк, А. Аюрзанайн, П. Підкасистий під педагогічними умовами розуміють чинники, що впливають на процес досягнення мети, при цьому поділяють їх на: а) зовнішні: позитивні відносини викладача і студента; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості студентів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація тощо) [2].

На думку О. Бражнич, педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети [13]. О. Пехотою педагогічні умови розглядаються також як категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, які об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети [62].

Дослідниця Г. Голубова влучно зазначає, що педагогічні умови – це особливості організації навчально-виховного процесу, які детермінують результати виховання, освіти та розвитку особистості. Це такі особливості організації навчально-виховного процесу, які забезпечують цілісність навчання та виховання майбутніх учителів, сприяють всебічному гармонійному розвитку



особистості студентів та створюють сприятливі можливості для виявлення та розвитку їх педагогічної обдарованості [23].

У нашому випадку під педагогічними умовами будемо розуміти взаємопов'язаний і взаємодіючий комплекс заходів навчально-виховного процесу, що ефективно впливатиме на формування та розвиток культурологічної компетенції у майбутніх інженерів-педагогів

Аналіз підходів до визначення понять «умови», «педагогічні умови» дає змогу конкретизувати поняття педагогічні умови формування здорового способу життя студентів. Під педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів розуміється взаємопов'язаний і взаємодіючий комплекс заходів навчально-виховного процесу, що ефективно впливатиме на формування та розвиток здорового способу життя студентів.

Педагогічні умови повинні відповідати певним вимогам, а саме: мати системний характер; мати чітко визначену структуру та забезпечувати зв'язки між елементами цієї структури; враховувати особливості професійної підготовки студентів у контексті їхньої готовності до професійної діяльності.

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі О. Карпов відносить:

- наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;
- формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;
- забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;
- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів;
- практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;
- наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог –

батьки» щодо організації здорового способу життя;

- високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі;
- практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті;
- особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя [42].

Е. Шестернинов конкретизує ці умови й класифікує їх таким чином:

- показ особистісної значущості здорового способу життя.
- систематичне заняття фізкультурою, спортом.
- прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі.
- екскурсії на природі, туристичні походи.
- дотримання гігієнічних норм і правил.
- повітряні, сонячні й водні процедури із загартування організму. - рухливий спосіб життя.
- повноцінне харчування.
- оптимізація навчального навантаження.
- в необхідних випадках – профілактична робота, спрямована на подолання шкідливих звичок [93].

Н. Мелешкова наголошує, що педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів у вузі є: формування здорового способу життя студентів вузу в умовах навчального процесу, формування здорового способу життя студентів в аудиторній і позааудиторній діяльності [52].

Досліджуючи формування здорового способу життя студентів в залежності від характерологічних якостей особистості, Г. Популо виділяє наступні педагогічні умови формування здорового способу життя студентів:

- надання студентам інформації в різних організаційних формах навчання про складові змісту здорового способу життя поєднується з формуванням у них рефлексивної здатності до вибору дій, вчинків і цінностей, здатності оцінювати результати дій по критеріям здорового способу життя;
- надання студентам можливості самостійної розробки індивідуальних

оздоровчих програм стає основою для становлення особистісного, зацікавленого ставлення до здорового способу життя;

– включення студентів з урахуванням характерологічних властивостей їх особистості в практичну діяльність, що дозволяє формувати здоровий спосіб життя стає основою для усвідомлення ціннісних аспектів здорового способу життя;

– оцінка дій і вчинків і систематична самокорекція в процесі практичних занять служать пізнанню власного способу життя [65].

В дисертації О. Леонтєвої обґрунтовано педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків, серед яких найсуттєвішими є:

– використання активних ігрових та дискусійних форм роботи;

– добровільна участь підлітків у програмах з формування здорового способу життя;

– відповідність програм формування здорового способу життя віковим інтересам і потребам;

– підвищення компетентності викладачів з даної проблематики та їх комунікативної культури [48].

Ю. Драгнєв сформував педагогічні умови формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, де на підставі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми визначено поняття ціннісного ставлення студентів ЗВО до власного здоров'я «як складне особистісне новоутворення, що характеризується сформованістю знань і уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя, усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, що сприяє позитивній зміні поведінки на тривалий час». До педагогічних умов учений відносить:

– створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як цінності;

– застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів в навчальному процесі та у процесі

самостійної роботи;

– спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток всіх аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання;

– розробки й впровадження в навчальний процес компонентів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання [32].

Ю. Бойко схарактеризувала такі педагогічні умови формування установок до здорового способу життя у студентів:

1. Сприяння становленню й розвитку у студентів ціннісних орієнтацій на збереження та зміцнення здоров'я в умовах здоров'язберігального освітнього середовища ВНЗ;

2. Формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я на основі розробки педагогічної стратегії їхньої мотивації на здоровий спосіб життя.

3. Активізація свідомого оволодіння студентами досвідом здоров'язбереження» [10].

Отже, виділяємо такі педагогічні умови формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти:

1) формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я інших на основі їх самовираження у процесі дотримання здорового способу життя;

2) створення позитивної мотивації у студентів до розуміння здоров'я як цінності.

Обґрунтуємо зазначені умови.

Перша умова (формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я інших на основі їх самовираження у процесі дотримання здорового способу життя) відображає специфіку педагогічного процесу, яка підвищує ефективність виховного процесу, що дає змогу максимально врахувати індивідуальні здібності, потреби, інтереси студентів та забезпечує поєднання знань та досвіду в галузі здоров'язбереження.

Формування культури здоров'я у процесі дотримання здорового способу

життя та технологій його збереження, спрямовані на збереження та зміцнення індивідуального здоров'я, через збільшення обсягу знань в організації самостійного рухового режиму, організації самоосвіти через отримання інформації про збереження та зміцнення здоров'я, яка надходить до студентів із різних джерел: ЗМІ, розповідей, бесід тощо. Ціннісні орієнтації студентів на власне здоров'язбереження Н. Башавець кваліфікує як «внутрішнє переконання в значущості здоров'я, пов'язане з емоційно-вольовою сферою особистості та активністю в навчально-пізнавальній діяльності». Автор наголошує: якщо цінності здоров'язбереження майбутні фахівці сприймають внутрішнім орієнтиром в активній позиції студентів стосовно свого здоров'я, на підставі чого вибудовують орієнтацію, що є зовнішнім виявом внутрішньої потреби бути здоровим» [6]. А під поняттям «відповідальність за своє здоров'я» Н. Башавець розуміє «відчуття провини за власні вчинки чи неправильну поведінку та ставлення до свого здоров'я, оскільки в людини завжди є свобода вибору своїх дій і способу життя» [6, 116].

Виділення другої умови (формування позитивної мотивації у студентів до розуміння здоров'я як цінності) зумовлено тим, що розуміння здоров'я як цінності є одним з найважливіших чинників формування здорового способу життя студентів.

Визначення позитивної мотивації студентів є підґрунтям усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій для підвищення культури здоров'я

Формування позитивної мотивації у студентів до розуміння здоров'я як цінності вимагає а) знань психофізіологічних вікових особливостей, б) знань з проблеми психологічних опорів культурі здоров'я, в) використання принципів педагогіки співробітництва, г) створення психологічного комфорту на заняттях та у процесі самостійної роботи для твердження власної позиції з питань культури здоров'я, д) уведення в навчальний процес інтерактивних методів навчання, що активізують пізнавальну діяльність студентів з питань самооздоровлення.

Пропонуємо розглядати позитивну мотивацію до розуміння здоров'я як цінності студентів за ієрархію з двох рівнів: потреба в визначенні пріоритету життя щодо цінності власного здоров'я для себе та суспільства в цілому й потреба у самовдосконаленні шляхом самооздоровлення.

Потреба в визначенні пріоритету життя щодо цінності власного здоров'я для себе та суспільства в цілому розуміється нами як спрямованість особистості студентів до розуміння єдності усіх людей, де кожна людина має вплив на іншу. Таким чином усвідомлення цієї єдності повинно призводити до дбайливого ставлення студентів до власного здоров'я в.

Потреба у самовдосконаленні шляхом самооздоровлення визначається як придбання високого рівня культури здоров'я студентами використовуючи оздоровчі технології в навчальній діяльності.

Означені вище педагогічні умови охоплюють найсуттєвіші чинники, які впливають на формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

## **2.2. Методика, організація та проведення експериментального дослідження**

Експериментальне дослідження було направлення на з'ясування стану сформованості здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

У дослідженні взяли участь 32 студента першого та другого курсу, що навчаються на історичному факультеті Запорізького національного університету (23 дівчини та 9 юнаків). Всі досліджувані студенти входять до основної медичної групи.

Аналізу науково-педагогічних досліджень дозволив визначити показники сформованості здорового способу життя студентів:

- ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я
- наявність знань про здоровий спосіб життя;

- знання власного стану здоров'я;
- позитивна мотивація студентів до оволодіння, збереження та зміцнення власного здоров'я;
- розуміння впливу шкідливих звичок на стан здоров'я;
- сформованості інтересу до проблем здорового способу життя учасників педагогічного процесу.

На основі визначених показників нами було виділено три рівні сформованості здорового способу життя студентів: високий середній та низький.

До високого рівня сформованості здорового способу життя відносяться студенти, у яких спостерігається наявність усвідомлених та систематичних знань про здоровий спосіб життя, їх міждисциплінарний характер, їх вільна творча інтерпретація; глибока обізнаність в валеологічній галузі. У студентів проявлявся стійкий інтерес до збагачення знань про здоровий спосіб життя; наявні стійкі мотиваційні установки на оволодіння, збереження та зміцнення власного здоров'я; оздоровча діяльність здійснюється ними систематично та з однаковою інтенсивністю у всіх видах фізкультурно-спортивних занять. В ієрархії загальнолюдських та особистісних цінностей дана група студентів домінанти здоров'я вважає пріоритетними, усвідомлює значення здоров'я як умову реалізації власного фізичного, інтелектуального й творчого потенціалу. Для них характерна розумна регуляція життєдіяльності. Про ефективність сформованості здорового способу життя на цьому рівні свідчить також відсутність пропусків навчальних занять через хвороби та висока фізична підготовленість.

Група студентів з середнім рівнем володіє основними знаннями про здоровий спосіб життя, частина з яких вільно інтерпретується. У студентів спостерігається обмежений інтерес до оволодіння, збереження та зміцнення власного здоров'я. Студенти визначаються свідомим ставленням до власного здоров'я, осмисленням впливу на стан здоров'я шкідливих звичок та інших негативних факторів; орієнтацією на необхідність збереження здоров'я. Але у

студентів переважає періодичне дотримання основних принципів здорового способу життя. Спостерігається недостатній рівень активності щодо самостійних занять фізичними вправами та розвитку основних фізичних якостей.

Низький рівень характеризується поверховим володінням частиною елементарних знань про здоровий спосіб життя без творчого їх переосмислення та обмеженим валеологічним кругозором; відсутністю у мотивах професійно-педагогічної спрямованості на оволодіння, збереження та зміцнення власного здоров'я. Студенти не виявляють інтересу до знань про зміцнення здоров'я, діяльнісного прояву здорового способу життя. У них відсутнє усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, прослідковується споживацьке ставлення до здоров'я, байдужість до згубного впливу на здоров'я шкідливих звичок. Хлопці та дівчата більше цікавляться зовнішнім виглядом та думкою оточуючих, ніж здоров'ям; не вважають здоров'я найвищою людською цінністю. Цей рівень характеризується систематичними пропусками занять з фізичного виховання (ФВ) без поважних причин та пасивністю щодо самостійних занять фізичними вправами. Студенти, включені до цієї групи, часто хворіють та мають недостатньо розвинені фізичні якості.

Для з'ясування стану сформованості здорового способу життя студентів були застосовані такі методи:

- бесіди зі студентами, викладачами фізичної культури та кураторами;
- анкета для визначення ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя та фізичного розвитку (додаток А);
- тест за питання для оцінки рівня знань студентів (додаток Б);
- методика самооцінки рівня здоров'я (В. Войтенко) (додаток В).

Розглянемо результати дослідження стану сформованості здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

Визначаючи ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я, його збереження й зміцнення проведено анкетування (додаток А). Результати анкетування представлено на рисунку 2.1.



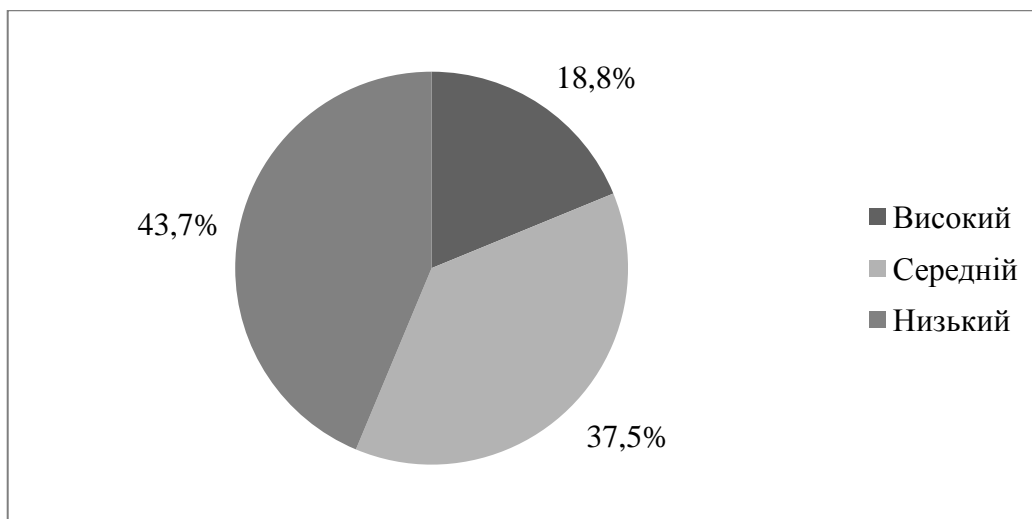


Рис. 2.1. Рівні ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, його збереження й зміцнення

Аналіз результатів рисунку 2.1. свідчить, що в опитаних студентів переважає низький рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я: 43,7 %; показники середнього рівня встановлено у 37,5 % студентів; високого рівня у 18,8 %. Зазначені результати спонукали визначити мотивацію студентів до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я.

Важливими факторами здоров'я студентів у процесі формування здорового способу життя є такі: рівень рухової активності, значення якої особливо важливе при станах гіподинамії (зниження м'язових зусиль) та гіпокінезії (зниження рухової активності); системне харчування (структура та якісний склад продуктів, що вживаються); наявність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків та ін.) та дотримання особистої гігієни (обов'язковий і постійний догляд за шкірою, статеві гігієна, підтримання чистоти в одязі, взутті, оселі і т.д.); безпечна сексуальна поведінка; фізкультурно-оздоровча діяльність.

Суб'єктивними факторами, що впливають на здоров'я всіх учасників освітнього процесу [60, 433] виступають особистісні характеристики, як-от: «організованість і дисциплінованість, позитивна мотивація до здорового способу життя, наявність чи відсутність шкідливих звичок, сформованість фізичної культури особистості та її діяльнісного компонента» як чинники, що

сприяють формуванню здорового способу життя студентів.

Аналіз наукових джерел, дав змогу встановити, що мотивацію можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, спрямованість і активність. Тому важливими показниками сформованості здорового способу життя студентів є наявність стійкої мотивації до здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я; спрямованість внутрішніх мотивів на вдосконалення знань про здоров'я та його відновлення; сформованість позитивного ставлення й інтересу до власного здоров'я; глибоке усвідомлення цінності власного здоров'я.

Дослідження мотивації студентів щодо оволодіння, збереження та зміцнення власного здоров'я проведено за результатами анкетування, представленим в додатку А (питання «Ваша мета відвідування занять з фізичного виховання та рухової активності взагалі?»). в якому серед актуальних мотивів визначено такі: покращення здоров'я; зменшення ваги; не мати заборгованості й отримати залік з дисципліни; підвищення рівня фізичної підготовки; отримання розрядки після розумового навантаження; фізичне самовдосконалення; покращення психоемоційного стану (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика мотивів студентів щодо занять з фізичного виховання та рухової активності

№	Мотиви	Кількість студентів
1	Покращення здоров'я	21,9%
2	Зменшення ваги	6,3%
3	Не мати заборгованості й отримати залік з дисципліни	12,5%
4	Підвищення рівня фізичної підготовки	18,7%
5	Отримання розрядки після розумового навантаження	15,6%
6	Фізичне самовдосконалення	18,7%
7	Покращення психоемоційного стану	6,3%

Аналіз таблиці 2.1. свідчить, що мотив «покращення здоров'я» відзначили 21,9 % опитаних, що вказує на значущість здоров'я лише для п'ятої частини студентів; мотиви «підвищення рівня фізичної підготовленості» і «фізичного самовдосконалення» відзначалися студентами в однаковому діапазоні – 18,7 %; «не мати заборгованості і отримати залік з дисципліни» - 12,5 %. Мотив «отримання розрядки після розумового навантаження» визначено у 15,6 % студентів, а «покращення психоемоційного стану» та «зменшення ваги» теж обрало однакова кількість студентів – по 8,9 %, що свідчить про необхідність у психоемоційному розвантаженні після довготривалого розумового навантаження.

Дослідження мотиваційного показника здорового способу життя привело до необхідності визначення фізичного саморозвитку студентів у позанавчальний час, як свідомого мотивування власних дій і їх обґрунтованість: студентам треба було дати відповідь на запитання «Чи займаєтесь Ви самостійно вдосконаленням свого фізичного стану та розвитком фізичних якостей?» Результати представлено на рисунку 2.2.

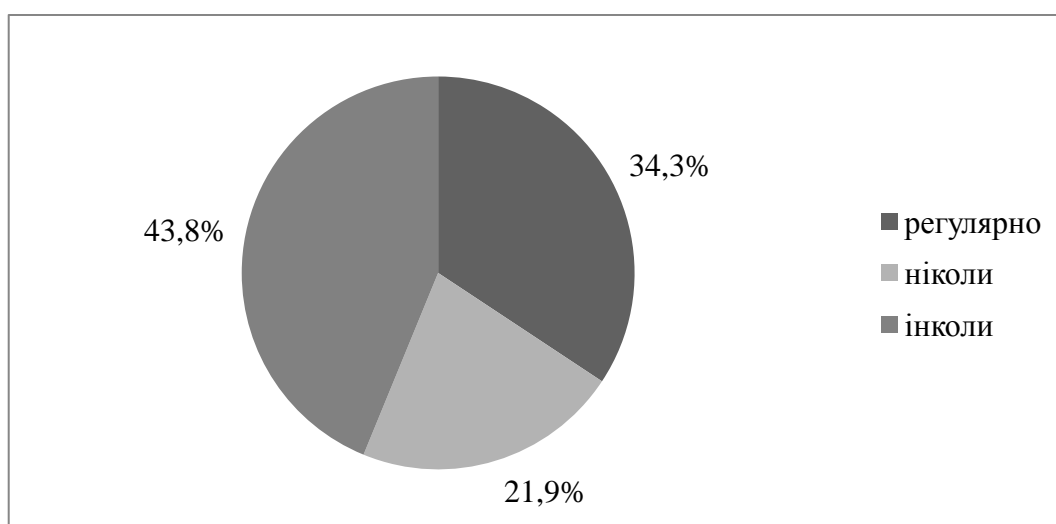


Рис. 2.2. Визначення стану фізичного саморозвитку студентів у позанавчальний час

Аналіз рисунку 2.2. свідчить, що майже половина студентів (43,8 %) «інколи» самостійно займаються вдосконаленням свого фізичного стану та розвитком фізичних якостей; 34,3 % студентів стверджують, що регулярно

самостійно займаються вдосконаленням свого фізичного стану та розвитком фізичних якостей; відповідно понад 21,9 % студентів не займаються вдосконаленням свого фізичного стану і розвитком фізичних якостей. Отримані дані свідчать, що більшість студентів проявляють байдужість до покращення стану власного здоров'я, до самовдосконалення, покращення функціонального стану організму та рухової активності попри те, що вважають це необхідним. Серед основних причин, які заважають студентам самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю – відсутність часу (це пов'язано, як наголошують студенти, з перевантаженням освітньої програми, тому перевагу вони надають вивченню основних дисциплін), відсутність умов, партнерів для спільних занять, особливості емоційно-вольової сфери особистості тощо.

Проаналізуємо відповіді студентів на інші питання анкети для визначення ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя та фізичного розвитку.

З усіх опитаних студентів більше половини вважають себе скоріше здоровими ніж ні. Відхилення у здоров'ї 18,7 % пов'язують зі спадковістю, 9,4 % з шкідливими звичками, 9,4 % з поганим фізичним розвитком, 6,3 % з недотриманням режиму дня і харчування, 15,6 % з несприятливою екологічною обстановкою і 40,7 % не мають відхилень.

87,5 % респондентів хворіють на простудні захворювання понад два рази в рік або трохи більше трьох тижнів, інші хворіють два рази в рік, але не більше тижня. Всі студенти вважають за краще боротися із захворюваннями за допомогою медикаментозних засобів.

Більшість студентів проводять біля телевізора до 2-х годин на день. Трохи більше половини студентів проводять за комп'ютером, ноутбуком, мобільним телефоном від двох до чотирьох годин в день, а інші весь вільний час. При роботі за комп'ютером мало хто робить епізодичну паузу. 78,1 % не мають порушень в поставі, 18,8 % мають не значні порушення і лише 3,1 % значні. 81,2 % студентів не носять окуляри або контактні лінзи для корекції зору, інші носять, так як за медичними показниками потребують несуттєвої

корекції зору.

Більшість респондентів не дотримуються режим дня. На питання «чи правильно ви харчуєтеся?» 84,4 % відповіли «ні» і лише 15,6 % – «скоріше ні». Половина студентів регулярно мають проблеми з боку шлунково-кишкового тракту. Менше половини мають проблеми зі шлунком тільки при харчових отруєннях або зовсім не мають проблем, 12,5 % студентів мають проблеми тільки при недотриманні режиму харчування. Половина опитаних стежать за своєю вагою. Повноцінний сон мають менше третини опитаних нами студентів.

Лише мала частина опитаних не мають шкідливих звичок. Ніхто з досліджуваних не вживає наркотики. 43,8 % палять (5-7 сигарет в день). 53,1 % вживає спиртні напої, 28,1 % не вживає і 18,8 % іноді вживає.

Більше половини студентів знають про несприятливий вплив шкідливих звичок на організм, тому свідомо ведуть здоровий спосіб життя, інші знають, але не можуть або не хочуть від них відмовлятися. На питання «Що може вас змусити відмовитися від шкідливих звичок?» учасники опитування відповіли так: 9,4 % перемикання на спорт, 15,6 % умова партнера і бажання мати сім'ю, 15,6 % бажання мати здорових дітей, 6,3 % умова роботодавця, 9,4 % красива зовнішність, 21,9 % загроза захворювань, 3,1 % кодування, 12,5 % повна ізоляція від подразника і 6,2 % допомога близьких.

Більше половини студентів не відчують депресій, а ті хто відчують, справляються з ними в такий спосіб: 6,3 % за допомогою прогулянок на природі, 9,4 % завдяки домашнім улюбленцям, 15,6 % при спілкуванні з близькими та друзями, 3,1 % вживаючи алкоголь і 12,5% за допомогою куріння.

Встановлено, що більшість студентів намагається всіляко уникати заняття з фізичного виховання. методики діагностування рівня здоров'я на заняттях з фізичного виховання використовуються інколи. Велика частина опитаних зазначила, що на навчальних заняттях з фізичної культури скоріше не справляється з запропонованим навантаженням.

Трохи більше половини студентів тільки під час навчальних занять з фізичної культури дотримуються режиму рухової активності, 28,1 % час від

часу і 15,6 % регулярно дотримуються. 90,6 % в якості самоконтролю під час фізичних навантажень знають реальну оцінку самопочуття під час і після фізичних навантажень, 9,4 % всіх студентів ведуть підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час фізичних навантажень. Ніхто не стежить за правильним диханням під час фізичних навантажень. Всі вважають, що навчання правильному диханню і контроль викладача під час фізичної навантаження не зменшує ризик простудних захворювань.

Аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що міждисциплінарні знання про здоров'я (здоров'я та його види, здоровий спосіб життя, ЗЗТ; знання про сучасні оздоровчі системи та технології) є важливою передумовою формування здорового способу життя студентів, оскільки вони є основою для формування вмінь і навичок збереження здоров'я, моральних переконань, естетичних поглядів і здоров'язберезувального освітнього середовища.

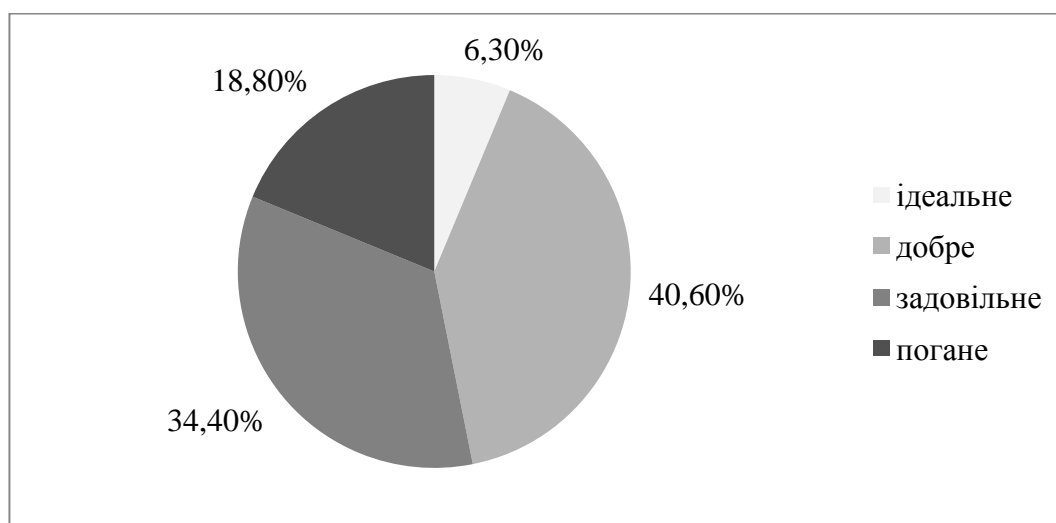
Для з'ясування рівня знань студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя з ними було проведено бесіди та було запропоновано тест та питання для оцінки рівня знань студентів (Додаток Б).

Результати свідчать, що 15,6 % студентів знають та обґрунтовують поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», 56,3 % частково обґрунтовують відповідь на ці запитання і 28,1 % не знають; 15,6 % студентів можуть діагностувати рівень власного здоров'я, 34,4 % «частково», тобто, чули як можна, але не знають як це робити, 50,0 % не знають; 18,8 % студентів знають та обґрунтовують, що таке здоров'язберезувальні технології, 34,4 % «частково» і 46,8 % не знають.

Важливо зазначити, що більше 71,9 % студентів бажають підвищити рівень знань про здоровий спосіб життя, ЗЗТ технології та діагностування рівня здоров'я.

Отже, аналіз результатів сформованості знань студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя свідчить про низький рівень виявлено у 37,5 % студентів) сформованості знань, середній рівень діагностовано у 43,7 %, а високий – у 18,8 % студентів.

У якості загальної самооцінки індивідуального здоров'я студентам запропоновано методику самооцінки рівня здоров'я В. Войтенко (Додаток В). Результати представлено на рисунку 2.3.



2.3. Результати методики самооцінки рівня здоров'я В. Войтенко

Аналіз рисунку 2.3. свідчить, що 34,4 % студентів мають «задовільний» стан здоров'я. «Добре» здоров'я визначено у 40,6 % студентів; погане 18,8 %. Також звертаємо увагу на те, що жоден студент не має «дуже поганого здоров'я». Як бачимо, попри те, що в опитуванні брали участь лише студенти основної групи, тільки 6,3 %; визнали свій стан здоров'я як «ідеальний».

Результати експерименту засвідчили, що високий рівень сформованості здорового способу життя виявлено лише у 12,5 % студентів, тоді як середній рівень зафіксовано у 46,9 %; низький – у 40,6 %.

Таким чином, встановлено переважання низького рівня мотивації студентів до здоров'я як цінності, його збереження і зміцнення; низький рівень фізичної підготовленості як показника працездатності; недостатній рівень знань про здоровий спосіб життя. Більшість студентів, опитаних нами у процесі дослідження, не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо.

Зазначене свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на формування здорового способу життя студентів.

### 2.3. Змістовна сутність курсу «Основи здорового способу життя»

У сучасних умовах людина, яка отримала вищу освіту, не може бути конкурентоздатною, якщо не володіє механізмами збереження власного здоров'я з урахуванням особливостей професії, адже такий фахівець не є здатним підвищити свій рівень працездатності, а отже, і професійної спроможності. Формування у студентів умінь для забезпечення собі комфортних умов існування на всіх стадіях життєвого циклу, здатності якомога довше бути професійно потрібними не можливе без розуміння важливості дотримання здорового способу життя

Аналіз наявних на сьогодні технологій і методик навчання [35] дав змогу створити зміст, у якому різні види предметно орієнтованих знань виступають сторонами формування системної поведінки, здорового способу життя впродовж всієї майбутньої життєдіяльності студентів.

На думку Л. Щур, дотримання здорового способу життя студентом – це регульована свідомістю розумова, психічна, трудова і фізична діяльність, що дає можливість підтримувати на належному рівні здоров'я, поліпшує морфо-функціональні резерви організму [95]. Згідно зі змістом технології формування здорового способу життя, саме такий концепт закладено в логічні взаємозв'язки навчання і виховання.

Здоровий спосіб життя з огляду на це можна розглядати як спеціальну активність людини, яка розвиває її фізкультурно-оздоровчі можливості і спрямована на реалізацію потреб власного організму. Така активність завжди пов'язана з постійним підвищенням рівня інформованості та виборі найефективніших способів розв'язання проблем, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я. Самоорганізація і самовдосконалення – основа процесу формування здорового способу життя студентів, адже якість професійної діяльності людини, прямо залежить від почуття повної гармонії в роботі всіх функціональних систем, психологічного спокою та спеціально самоорганізованого відпочинку.



Діяльність студентів, яка дає змогу підтримувати на належному рівні стан здоров'я, піддається самооцінюванню, причому таке самооцінювання виступає багатоплановим, складним явищем. Для такої самооцінки студентами власного рівня сформованості здорового способу життя виокремлено такі компоненти: теоретико-пізнавальний, когнітивно-інтелектуальний, ціннісно-мотиваційний, професійно-орієнтований, комунікативно-культурологічний.

Теоретико-пізнавальний компонент – пізнання сутності, форм виявлення та організації здорового способу життя, розв'язання проблем, пов'язаних із власним здоров'ям, що виникають упродовж життєдіяльності. Цей компонент вказує на здатність змісту технології навчання впливати на формування переконань і вмінь у студентів методично правильно організовувати заняття фізичним самовдосконаленням, провокувати у них здоровий спосіб життя. Пізнавальна діяльність у межах цього компоненту розглядається як динамічна складова, що має продовжуватися і дозволить теперішнім студентам вносити корективи у процес здоров'язбереження з урахуванням вікових морфо-функціональних змін, що відбуваються в організмі.

Когнітивно-інтелектуальний компонент – результат навчання здоров'язбереження, який передбачає активність студентів у оздоровчих заходах

У зв'язку з цим, когнітивно-інтелектуальний рівень студентів визначається ретельно відібраним, системно організованим змістом, центральною ланкою і активним педагогічним чинником якого є курс «Основи здорового способу життя».

Ціннісно-мотиваційний компонент – здатність студентів цікавитися інноваціями і збагачувати свій досвід у питаннях здоров'язбереження з урахуванням власних цінностей і потреб. Ціннісне ставлення до здоров'я, наявність мотивації спонукає студентів до організації і управління власною поведінкою і способом життя.

Професійно-орієнтований компонент – формування навичок здорового способу життя на основі створення нестандартних ситуацій у процесі

виховання. Наприклад, використання імпровізації для проведення комплексів загально-розвивальних вправ. Формування стабільних навичок здорового способу життя та здатності до рекреаційної і профілактичної ініціативи на основі вивчення психофізіологічних змін, що відбуваються в організмі людини під впливом професійної діяльності.

Комунікативно-культурологічний – рівень сформованості вмінь до активної життєдіяльності. Володіння системою механізмів здійснення заходів для пропаганди здорового способу життя. Сукупність істотних, відносно стійких властивостей студентів, що сприяють успішному прийманню, розумінню, засвоєнню, використанню й передачі інформації про важливість здорового способу життя. Ступінь оволодіння навичками не лише для збереження власного здоров'я та вміннями впливати на свідомість близьких людей, родичів щодо формування у них переконань у необхідності дотримання здорового способу життя [95].

Така логіка взаємозв'язків у змісті технології формування здорового способу життя сприятиме перетворенню: обсягу теоретичних знань у потребу пізнання й ознайомлення з інноваційними оздоровчими технологіями; простого інтелектуального розвитку в когнітивно-інтелектуальний; ціннісно-мотиваційного – у діяльнісний; окремих понять про особливості власної професійної діяльності у професійно-орієнтовані програми збереження здоров'я; комунікативних здібностей і притаманної культури здоров'я у здатність пропагувати і залучати інших до здорового способу життя.

В якості заходів, спрямованих на формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти виступив курс «Основи здорового способу життя».

У змісті розробленого курсу основну увагу зосереджено на вивченні студентами виключно ґрунтовних, спеціально виокремлених тем, що визначатимуть у майбутньому їхній спосіб життя.

Ми використовували такі форми занять: лекції, семінари, практичні, тренінги, самостійна робота. Найдосконалішими методам, при цьому було

визнано інформаційно-розвивальні, дискусійно-конструктивні та проблемно-пошукові. Поєднання розповіді, демонстрації та пояснення – важливий аспект реалізації цих методів, причому через використання мультимедійного та аудіовізуального комплексів.

Серед методів навчання надавалася перевага таким, як розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, робота з навчальними джерелами, справи, практичні роботи, проектна діяльність, ігри, самопрезентації, переконування, привчання, заохочення, заняття-пошук, заняття-гра («Знайди помилку»), сценарії популярних телепередач («Найрозумніший», «Поле чудес»), практикум («Я та моє оточення»), заняття-фантазія («Планета Здоров'ятко»), метод розігрування критичних ситуацій, метод візуалізації, ведення особистого щоденника, словника понять, індивідуальна оцінка, «кошик очікувань», «мозковий штурм», аукціон ідей, асоціативні схеми, опорні схеми.

В програмі курсу було використано різні форми активізації абстрактного мислення: поняття (про здоровий спосіб життя), думки (твердження і заперечення впливів фізичної справи на розвиток тих чи інших фізичних якостей) і висновки (узагальнення про самопочуття і стан здоров'я). Такий системний підхід до пізнання сутності оздоровчої діяльності має сприяти активізації студентів до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку з питань збереження власного здоров'я.

Курс «Основи здорового способу життя».

Форма викладання: лекції, семінари, тренінги, практичні заняття, самостійна робота.

Мета курсу: ознайомити студентів з основами здорового способу життя; сформувати у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій; прищепити студентам основи навичок розробки і оцінки проектів формування здорового способу життя.

Завдання курсу:

- формування ставлення студентів до власного здоров'я як найвищої цінності, основної умови реалізації можливостей та здібностей людини;
- створення стійкої мотивації студентів до здорового способу життя як однієї з основних умов збереження і зміцнення здоров'я,
- оволодіння валеологічними знаннями,
- вироблення спеціальних вмінь, спрямованих на формування навичок здорового способу життя.

Зміст курсу

Тема 1. Валеологія як наука.

Лекція. Валеологія – наука про здоров'я. Мета та завдання валеології як навчального предмета. Предмет, об'єкт та методи валеології. Поняття про здоров'я. Фундаментально-концептуальні основи знань про здоров'я. Складові та умови здоров'я. Валеокультура. Поняття про хворобу. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою.

Практичне заняття. Вхідний контроль рівня здоров'я (можливими методами). Ведення «Щоденника здоров'я».

«Щоденник здоров'я» – це індивідуальний документ, який відображає якісні та кількісні характеристики здоров'я, результати самооцінки і самоконтролю, елементи програми курсу «Основи здорового способу життя», дані про заплановані режими та їх дотримання, програму корекції поведінки, успішність повсякденної діяльності з побудовою кругової діаграми та графічного зображення динаміки показників рівня здоров'я.

Тема 2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових.

Лекція. Здоров'я з погляду визначення ВООЗ. Питома вага способу життя в складі чинників, що обумовлюють рівень здоров'я за різними оцінками. Сфери або складові здоров'я – фізична, психічна, духовна, соціальна. Цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує наслідки майже всіх аспектів людської діяльності. Рівні здоров'я в суспільстві – здоров'я окремої людини, груп людей, організацій, громад, регіонів. Ланцюжок загальнолюдської

відповідальності за здоров'я – від рівня індивідуального здоров'я до рівня здоров'я всього світу. Основні передумови здоров'я – мирні умови існування; комфортна безпечна домівка; рівні соціальні можливості; пристойні освіта, харчування, прибуток; сталі ресурси, здорове природне середовище.

Тема 3. Спосіб життя і здоров'я.

Лекція. Поняття про здоровий спосіб життя. Складові здорового способу життя. Рухова активність і здоров'я. Рух як засіб оздоровлення. Вплив плавання на здоров'я людини. Загартування – зміцнення здоров'я. Правила загартування. Здорове харчування і здоров'я. Значення їжі для організму людини. Гігієна харчування. Поняття про вітаміни, їх вміст у продуктах харчування. Режим харчування. Режим дня і здоров'я. Рухова активність у режимі дня. Сон та гігієна сну. Відмова від шкідливих звичок як складова здорового способу життя. Поняття про звички. Звички: корисні та шкідливі. Тютюнокуріння: активне і пасивне; його шкідливість для організму людини. Пияцтво та алкоголізм – вороги здоров'я. Наркоманія – страшна біда. Причини і наслідки наркоманії. небезпека зараження вірусом імунодефіциту людини в середовищі наркоманів.

Практичне заняття. Складання індивідуального режиму дня; проведення дослідів, що доводять згубний вплив тютюнового диму та алкоголю на живі організми. Конкурс листівок та плакатів. Бесіди: «Запалиш цигарку – спалиш життя», «Вибирай життя». Складання індивідуальної програми у відповідності зі станом здоров'я.

Тема 4. Теоретичні засади формування здорового способу життя.

Лекція. Теорія формування здорового способу життя (ФЗСЖ). Отавська Хартія як документ всесвітнього значення. Поняття ФЗСЖ, його ідеологічні засади, ідеї пропагування, принципи, характеристики, стратегії. Заходи з ФЗСЖ – формування політики, створення середовищ, активізація громад, розвиток навичок, переорієнтація служб охорони здоров'я.

Семінар. Отавська Хартія як узагальнена теоретична модель діяльності з ФЗСЖ.

Тема 5. Методологія і методика системи дій з формування здорового способу життя.

Лекція. Методологія ФЗСЖ. Загальні моделі і схеми планування, обґрунтування і оцінки здорового способу життя. Загальні принципи найбільш успішних практичних ініціатив. Модель ФЗСЖ в місцевій громаді канадської провінції. Методика складання плану дій для розробки проекту формування здорового способу життя.

Тренінг. Розробка схеми планування і обґрунтування проекту формування здорового способу життя.

Тема 6. Здоров'язберезувальні освітні технології.

Лекція. Підходи до класифікації здоров'язберігаючих технологій. Медико-гігієнічні технології. Фізкультурно-оздоровчі технології. Екологічні здоров'язберезувальні технології. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності. Засоби і методи здоров'язберезувальних технологій. Принципи здоров'язберезувальних освітніх технологій. Засоби і методи здоров'язберезувальних технологій: засоби рухової спрямованості; оздоровчі сили природи; гігієнічні фактори.

Тема 7. Стан здоров'я та спосіб життя молоді України.

Лекція. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі. Захворюваність, в тому числі поширення захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу. Статистика захворюваності молоді. Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління. Фізичне здоров'я молоді. Інвалідність, смертність. Можливості і обмеження здорового способу життя молоді.

Тема 8. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.

Лекція. Фізична культура та спорт як частина загальної культури. Спеціальні та етичні функції фізичної культури і спорту. Основні аспекти виховання фізичної культури особистості. Фізична культура і спорт як засоби збереження та зміцнення здоров'я людини. Функціональна активність людини

та взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності. Рухова функція і підвищення рівня адаптації стійкості організму людини до різноманітних умов зовнішнього середовища. Особливості фізичної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами.

Тема 9. Особливості формування соціальної політики суспільства перехідного періоду в контексті здорового способу життя.

Лекція. Необхідність розбудови проектів ФЗСЖ на засадах певної соціальної політики. Оцінка сучасної суспільної ситуації. Трансформаційний процес: рушійні сили, механізм, сутність, результати. Функції і завдання соціальної політики, її порівняльні характеристики радянських часів і сучасності. Можливі шляхи реалізації соціальної політики в вітчизняній громаді, місцеві ініціативи соціальної політики, кадри, що її формують.

Тренінг. Основи управління розбудовою ініціатив з ФЗСЖ, методи соціального проектування і програмування.

Тема 10. Потенціал громадських організацій України в контексті здорового способу життя.

Лекція. Громадські організації України – наявна кількість і зміст діяльності. Потенціал громадських організацій України для ФЗСЖ. Участь населення в роботі громадських організацій – суттєвий чинник позитивного впливу перш за все на індивідуальне здоров'я і, далі, в ході розвитку системи ФЗСЖ на вищі рівні здоров'я.

Тренінг. Роль, можливості і повноваження громад і громадських організацій, що залучаються до розробки проектів формування здорового способу життя.

Тема 11. Діяльність засобів масової інформації України в контексті здорового способу життя.

Лекція. Інформаційна і освітня діяльність - впливові засоби розвитку персональних навичок. Збільшення спроможності людей робити правильний вибір, посилювати контроль, вчитись вмінням та навичкам, спрямовувати зусилля на власне здоров'я, на здорове середовище. ЗМІ, як найбільш

впливовий інструмент формування громадської думки. Реклама. Деякі характеристики інформаційного простору України. Структура і зміст наявної продукції ЗМІ. Іноземний досвід. ЗМІ, як носії негативних тенденцій, з точки зору потреб ФЗСЖ. Потреба та імовірні шляхи перемін. Притягнення потужного потенціалу ЗМІ України до потреб ФЗСЖ – одна з найсуттєвіших передумов успіху майбутніх проектів формування здорового способу життя.

Семинар. Застосування стратегій поінформованості і освіти, можливих ресурсів і важелів впливу для розбудови місцевих проектів здорового способу життя.

Тема 12. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя.

Лекція. Форми глобальної кризи. Поняття наукового терміну «екологія». Вплив людини на природне середовище. Розуміння важливості природи. Людина як творіння природи. Деякі катастрофи техногенного характеру. Нова наука «Екологія людини». Усвідомлення важливості збереження природи. Поняття екологічної безпеки і небезпеки. Поняття якості життя. Перелік потреб людини. Оточуюче середовище людини. Протиріччя між інтересами людини та іншими суб`єктами. Основні закономірності формування екологічних ситуацій. Здоров`я, хвороби та фактори навколишнього середовища. Форми екологічної освіти та виховання. Взаємозв`язок природоохоронних дій з соціальними, економічними, політичними, демографічними.

Тема 13. Відомі проекти здорового способу життя з країн-лідерів дослідження проблем здоров`я.

Лекція. Профілактичні технології перспективний і вигідний шлях по збереженню здоров`я. Скорочений опис ряду діючих в Україні і за кордоном ініціатив, що мають відношення до ФЗСЖ. Економічний аспект найбільш відомих проектів ФЗСЖ, що впроваджувалися за кордоном. Анотації деяких вітчизняних проектів: позашкільні навчально-виховні заклади, валеологічна освіта у школах, Соціальна служба для молоді тощо. Елементи позитивного впливу ЗМІ: телебачення, радіо, преса.



Тема 14. Теоретико-правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя.

Лекція. Правові аспекти діяльності в напрямку забезпечення умов для здорового способу життя, що загально визнані світовою спільнотою. Основи законодавства країн-лідерів дослідження проблеми здоров'я людини. Ідеологічне підґрунтя ініціатив зміни законодавства в тих випадках, коли виявляється недостатність існуючої нормативної бази для втілення проектів формування здорового способу життя.

Тема 15. Законодавство і нормативні акти України щодо здорового способу життя.

Лекція. Чинна законодавчо-нормативна база України – основа розробки вітчизняних проектів формування здорового способу життя. Наявне законодавство – достатнє підґрунтя для дій. Ваді реалізації законодавчо-нормативних положень і місцеві можливості виправлення ситуації. Порівняльні переваги і недоліки вітчизняної і закордонної законодавчо-нормативної бази як перспектива удосконалення законодавства України щодо забезпечення здорового способу життя населення.

Семінар. Чинне законодавство України - достатня основа для розбудови проектів формування здорового способу життя при підтримці місцевою владою механізмів реалізації основних законодавчо-нормативних положень.

Тема 16. План дій щодо впровадження соціальних проектів по формуванню здорового способу життя дітей та молоді.

Практичне заняття. Методика складання плану дій для розробки конкретного проекту формування здорового способу життя.

Тренінг. Розробка плану дій для впровадження соціального проекту формування здорового способу життя в місцевій громаді.

Самостійна робота.

В рамках самостійної пізнавальної діяльності як найбільш розвивальної форми організації навчального процесу, студентам пропонується підготувати доповіді за проблемою з подальшим їх обговоренням, акцентуючи увагу на

творчих елементах, оригінальних методичних розробках, своєрідності окремих оздоровчих підходів.

Отже, створений курс передбачає такі педагогічні впливи, що не лише сприяють розвиткові спеціального мислення у студентів як вищого пізнавального психічного процесу, а й формують повсякденну поведінку через щоденну оздоровчу діяльність. Оптимізація процесу формування здорового способу життя, на нашу думку, це, насамперед, своєрідне осмислення й пізнання сутності всіх явищ реальності та побудова своєї особистісної системи здоров'язбереження.

## ВИСНОВКИ

Здоров'я за своєю суттю – найперша потреба людини. Задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди приводить до бажаного результату. Ця ситуація зумовлена рядом обставин, і перш за все тим, що в нашій країні у населення ще не сформована в достатній мірі позитивна мотивація на дбайливе ставлення до свого здоров'я. У ситуації, що склалася виховання молодого покоління з метою збереження і зміцнення здоров'я набуває значення важливої педагогічної, соціальної та медичної проблеми.

На основі аналізу науково-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентів виявлено три напрямки досліджень: теоретико-методологічні, концептуально-теоретичні та прикладні. Теоретико-методологічний підхід до формування здорового способу життя студентів репрезентовано науковими дослідженнями, в яких розглядаються логіко-семантичні основи формування здорового способу життя, а також розроблено механізми цього процесу в контексті різних теоретичних підходів загальної та професійної педагогіки. У дослідженнях науковців прикладного рівня розкриваються механізми формування здорового способу життя з виокремленням компонентів культури здоров'я на основі психологічних теорій суб'єкта життєдіяльності. Науковці мають спільний погляд на визнання пріоритетності навичок збереження і зміцнення здоров'я як важливої характеристики культури особистості, однак дослідники по-різному визначають підходи до формування названого феномену: когнітивний підхід передбачає засвоєння системи теоретичних і практичних валеологічних знань; аксіологічний підхід розуміється як система засвоєних особистістю цінностей, пов'язаних зі здоров'ям; діяльнісний підхід передбачає діяльність особистості, спрямовану на засвоєння навичок здорового способу життя.

У контексті дослідження з'ясовано, що однозначного визначення поняття

«здоров'я» не існує, але найпопулярнішим критерієм цього поняття вважається стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Здоров'я, як і здоровий спосіб життя, є філософсько-культурологічним поняттям. Здоровий спосіб життя є складовим компонентом базової культури особистості.

Під здоровим способом життя розуміємо динамічне буття особистості, яке відображає позитивне ставлення до здоров'я як цінності (у тому числі професійної), спрямоване на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яке сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, розвитку необхідних властивостей і якостей особистості.

Здоровий спосіб життя студентів розуміємо як сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці, відпочинку та у процесі майбутньої професійної діяльності.

З'ясовано, що формування здорового способу життя студентів реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних і соціальних умов, а також вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-виховному процесі.

Визначено зміст процесу формування здорового способу життя студента, що трактуємо як цілеспрямовану, керовану та багатоаспектну педагогічну діяльність, у процесі якої створюються оптимальні умови для активного засвоєння студентом спеціальних валеологічних знань, виховання позитивно активного та ціннісного ставлення до свого здоров'я, застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці дотримання здорового способу життя та усвідомлення культури здоров'я як важливої складової майбутньої

професійної діяльності фахівця.

Теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти: формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я інших на основі їх самовираження у процесі дотримання здорового способу життя; створення позитивної мотивації у студентів до розуміння здоров'я як цінності.

Визначено показники сформованості здорового способу життя студентів: ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я; наявність знань про здоровий спосіб життя; знання власного стану здоров'я; позитивна мотивація студентів до оволодіння, збереження та зміцнення власного здоров'я; розуміння впливу шкідливих звичок на стан здоров'я; сформованості інтересу до проблем здорового способу життя учасників педагогічного процесу. На основі визначених показників виділено три рівні сформованості здорового способу життя студентів: високий середній та низький.

Результати експерименту засвідчили, що високий рівень сформованості здорового способу життя виявлено лише у 10,88 % студентів, тоді як середній рівень зафіксовано у 23,82 %; низький – у 65,30 %.

Встановлено переважання низького рівня мотивації студентів до здоров'я як цінності, його збереження і зміцнення; низький рівень фізичної підготовленості як показника працездатності; недостатній рівень знань про здоровий спосіб життя. Більшість студентів не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо.

Аналіз отриманих результатів підтвердив необхідність розробки заходів, спрямованих на формування здорового способу життя студентів. В якості таких заходів виступив курс «Основи здорового способу життя», що містив такі форми занять: лекції, семінари, практичні, тренінги, самостійна робота. Найдосконалішими методами, при цьому було визнано інформаційно-розвивальні, дискусійно-конструктивні та проблемно-пошукові.

Мета курсу полягала в ознайомленні студентів з основами здорового способу життя; формуванні у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій; прищепленні студентам основ навичок розробки і оцінки проектів формування здорового способу життя.

Створений курс передбачав такі педагогічні впливи, що не лише сприяють розвиткові спеціального мислення у студентів як вищого пізнавального психічного процесу, а й формують повсякденну поведінку через щоденну оздоровчу діяльність. Оптимізація процесу формування здорового способу життя студентів це, насамперед, своєрідне осмислення й пізнання сутності всіх явищ реальності та побудова своєї особистісної системи здоров'язбереження.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко О. Домашнє завдання з фізичного виховання як програма самовідновлення здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 6. С.47-50.
2. Алексюк А., Аюрзанайн А., Підкасистий П., Козаков В. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. Київ : ІСДО, 2009. 336 с.
3. Амосов Н. М. Алгоритм здоров'я. *Енциклопедія Амосова*. Москва : Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. 590 с.
4. Бабаджанов И. Х. Гражданско-правовые проблемы права на жизнь и здоровье : дис. ... канд. юр. Наук : 12.00.03. Душанбе, 2004. 208 с.
5. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172-173.
6. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. 554 с.
7. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
8. Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2018. 319 с.
9. Білоніг І. С. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, *Здоров'я та суспільство*. 2019. С. 185-188. URL: <http://vmuro1.kr.ua/wp-content/uploads/2019/05/Здоровья-та-суспільство-pdf.pdf>.
10. Бойко Ю. С. формування аксіологічних установок до здорового способу

- життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.
11. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 1-4.
  12. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2015. № 1 (9). С. 51-58.
  13. Бражнич О. Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
  14. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
  15. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навчальний посібник. Київ : ІЗМН, 1997. 224 с.
  16. Великий тлумачний словник сучасної української мови / авт. уклад. В. Бусел. Київ : Ірпінь : Перун, 2001. 1440 с.
  17. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 38-42.
  18. Вознюк О. В., Дубасенюк О. А., Калінчук Ф. М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.
  19. Вступ до стратегічного планування для формування навичок здорового способу життя: посібник. URL: [http://autta.org.ua/files/photo/strat\\_plan1.pdf](http://autta.org.ua/files/photo/strat_plan1.pdf).
  20. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*. 2006. Вип. 35. С. 440-442.
  21. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення



- здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 20 с.
22. Головатий М. Ф., Панасюк М. Б. Соціальна політика і соціальна робота : термінол.-понят. слов. Київ : МАУП, 2005. 560 с.
  23. Голубова Г. В. Педагогічні умови розвитку обдарованості студентів. URL: [http://www.rusnauka.com/9\\_NND\\_2012/Pedagogica/2\\_105345.doc.htm](http://www.rusnauka.com/9_NND_2012/Pedagogica/2_105345.doc.htm).
  24. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 12. С. 39-43.
  25. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 414 с.
  26. Грибан В. Г. Валеологія : підручник для студентів вузів. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 214 с.
  27. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк : ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
  28. Гутарева Н. В., Анушкевич І. К. Формування здорового способу життя у студентської молоді як медико-педагогічна проблема. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. № 1 (324), ч. I, С. 169-174.
  29. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов : учебное пособие. Санкт-Петербург : СПбГУИТМО, 2005. 124 с.
  30. Джафарова Д. М. Управління реформуванням первинної медико-санітарної допомоги на місцевому рівні (на прикладі м. Львова) : автореф. дис. ... канд. наук з держ. управл. : 25.00.02. Львів, 2004. 20 с.
  31. Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я. Педагогічні умови формування здорового способу життя серед студентів. *Молодий вчений. жовтень*, 2014. № 10 (13). С. 78-81.

32. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 272 с.
33. Єжова О. О. Проектування педагогічної системи формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Наукові записки. Педагогіка*. 2011. № 3. С. 135-141.
34. Житницький А. О. Формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2018. 217 с.
35. Завидівська Н. Н. Особливості міждисциплінарних зв'язків у системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 2. С. 186–190.
36. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С. 52-53.
37. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації / Д. Д. Омеляненко та ін. URL: [http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/12614/1/2015\\_OASUP.pdf](http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/12614/1/2015_OASUP.pdf).
38. Іванова І. В., Гвоздїй С. П., Поліщук Л. М., Козикін А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*. 2007. № 4. URL: [http://www.rusnauka.com/10\\_ENXXXIV\\_2007/Pedagogica/21528.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_ENXXXIV_2007/Pedagogica/21528.doc.htm).
39. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання політехнічного коледжу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Миколаїв, 2017 URL: <https://nauka.udpu.edu.ua/dysertatsiya-31/>.
40. Каган М. С. Философская теория ценности. Санкт-Петербург : ТОО Т. К. «Петрополис», 1998. 205 с.
41. Казначеев В. П. Теоретические основы валеологии. Новосибирск : Наука, 1993. 121 с.
42. Карпов О. О. Педагогічні умови формування здорового способу життя у

- молоді. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. Вип. 3. С. 63-75.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2013\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2013_3_9).
43. Коваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-08/08rvylyg.pdf>.
44. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 30. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2014\\_30\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_30_27).
45. Кравченко Ж. Д. Державне регулювання системи первинної медико-санітарної допомоги при вищих навчальних закладах (на прикладі м. Харкова). *Актуальні проблеми державного управління*. 2011. № 2 (40). URL: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/apdu/2011-2/doc/3/02.pdf>.
46. Кулініченко В. Л. Філософсько-методологічний аналіз процесу зміни парадигм у сучасній медицині та охороні здоров'я : автореф. дис. ... д-ра філософ. наук : 09.00.09 / Київський національний університет імені Т. Шевченка. Київ, 2002. 32 с.
47. Куценко Т. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів (з досвіду роботи педагогічного колективу за концепцією «Навчальний заклад – школа сприяння здоров'ю»). *Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів*: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Харків, 2009. С. 156-161.
48. Леонтєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06. Київ 2005. 23 с.
49. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. *Наукові праці. Педагогіка*. 2012. Вип. 146, т. 158. С. 42-46.
50. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. *Молодь і ринок*. 2014. № 5 (112). С. 62-65.
51. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! URL:

[http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=73111](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111).

52. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 . Кемерово 2005. 21 с.
53. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2004. 211 с.
54. Міхеєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал «Освіта регіону». Політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 3. С. 318-322.
55. Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Київ : Здоров'я, 1989. 272 с.
56. Мягких В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04. Харків, 2007. 23 с.
57. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29-31.
58. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія. Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. 258 с.
59. Палько І. М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2008. № 1. С. 100-103.
60. Пастухова Н., Садовниченко Ю., М'ясоєдов В. Здоров'язбережувальне освітнє середовище (з досвіду роботи Харківського національного медичного університету). *Педагогіка здоров'я*. Чернігів, 2017. Т. 1. С. 217-228.
61. Петленко В. П. Основы валеологии : в 3 кн. Киев : Олимп. лит., 1999. Кн. 3. 419 с.
62. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних

- технологій : навч. посіб. / О. М. Пехота та ін. Київ : В-во А.С.К., 2003. 240 с.
63. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навч. посіб. для магістрантів і аспірантів. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
64. Попелюк Н. О., Нечитайло Ю. М. Здоровий спосіб життя та фізична активність у профілактиці захворювань серця. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/6083-zdoroviy-sposib-zhittya-ta-fizichnaaktivnist-u-profilaktitsi-zahvoryuvan-sertsya>.
65. Популо Г. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от психологических свойств личности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Самара, 2006. 23 с.
66. Путров С. Ю. Здоров'я у контексті предметного самовизначення філософії. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013 № 55. С. 152-162.
67. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, В. Куриш, Ю. Мігасевич. Дрогобич, 2009. 592 с.
68. Свириденко С. О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 16. С. 164-172.
69. Свінцицька С. М. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини. *Молодий вчений*. Березень. 2018. № 3.3 (55.3). С. 200-204.
70. Словник-довідник з професійної педагогіки / ред.-упоряд. А. В. Семенова. Одеса : Пальміра, 2006. 272 с.
71. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопросы философии*. 1985. № 7. С. 83-93.
72. Соколенко Л. С. Актуальні концепції формування ціннісного відношення до здорового способу життя студентської молоді. URL: <http://fpo.udpu.org.ua/wp-content/uploads/2014/10/Sokolenko-L.S.-stattyazbirnyk-sil.shk.Dokument-Microsoft-Office-Word.docx>.
73. Соколова И. Ю. Психолого-педагогические основания развития личности и

- сохранения ее здоровья в системах общего и профессионального образования. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 6-2. С. 449-457
74. Соловьева Н. И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Ставрополь, 2005. 195 с.
  75. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна : монографія. Київ : Інститут держави і права ім. В. М. Корецького НАН України ; Видавництво «Логос», 2016. 536 с. URL: [http://idpnan.org.ua/files/spivakm.v.-derjavna-politika-zdorov\\_yazberejennya-\\_svitoviy-dosvid-i-ukrayina\\_-\\_d\\_.pdf](http://idpnan.org.ua/files/spivakm.v.-derjavna-politika-zdorov_yazberejennya-_svitoviy-dosvid-i-ukrayina_-_d_.pdf).
  76. Степанченко Ю. В. Подготовка педагогов к формированию у школьников естественнонаучного знания на основе биосфероцентрического подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Томск, 2007. 22 с.
  77. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2012. 440 с
  78. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд. Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко. Київ : Наук. світ, 2003. 95 с
  79. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у зарубіжних країнах : метод. розробка. Запоріжжя : ЗДУ, 2002. 43 с.
  80. Таймасов Ю. С., Турчинов А. В., Пашинський П. П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
  81. Теоретико-системный подход к оценке уровня состояния здоровья. Модель здоровья / И. В. Шаркевич та ін. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 1. С. 2-4. URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2000N1/p2-4.htm>
  82. Товкун Л., Царьова М. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів

Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 167-170.

83. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Омск, 2003. 466 с.
84. Тюття Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота. Теорія і практика : навчальний посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. 574 с.
85. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*. 2009. № 4. С. 83-88.
86. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. Київ : Голов. ред. укр. рад. енциклопедії, 1973. 599 с.
87. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави / Г. А. Лобань та ін. *Вісник української медичної стоматологічної академії. Актуальні проблеми сучасної медицини*. URL: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/1572/1/Ahealthy.pdf>.
88. Фролов В. А. Здоровье. *Большая медицинская энциклопедия* / гл. ред. академик Б.В. Петровский. Москва : Изд-во «Советская энциклопедия», 1978. С. 356
89. Халайцан А. П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2014\\_8\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2014_8_5).
90. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.
91. Хрусталеv Ю. М. Здоровье человека как проблема философии. *Экономика здравоохранения*. 2003. № 8. С. 5-9.
92. Чернилевский Д. В., Филатов О. К. Технология обучения в высшей школе : учеб. изд. Москва : Экспедитор, 1996. 228 с.
93. Шестернинов Е. Е. Комплекс мероприятий по программе охраны здоровья

детей и подростков. *Завуч*. 2004. № 5. С. 78-104

94. Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді. *Державне управління: Теорія та практика*. 2009. № 1 (9). URL: [http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc\\_pdf/Shyjan\\_OI.pdf](http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf).
95. Щур Л. Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 236 с.
96. Яременко О. О., Вакуленко М. В., Галусян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.



## Додаток А

### Анкета для визначення ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя та фізичного розвитку

Вік \_\_\_\_\_.

Стать \_\_\_\_\_.

1. Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?

- так;
- скоріше так;
- скоріше ні;
- ні.

2. Чи є у Вас відхилення у здоров'ї, Ви їх пов'язуєте з:

- не маю відхилень;
- спадкові;
- великими навчальними навантаженнями;
- недотримання режиму дня та харчування;
- поганим фізичним розвитком;
- шкідливими звичками;
- несприятливою екологічною обстановкою;
- інше (вказати).

3. Чи усвідомлюєте Ви свою відповідальність за власне здоров'я?

- так;
- частково;
- ні.

4. Чи дотримуетесь Ви здорового способу життя?

- так, систематично;
- частково;

– ні, у мене достатній «запас міцності» здоров'я.

5. Чи пропагуєте Ви відповідальне ставлення до здоров'я як цінності?

– систематично;

– інколи;

– ні.

6. Як часто Ви націлюєте своїх друзів на ведення здорового способу життя?

– систематично;

– інколи;

– ні.

7. Як Ви вважаєте, особистісні якості і спосіб життя людини впливають її здоров'я?

– так;

– частково;

– ні.

8. Чи розумієте Ви поняття «здоровий спосіб життя»

– так;

– частково;

– ні.

9. Чи цікавитесь Ви інформацією, яка стосується проблем збереження здоров'я, зокрема: особливостей здорового харчування; активного відпочинку; фізичного вдосконалення свого організму на фізіологічні та анатомічні можливості організму тощо

– систематично;

– інколи;

– ні;

– давно все відомо.

10. Чи здійснюєте Ви самооцінку власної діяльності зі збереження здоров'я?

- так;
- частково;
- ні.

11. Чи займаєтесь Ви самостійно вдосконаленням свого фізичного стану та розвитком фізичних якостей?

- регулярно;
- інколи;
- ніколи.

12. Назвіть причин, які заважають Вам самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю та поясніть \_\_\_\_\_

---

13. Чи часто Ви хворієте респіраторними (простудними) захворюваннями?

- 1-2 рази на рік, але не більше тижня;
- більш 2-х разів на рік або більше 3-х тижнів;
- більш 4-х разів на рік або більше 1-го місяця.

14. Як Ви вважаєте за краще боротися з захворюваннями?

- профілактикою, в тому числі фізкультурно-оздоровчою та гігієнічною;
- медикаментозними засобами;
- не замислююся.

15. Як багато часу ви проводите біля телевізора?

- до 2-х годин в день;
- більш 4-х годин в день;
- весь вільний час.

16. Як багато часу ви проводите біля комп'ютера, ноутбука, мобільного телефона?

- до 2-х годин в день;
- від 2-х до 6-ти годин на день;
- весь вільний час.

17. При роботі за комп'ютером, чи робите Ви активні паузи?

- так;
- іноді;
- не роблю.

18. Чи маєте Ви порушення в поставі?

- не маю;
- не значні;
- значні.

19. Чи носите Ви окуляри або контактні лінзи для корекції зору?

- ні;
- так, так як за медичними показаннями потребую суттєвої корекції зору.

20. Чи дотримуєтеся Ви режим дня і харчування?

- так;
- іноді;
- ні

21. Чи правильно Ви харчуєтеся?

- так;
- швидше так;
- скоріше ні;
- ні.

22. Чи маєте Ви проблеми з боку шлунково-кишкового тракту?

- тільки при харчових отруєннях або зовсім не маю;
- при недотриманні режиму харчування;
- ні.

23. Чи стежите Ви за своєю вагою?

- так;
- іноді;
- ні.

24. Скільки часу Ви відводите на сон?

- 6-8 год.;
- свій варіант \_\_\_\_\_
- якщо менше 6-ти годин – з чим це пов'язано \_\_\_\_\_

25. Чи маєте Ви шкідливі звички?

- так;
- ні.

26. Чи вживаєте Ви наркотики?

- ніколи не вживав;
- іноді;
- регулярно.

27. Чи палите Ви?

- не палю;
- іноді (вказати періодичність: раз в тиждень, місяць, рідше);
- так (вказати кількість сигарет в день).

28. Чи вживаєте Ви спиртні напої?

- не вживаю;
- іноді (вказати періодичність, кількість, фортеця);
- так (вказати періодичність, кількість, міцність).

29. Чи знаєте Ви, який несприятливий вплив шкідливі звички надають на організм?

- так, знаю, тому свідомо веду здоровий спосіб життя;
- так, знаю, але поки не можу або не хочу від них відмовитися;
- не знаю.

30. Що б Ви ще віднесли до своїх шкідливих звичок крім паління, алкоголю, наркотиків? \_\_\_\_\_

31. Що може змусити Вас відмовитися від шкідливих звичок?

- не маю шкідливих звичок;

- перемикання на цікавий вид діяльності, в т.ч. фізичну культуру і спорт;
- умова партнера, бажання мати сім'ю;
- умова роботодавця;
- гарна зовнішність;
- допомога близьких;
- загроза захворювань;
- повна ізоляція від подразника;
- кодування;
- інше.

32. Чи знаєте Ви, який вплив надають регулярні фізичні вправи на профілактику захворювань, пов'язаних з навчальної діяльності та при роботі з комп'ютером (серцево-судинної системи, зорової системи, нервової системи, постави)?

- так, знаю, тому регулярно займаюся спеціальними вправами, загально розвиваючими вправами, спортом;
- в загальних рисах;
- ні не знаю.

33. Чи піддаєтесь Ви психоемоційним депресіям?

- ні;
- швидко і самостійно виходжу з них;
- наводжусь тривалий час в цьому стані.

34. Що допомагає вам впоратися з депресіями?

- не буває депресій;
- самоконтроль;
- фізичні навантаження;
- прогулянки на природі;
- домашні тварини;
- спілкування з близькими або друзями;

- секс;
- усамітнення;
- їжа;
- допомога психотерапевта;
- антидепресанти;
- наркотики;
- алкоголь;
- куріння;
- інше.

35. Заняття з фізичної культури Ви відвідуєте:

- з бажанням (чому?);
- по необхідності;
- намагайтеся всіляко уникати.

36. Чи використовуєте Ви на заняттях з фізичного виховання методики діагностування рівня здоров'я?

- так;
- інколи;
- ні.

37. Чи справляєтеся Ви на навчальних заняттях фізичної культури з запропонованим навантаженням?

- швидше так;
- скоріше ні;
- важко відповісти.

38. Чи дотримуєтеся Ви режиму рухової активності?

- регулярно;
- час від часу;
- тільки під час навчальних занять.

39. Ваша мета відвідування занять з фізичного виховання та рухової активності взагалі?

- покращення здоров'я;
- зменшити вагу;
- не мати заборгованості і отримати залік;
- підвищити свою фізичну підготовку;
- отримати розрядку після розумового навантаження;
- фізичне самовдосконалення;
- покращення психоемоційного стану.

40. Які методи самоконтролю під час фізичних навантажень Ви знаєте?

- підрахунок частоти серцевих скорочень;
- підрахунок частоти дихання;
- реальна оцінка самопочуття під час і після фізичного навантаження.

41. Чи стежите Ви за правильним диханням під час фізичного навантаження?

- так;
- іноді;
- ні.

42. Які оздоровчо-відновлювальні процедури Ви практикуєте?

- ті, що загартовують;
- самомасаж;
- масаж;
- фітотерапія і ароматерапія;
- дихальні методики;
- лікувальне голодування;
- інше.



## Додаток Б

### Завдання для визначення рівня знань студентів

#### Тест для оцінки рівня знань студентів

1. Виберіть найбільш повне визначення терміну «Валеологія»:
  - а) наука про здоров'я і його збереження;
  - б) наука про здоровий спосіб життя;
  - в) наука про здоров'я і здоровий спосіб життя.
2. Здоров'я це:
  - а) відсутність хвороб;
  - б) відмінне самопочуття;
  - в) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.
3. Виберіть фактори, які впливають на здоров'я людини:
  - а) генетичні;
  - б) стан оточуючого середовища і спосіб життя;
  - в) медичне забезпечення;
  - г) усе перераховане.
4. Перерахуйте компоненти здоров'я:
  - а) соматичне здоров'я, фізичне здоров'я;
  - б) психічне здоров'я, соціальне здоров'я;
  - в) відсутність хвороб;
  - г) усе перераховане.
5. Що таке фізичне здоров'я:
  - а) особиста гігієна;
  - б) рівень росту і розвитку органів і систем організму;
  - в) природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем;
  - г) відсутність хвороби.

6. Соматичне здоров'я – це:
- а) поточний стан органів і систем людського організму;
  - б) рівень росту і розвитку органів і систем організму;
  - в) стан фізичної міцності та благополуччя.
7. Спосіб життя включає в себе наступні категорії:
- а) рівень життя;
  - б) якість життя;
  - в) якість життя і стиль життя;
  - г) а+в.
8. Що є складовою здорового способу життя:
- а) повноцінний відпочинок;
  - б) соціальна пасивність;
  - в) низька медична активність;
  - г) гіподинамія.
9. Здоровий спосіб життя – це:
- а) відмова від шкідливих звичок;
  - б) відповідальне ставлення до здоров'я і проектування способу життєдіяльності;
  - в) спосіб існування, який визначає ступінь соціальної, фізичної, духовної свободи особистості, що ґрунтується на взаємодії між умовами життя і поведінкою індивіда.
10. Гіподинамія – це:
- а) обмеження рухів;
  - б) обмеження кількості та об'єму рухів;
  - в) недостатнє напруження м'язів.
11. Гіпокінезія – це:
- а) обмеження рухів;
  - б) обмеження кількості та об'єму рухів;
  - в) недостатнє напруження м'язів.
12. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я тому, що:

- а) забезпечує ритмічність роботи організму;
- б) дозволяє раціонально планувати робочий день;
- в) дозволяє уникати зайвих фізичних навантажень.

13. Біоритми – це:

- а) циклічне чергування різних функціональних станів організму, направлене на підтримання гомеостазу;
- б) циклічне чергування активності організму;
- в) це особливості функціонування окремих органів і систем;
- г) а+б.

14. Вплив сонячних ванн оптимальної тривалості на організм людини:

- а) сприяє утворенню в організмі вітаміну Д;
- б) підвищує загальний рівень функціональних резервів організму;
- в) сприяє зміцненню серцево-судинної системи;
- г) підвищує розумову працездатність.

15. Під загартовуванням розуміють:

- а) стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя;
- б) адаптація організму людини до дії різних несприятливих кліматичних факторів внаслідок застосування комплексу систематизованих і цілеспрямованих заходів;
- в) підтримання температури тіла в межах певного діапазону;
- г) короткочасна реакція на низьку температуру.

16. Процес пристосування організму до зміни умов зовнішнього середовища називається:

- а) алергія;
- б) адаптація;
- в) акселерація;
- г) ретардація.

17. Короткочасний холодний душ:

- а) забезпечує оптимальні умови життя;
- б) посилює синтез білків, відновлює структурні основи клітини;

в) тонізує м'язи, підвищує тонус судинної системи і покращує обмін речовин;

г) зжигає зайві запаси жирів.

18.«Сови» це люди для яких характерно:

а) пізні засинання і пізні пробудження;

б) ранні засинання і дуже ранні пробудження;

в) люди з найвищою працездатністю у 10-12 і 16-18 годин.

19.«Жайворонки» це люди для яких характерно:

а) пізні засипання і пізні пробудження;

б) ранні засипання і дуже ранні пробудження;

в) люди з найвищою працездатністю у 10-12 і 16-18 годин.

20.При появі ознак втоми під час розумової роботи необхідно:

а) змінити один вид розумової діяльності іншим;

б) зробити перерву для пасивного відпочинку;

в) зробити перерву для активного відпочинку;

г) продовжувати роботу.

21.Термін «раціональне харчування» означає:

а) застосування вітамінів, макро- і мікроелементів з урахуванням потреб організму;

б) харчування, яке побудоване на наукових основах, здатне повністю задовольнити потреби в їжі в кількісному та якісному співвідношеннях;

в) калорійність їжі повинна забезпечувати відновлення енергетичних затрат організму людини;

г) харчування натуральною екологічно чистою їжею.

22.Яка добова потреба дорослої людини у воді?

а) 2 – 2,5 л;

б) 1 – 2 л;

в) 0,5 – 1 л;

г) 3 – 4 л.

23.Що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла?

- а) оптимальний руховий режим;
- б) перевищення енергетичної цінності їжі над енерговитратами;
- в) споживання овочів та фруктів;
- г) знижена калорійність раціону.

24.Яка послідовність розвитку наркотичної залежності?

- а) психічна залежність – фізична залежність;
- б) фізична залежність – психічна залежність;
- в) пристрасть – фізична залежність – звикання – психічна залежність.

25.Причини виникнення алкоголізму:

- а) індивідуальні особливості;
- б) тип вищої нервової діяльності;
- в) темперамент і характер;
- г) соціальні обставини;
- д) усі відповіді вірні.

26.Як впливає на організм молодого людини тютюнопаління:

- а) виникають захворювання шкіри, кишечника;
- б) зменшуються розміри серця, зменшується систолічний і хвилинний об'єм крові;
- в) сповільнюється ріст у підлітковому віці, знижується розумова і фізична працездатність, збільшується ризик виникнення захворювань бронхів, легень, шлунку.

27.Кокаїн, амфетаміни, кофеїн, нікотин відносять до групи:

- а) збуджуючих засобів (психостимуляторів);
- б) депресантів;
- в) галюциногенів;
- г) адаптогенів.

28.Як впливає на молоду людину вживання алкоголю:

- а) з'являється дисбаланс процесів збудження і гальмування у ЦНС, зменшується накопичення глікогену в печінці, порушується обмін

- вітамінів групи В, мікроелементів;
- б) з'являються захворювання шкіри;
- в) захворювання кишечника.

29. До змін свідомості людини після прийняття наркотичних речовин можна віднести:

- а) істерію;
- б) ілюзії, галюцинації;
- в) припадки, коми.

30. Діагностика рівня абсолютного здоров'я ґрунтується на визначенні:

- а) фізичного і психічного здоров'я;
- б) фізичного і духовного здоров'я;
- в) психічного і духовного здоров'я;
- г) усіх вище перерахованих складових здоров'я.

### **Питання для визначення рівня знань студентів**

1. Здоров'я це.....
2. Валеологія це.....
3. Факторами, які визначають здоровся, є.....
4. Здоров'я оцінюється за такими критеріями .....
5. Фізичне здоров'я це.....
6. Хвороба – це.....
7. Гіпокінезія.....
8. Біоритми - це .....
9. Здоровий спосіб життя – це.....
10. При оцінці здоров'я враховують наступні показники.....
11. Соматичне здоров'я – це .....
12. Загартовування організму – це .....
13. Здоров'язбережувальні технології – це .....
14. Що Ви розумієте під поняттям «Здоровий спосіб життя»?
15. Як можна діагностувати рівень власного здоров'я?

## Додаток В

### Методика самооцінки рівня здоров'я за В. П. Войтенко

Дана методика полягає в оцінці відповідей на наступні питання:

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи прокидаєтесь Ви від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль в області серця?
4. Чи вважаєте ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви пити тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються Вам місцем у міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль в суглобах?
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви із-за хвилювання втрачаєте сон?
11. Турбує Вас закреп?
12. Чи турбує Вас біль в області печінки?
13. Чи бувають у Вас запаморочення?
14. Чи стало Вам важче зосереджуватися ніж раніше?
15. Чи турбує Вас послаблення пам'яті, забудькуватість?
16. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла печіння, поколювання, «повзання мурашок»?
17. Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?
18. Тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
19. Чи бувають у Вас набряки ніг?
20. Чи доводилося Вам відмовитися від деяких страв?
21. Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?
22. Чи турбує Вас біль в області попереку?
23. Доводилося Вам у лікувальних цілях вживати будь-яку мінеральну

воду?

24. Чи буває неприємний запах з рота?

25. Можна сказати, що Ви стали легко плакати?

26. Чи буваєте Ви на пляжі?

27. Чи вважаєте Ви, що зараз Ви також працездатні, як раніше?

28. Чи бувають у Вас періоди, коли ви відчуваєте себе радісним, збудженим, щасливим?

29. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

Ключі. На перші 28 запитань передбачені відповіді «1» або «0», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий» і «дуже поганий».

Підраховується число нулів на перші 28 питань, додається 1, якщо на останнє питання дана відповідь «поганий» або «дуже поганий». Підсумкова оцінка відображає кількісну самооцінку здоров'я: 0 - при «ідеальному» і 29 – при «дуже поганому» самопочутті. Тобто, критеріями позитивного ефекту занять є зменшення кількості негативних відповідей, підвищення самооцінки рівня здоров'я.

Шкала оцінки здоров'я

Кількість балів	Стан здоров'я
0 – 3	Ідеальний
4 – 7	Добрий
8 – 13	Середній
14 – 21	Задовільний
22 – 28	Незадовільний