

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки

«Допущено до
захисту» Завідувач
кафедри

_____ Т. О. Дороніна
(підпис) (прізвище, ініціали)

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2023 р.

«___» _____ 2023 р.

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НЕТРАДИЦІЙНИМИ МЕТОДАМИ
НАВЧАННЯ**

Магістерська робота
студентки групи _____ ЗОПНм-22
(шифр групи)

ступінь вищої освіти: _____ магістр
спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки
_____ Урбан Ірини Дмитрівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник _____ кандидат педагогічних наук, доцент
_____ Король А.М.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище,
ініціали)

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Урбан Ірина Дмитрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НЕТРАДИЦІЙНИМИ МЕТОДАМИ НАВЧАННЯ	9
1.1. Проблема формування у студентів ЗВО основ здорового способу життя.....	9
1.2. Основні характеристики та особливості використання нетрадиційних методів навчання у сучасному закладі вищої освіти.....	20
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СТАНУ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	29
2.1. Характеристика закладу вищої освіти	29
2.2. Аналіз стану сформованості основ здорового способу життя студентів природничого факультету	34
Висновки до другого розділу	45
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО	48
3.1. Педагогічні умови формування основ здорового способу життя студентів ЗВО при використанні нетрадиційних методів навчання.....	48
3.2. Методичні рекомендації щодо формування основ здорового способу життя у студентів ЗВО при використанні нетрадиційних методів навчання	57
Висновки до третього розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність теми полягає в тому, що збереження і зміцнення здоров'я населення, продовження часу для активної і творчої роботи, створення умов для формування здорового образу життя і всебічного фізичного розвитку кожного громадянина є нагальними завданнями становлення українців. Саме стан фізичного здоров'я це найважливіша умова розвитку будь-якого суспільства. Здоров'я - перша і найважливіша потреба людини, що визначає її працездатність і забезпечує гармонійний розвиток особистості. А це найважливіша передумова усвідомлення навколишнього світу, самоствердження і благополуччя людини. Слід зазначити, що останнім часом все частіше надходить інформація про негативний вплив навчального процесу в навчальних закладах на здоров'я студентів. У стінах ЗВО студенти проводять 4 роки, деякі 5,5 років. Тому стан здоров'я студентів викликає велике занепокоєння через малорухливий ритм життя, що в свою чергу характеризується зниженою руховою активністю [20].

Сучасні умови життя пред'являють високі вимоги до здоров'я та фізичного розвитку людини, які багато в чому залежать від ефективної творчої та професійної діяльності, а також рухової активності студентів. Теми «здоров'я» і «здоровий образ життя» повинні пронизувати всю діяльність студентів. Необхідно підвищувати мотивацію студентів до здорового образу життя через розуміння здоров'я як провідного показника, як засобу досягнення успіху в житті.

Проблема формування здорового образу життя української студентської молоді набула особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація зі здоров'ям серед молоді характеризується високою захворюваністю, морально-духовними кризами та зниженням якості медичного обслуговування. Тому потрібно щоб здоров'я людини стало одним із пріоритетів суспільства, здоров'я повинно стати головною соціальною цінністю. На думку сучасних авторів, не всі молоді люди добре проінформовані про здоровий образ життя, а деякі

ігнорують його навмисно [18].

З огляду на це педагоги повинні розглядати формування здорового образу життя не просто як відсутність захворювань і фізичних вад, а як фізичне, моральне, психологічне та соціальне благополуччя. Набуття навичок і звичок здорового образу життя є запорукою успішної соціалізації особистості.

Здоров'я - це нормальний фізичний і психічний стан людини, який відображає повний стан фізичного, психічного і соціального життя людини, забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і фізіологічних функцій. Як вважає Кривошесєва Г.Л., здоров'я багато в чому залежить від образу життя, але коли мова йде про здоровий образ життя, то в основному йдеться про відсутність некорисних звичок. Звичайно, це необхідна умова, але аж ніяк не достатня [37].

Основним змістом здорового образу життя є активне формування здоров'я, включаючи всі його складові. Науковці стверджують, що поняття здорового образу життя ширше, ніж відсутність некорисних звичок, режим роботи та відпочинку, системи харчування, різноманітні фізичні вправи, а також система стосунків із самим собою, з оточуючими та з життям загалом. як усвідомлення існування, життєвих цілей і цінностей тощо[51].

Тому для створення здоров'я необхідно розширити поняття здоров'я і хвороби, а також уміло використовувати чинники, що впливають на весь спектр різноманітних складових здоров'я (фізичного, психологічного, соціального та духовного), зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості, наближення до природи за допомогою методів і прийомів формування ставлення до здорового образу життя. Образ життя студента є не що інше, як певний образ поєднання його потреб з відповідною діяльністю, яка супроводжує його досвід. Одні учні приділяють більше вільного часу читанню, інші фізичній активності, треті спілкуванню. Свідомо плануючи витрати часу та енергії, студентів можна як включити в цю широку мережу зв'язків, так і роз'єднати.

Зміст здорового життя студентів відображає результати поширення індивідуальної або групової поведінки, спілкування та організації життєдіяльності та закріплення як зразок на традиційному рівні. Основними елементами здорового образу життя є: дотримання режимів роботи та відпочинку, харчування та сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального режиму спортивної діяльності, відмова від некорисних звичок, культура міжособистісного спілкування та звички поведінки в колективі, культура статевої поведінки.

Здоровий образ життя значною мірою залежить від ціннісних орієнтацій, світогляду, соціально-морального досвіду студента. Грибан В. Г. переконує, цінності соціальних норм і здорового образу життя сприймаються студентами як особистісно важливі, але не узгоджуються з цінностями, породженими суспільною свідомістю [16].

На наш погляд, процес удосконалення самосвідомого ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих має сприяти зміцненню та збереженню здоров'я шляхом передачі знань і формування вмінь і компетенцій, а також практичних дій щодо здоров'я та здорового образу життя. Саме в молодості відбувається виявлення уявлень про певні поведінкові норми та зразки, усвідомлення потреб і мотивацій, ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Аналіз доступної літератури з основ культури здорового образу життя [3, 9, 17, 31, 36, 44] показав, що це питання досить висвітлено, однак вимагає подальшого вдосконалення і розробки.

Таким чином, тема магістерського дослідження **«Формування у студентів закладів вищої освіти основ здорового способу життя нетрадиційними методами навчання»** була обрана з огляду на її високу актуальність та теоретичну і практичну значущість.

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (протокол від 27 жовтня

2022 року №3) та вченою радою фізико-математичного факультету (протокол від 3 листопада 2022 року №3).

Мета дослідження: визначити та теоретично обґрунтувати ставлення студентів до основ здорового способу життя, їхнього суб'єктивного ставлення до проблем здоров'я у процесі навчання в ЗВО.

Для цього були визначені наступні **завдання дослідження:**

1) визначити ступінь розробленості проблеми дослідження в педагогічній теорії та практиці, уточнити понятійний апарат дослідження;

2) виявити та проаналізувати стан досліджуваної проблеми у сучасній практиці роботи Криворізького державного педагогічного університету;

3) виокремити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови ефективного використання нетрадиційних методів у закладі вищої освіти як засобу формування основ здорового способу життя;

4) розробити методичні рекомендації щодо формування у студентів в ЗВО основ здорового способу життя нетрадиційними методами навчання з урахуванням виокремлених у ході дослідження педагогічних умов.

Об'єкт дослідження: формування основ здорового способу життя нетрадиційними методами навчання.

Предмет дослідження: педагогічні умови використання нетрадиційних методів навчання у закладі вищої освіти як засобу формування основ здорового способу життя.

У процесі дослідження використовувався такі науково-педагогічні **методи дослідження:**

1) теоретичний рівень - порівняння, системний аналіз, узагальнення, класифікація теоретичних і дослідницьких даних, психолого-педагогічних умов для визначення ступеня розробленості питань дослідження в педагогічній теорії та практиці формування основ здорового образу життя нетрадиційними методами навчання;

2) емпіричного рівня - систематичне спостереження, тестування та опитування студентів, які дали можливість визначити рівень сформованості основ культури здорового образу життя;

3) статистичного рівня - результати дослідження були проаналізовані математично для забезпечення достовірності висновків дослідження.

Практична значущість полягає у можливості використання матеріалів, отриманих у результаті дослідження, у процесі створення навчально-методичних матеріалів, розробки навчальних планів підготовки фахівців у галузі освіти та впровадження проектного навчання. Результати, отримані в ході дослідження, можуть бути використані в практичній діяльності педагогів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були представлені та обговорені на регіональному науково-практичному семінарі «Інноваційний розвиток сучасної освіти: від теорії до практики» (25 травня 2023 р. м. Кривий Ріг).

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, загальних висновків та списку використаних джерел, що містить 73 позицій. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінки, з яких 69 - основного тексту. Робота містить 4 додатки (6 сторінок).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НЕТРАДИЦІЙНИМИ МЕТОДАМИ НАВЧАННЯ

1.1. Проблема формування у студентів ЗВО основ здорового способу життя

В Україні традиційно багато уваги приділяється підтримці здорового образу життя людей. Соціальна політика, яка реалізується за роки незалежності, враховує специфіку перехідного періоду, менталітет і моральні цінності населення країни. Державна політика у сфері освіти, в тому числі щодо роботи з підростаючим поколінням, відображена в наступних документах: Державна політика розвитку освіти України у XXI столітті, Державна програма «Діти України» та багато інших документів, в яких зазначено, що одним з найважливіших завдань є збереження здоров'я людей, та навчання їх основам здорового образу життя. Ці принципи відповідають сучасним вимогам міжнародних організацій (ЮНЕСКО та ВООЗ), які вказують на необхідність вирішення проблем людського існування в умовах негативного впливу науково-технічного прогресу. Серед найважливіших соціальних завдань - досягнення добробуту і вільного всебічного розвитку всіх членів суспільства, зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості активного життя.

Аналіз досліджень і публікацій свідчить, що проблемами формування культури здоров'я студентської молоді займались Ю. Бойчук, Н. Гутарева, Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, О. Микитюк, В. Сероштан та ін. [49]. Питання здорового образу життя досліджували науковці М. Залеський, Н. Завидівська, С. Закопайло, В. Кузьменко, В. Лобас, І. Поташнюк, С. Симоненко, Н. Щекіна та ін. [36, с. 52].

У наш час, коли здоров'я країни залежить від здоров'я підростаючих поколінь, питання формування, зберігання та покращання здоров'я студентів набуває особливого значення. Здоров'я є однією з передумов повноцінного

виконання студентами своїх навчальних та майбутніх професійних функцій. Науковці стверджують, що здоров'я студентів є пріоритетом університетської освіти, а університети повинні ініціювати та організовувати цілеспрямовану та ефективну діяльність, пов'язану з формуванням, збереженням та зміцненням здоров'я студентської молоді [26].

Вище зазначені науковці довели, що саме освітнє середовище виступає одним із найбільш впливових факторів ризику здоров'я. Сучасний навчальний процес зумовлено тривалістю навчального дня, великою кількістю самостійної підготовки, темпом і способами подачі інформації, функціональним станом і адаптивністю студента, а також характером емоційного стану. Факторами ризику для здоров'я є шкідливі умови роботи та навчання, погані побутові умови, несприятливі кліматичні та природні умови, забруднене довкілля, шкідливі звички, недостатня фізична активність, нездорове харчування та відсутність потреби у дотриманні здорового образу життя. Неадекватні психологічні та емоційні реакції також є факторами ризику і суттєво знижують рівень здоров'я [73].

Здоровий образ життя є якісною передумовою майбутньої самореалізації молоді, успішності в навчанні, продуктивній роботі, творчій діяльності, громадсько-політичній активності. Крім того, здоровий образ життя є потужним інструментом саморозвитку, самовиховання, самоосвіти, самовдосконалення, зберігати та покращувати здоров'я. Результатом здорового образу життя є формування культури здоров'я як системи світоглядних поглядів, переконань і життєвих цінностей, що ґрунтуються на знаннях про здоров'я. Науковці вважають, що культура здоров'я зумовлює свідоме і відповідальне ціннісне ставлення до власного здоров'я, а також до здоров'я інших людей і навколишнього середовища та являє собою стійку сукупність думок, поведінки і діяльності, спрямованих зберігати та покращувати здоров'я людини [51].

Тому образ життя можна розглядати як показник рівня сформованості культури здоров'я людини, ступеня усвідомлення нею важливості дотримання

певних правил і норм охорони здоров'я. Для майбутніх вчителів здоров'язбережувальна компетентність є невід'ємною складовою їхньої професійної майстерності. Складові здорового образу життя стосуються всіх сфер здоров'я людини: психічного, фізичного, соціального та духовного. Тому, коли турбота про здоров'я стає звичкою, важливо розвивати особистісні якості, необхідні для усвідомленого і добровільного прийняття рішень та дотримання принципів здорового образу життя, а не обмежуватися лише заходами щодо зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [44, 51, 54].

Здоров'я - найвище благо, найбільша соціальна цінність, безцінне надбання всього суспільства та кожної людини як одна з основних умов виконання її біологічних та соціальних функцій, діяльності у матеріальній та духовній сферах, творчої самореалізації. Однак без свідомого, діяльного прагнення індивіда до зберігання та покращення свого здоров'я неможливо реалізувати свій потенціал, забезпечити довгу та активну життєдіяльність. Можна стверджувати, що поведінка людини безпосередньо залежить від здоров'я, а здоров'я - від поведінки, яка є проявом певного образу життя, який за даними ВООЗ (на 50%) визначає стан здоров'я.

Поняття «здоров'я» сформульоване досить давно. Відповідно до визначення ВООЗ прийнято вважати, що здоров'я - це відсутність захворюваності у поєднанні зі станом ідеального психічного, фізичного та соціального здоров'я. За минулі роки поняття «здоров'я» неодноразово доповнювалось і уточнювалось, на думку ряду авторів, незважаючи на існування понад 300 різних варіантів, з наведеної вище методологічної позиції вважається кращим на сьогоднішній момент [71].

Ю.П. Лісіцин та Г.І. Царегородців (1986) дають таке визначення: «здоровий образ життя - це образ життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови та передумови існування та розвитку інших сторін образу життя». Здоровий образ життя втілює грань образу життя, що органічно притаманна суспільству і спрямована на турботу про людей [55].

Поняття «образ життя» охоплює всілякі аспекти життєдіяльності людини: працю, побут, дозвілля, форми задоволення матеріальних та духовних потреб, світогляд, цінності, норми та правила поведінки людей тощо. «Образ» у філософії - це результат і ідеальна форма відображення предметів і явищ матеріального світу у свідомості людини. Як вважає Столяренко О. Б. , «образ» у психології - суб'єктивна картина світу чи його фрагментів. Усі процеси у мозку є відбитками різних проявів навколишнього світу, у яких і формується образ цього світу. «Образ», у разі, можна як одну із форм відображення реальності, переходить у понятійну модель, регулюючу закономірності організації життєвого простору індивіда. «Образ життя» постає перед нами як відображення суб'єктивної картини навколишнього світу у свідомості людини, виражене в дії. Образ, що переходить у дію і є образ життя. Відображений образ стає основою індивідуальної моделі життя, що включає уявлення, переконання, ідеї, мети, сенс буття, ідеали, установки, програми, традиції, досвід поколінь, думки, звичне поведінка, культурні стереотипи. Виникає ланцюжок: світ - образ - модель – дія [67].

«Образ життя - стійка, довготривала система відносин людини з природним та соціальним середовищем, уявлень про моральні та матеріальні цінності, наміри, вчинки, стереотипи поведінки, реалізацію стратегій, спрямованих на задоволення різноманітних потреб, на основі адаптації до правил, законів та традицій суспільства» [72]. Загалом під образом життя розуміється стійкий, що склався у певних суспільно-екологічних умовах образ життєдіяльності людини, що проявляється у нормах спілкування, поведінки, складі мислення.

Взаємозв'язок між образом життя та здоров'ям виявляється у понятті «здоровий образ життя» (ЗОЖ). Проблема здоров'я - це передусім проблема перетворення життя у ЗОЖ.

Здоровий образ життя - сукупність духовних цінностей та реальних видів, форм та сприятливих для здоров'я ефектів діяльності із забезпечення оптимального задоволення потреб людини.

Під здоровим образом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення не тільки фізичного та психічного, а й морального здоров'я, і що такий образ життя має реалізовуватись у сукупності всіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейно-побутової, дозвільної.

Здоровий образ життя також являє собою певну спрямованість діяльності людини на зміцнення і розвиток особистого і суспільного здоров'я. Таким чином, здоровий образ життя пов'язаний з особистісно-мотивованою реалізацією індивідом своїх соціальних, психологічних і фізичних можливостей та здібностей. На думку сучасних авторів це пояснює, чому формування здорового образу життя має вирішальне значення для створення оптимальних умов функціонування особистості та суспільства [62].

Взагалі, образ життя реалізується в конкретній предметній діяльності, і для його перебігу є дві необхідні умови: простір і час.

Формування здорового образу життя, як вважає Желева О.І., це спонукання до включення у повсякденне життя індивіда різних нових йому форм поведінки, корисних здоров'ю [22] Формування ЗОЖ є актуальним аксіологічним завданням у збереженні екології життєвого простору індивіда. Оскільки образ життя є «стійкою, довготривалою системою відносин людини» з довкіллям, а формування ЗОЖ передбачає «включення у повсякденне життя індивіда різних нових йому форм поведінки», можна припускати виникнення низки проблем.

Розуміння ЗОЖ як «максимальної кількості біологічно та соціально доцільних форм і способів життєдіяльності» передбачає введення змін у вихідному ланцюжку лише на рівні «дії». Спроба замінити одну поведінку на іншу (навіть більш доцільну) часто не дає позитивні результати. Спроба сформувати ЗОЖ набуває тимчасової обмеженості, тобто почавшись, незабаром приходиться до вихідного образу життя. Відбувається це тому, що зміна поведінки не змінює сам «образ», який набагато сильніший. Залишаючись незмінним, він переміщається до зони неусвідомлюваного і знову виявляє себе. Зрештою, відбувається «повернення кола своє», тобто людина починає вести

свій колишній образ життя (іноді не зовсім здоровий). Вишневський О. переконує, що формування індивідуального ЗОЖ вимагає ретельної роботи з первісними образами через пізнання, осмислення та усвідомлення реалій дійсності (навіщо це треба) за алгоритмом: проживи - відчуй - усвідоми - дій та створення нових моделей буття (внутрішня потреба бути здоровим): Я можу - Я хочу - Я роблю. Це і є шлях творення ЗОЖ: постійне усвідомлення та зміна свідомості (образу, моделі). Нові форми поведінки будуть не чужорідним використанням, а внутрішньою логічною потребою реалізації нового задуму - здорового життя [11].

Однак установка на ЗОЖ не з'являється сама собою. Вона може формуватися в результаті певного педагогічного впливу, сутність якого полягає в тому, щоб навчати здоров'ю з самого раннього віку, формувати індивідуальний ЗОЖ шляхом навчання науковому розумінню даної категорії, формування нових ціннісних установок, вироблення індивідуальної поведінки, заснованого на стійкій мотивації до ЗОЖ (тобто створювати потрібний образ навколишнього світу, модель і дія).

Управління способом життя щодо гармонізації життєдіяльності особистості студента відбувається через систему освіти та виховання. Цьому сприяє освітній простір вузу як складне та багатовимірне соціокультурне явище «освіти» особистості. Воно включає і отримання знань, і виховання, і становлення незбираної особистості, і формування здібностей перетворювати світ, та залучення до культури, до загальнолюдських цінностей тощо. Соціокультурна освітня простір володіє різноманітними зонами розвитку, ситуаціями вибору особистісного самовизначення, великими потенційними можливостями професійно-культурного становлення особистості студента та за допомогою більш ефективного їх використання може виступати як фактор реалізації педагогічних процесів, явищ. Ми поділяємо думку Бойко А. М. , що освітній простір як вмістилище, сприяє різноманітними способам «освіти» особистості, та передбачає сукупність педагогічних умов реалізації

педагогічних впливів [6]. Здійснення завдань управління способом життя студентів можливе через їхнє прилучення до ЗОЖ.

Долучити - значить познайомити з чимось, включити до якоїсь сфери, процесу, діяльності, зробити учасником чогось. Залучення – це процес включення індивіда до певної сфери діяльності задля досягнення генеральної мети. Необхідність залучення студентів до ЗОЖ полягає в тому, що студентство, як особлива вікова група, перебуває у постійному процесі формування та є вразливим щодо здоров'я. Дослідження стану здоров'я студентів виявляють вкрай неблагополучну ситуацію. Зумовлено це впливом низки специфічних негативних факторів, серед яких: вікову фізіологічну перебудову, психологічний дискомфорт, пов'язаний із порушенням шкільного стереотипу, зміна звичного образу життя, інтелектуальні, інформаційні та психоемоційні навантаження, нераціонально організований навчальний процес, матеріальні та побутові труднощі, дезорганізація харчування, порушення режиму роботи та відпочинку, гіпокінезія, шкідливі звички, соціальне становлення особистості, невпевненість у завтрашньому дні, втрата мети, ціннісних орієнтирів, нігілізм, падіння загальної культури студентства тощо. Як видно, більшість факторів, студентів, що впливають на стан здоров'я, знаходяться за межами впливу системи охорони здоров'я. Вирішення цієї проблеми - у сфері психолого-педагогічних впливів.

Здоров'я молоді багато в чому залежить від її образу життя, звичок, зокрема. Корисні звички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, а шкідливі гальмують її формування. До некорисних звичок відносяться нераціональний режим дня, неправильне харчування, низька фізична активність. Але найбільш шкідливими є вживання наркотиків, куріння, зловживання алкоголем. Ці звички можуть непомітно перерости в порок, здатний зіпсувати життя людини, що може призвести навіть до асоціальної поведінки. Здоровий образ життя є передумовою розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення її активного старіння та повноцінної

реалізації соціальних функцій для активної участі в трудових, громадських, сімейно-побутових, дозвіллевих формах життя.

Актуальність здорового образу життя зумовлена збільшенням і зміною характеру навантажень на організм людини внаслідок ускладнення суспільного життя, підвищення виробничих, екологічних, психологічних, політичних і військових ризиків, що провокують негативні зміни стану здоров'я.

У цьому контексті важливо кількісно оцінити практичні та позитивні складові здорового образу життя студентів. До них належать харчування, режим роботи та відпочинку, фізична активність, загартування організму, психічне здоров'я, стосунки та соціальна активність, відмова від некорисних звичок та мотивація до здоров'я і здорового образу життя.

Щоб будь-яка діяльність увійшла у повсякденний побут індивіда, необхідно, щоб цей індивід міг досить стандартизовано виділяти на цю діяльність час зі свого бюджету часу, а сама діяльність здійснювалася б у просторі, а не тільки в думках і мріях.

Наявність державної системи формування установки на здоровий образ життя сама по собі ще не гарантує, що його окремі громадяни ведуть здорову життєдіяльність. Для цього необхідне створення у кожної людини емоційно-ціннісного ставлення до цього образу життєдіяльності, що з усією очевидністю вимагає формування установки особистості здорового образу життя.

Тому сьогодні назріла потреба у створенні у закладах вищої освіти умов, що забезпечують виховання в студентів бережливого ставлення до власного здоров'я. Одним із актуальних завдань є створення комфортного, екологічного, психологічно здорового освітнього середовища шляхом впровадження науково-ефективних технологій, що сприяють адаптації та визначають умови для саморозвитку і творчої реалізації студентів.

У результаті опрацювання наукової літератури нами було виділено три основні причини згідно яких процес формування культури здоров'я студентів можна вважати педагогічною проблемою.

Перша причина полягає в тому, що здоров'я насамперед залежить від

образу життя людини. Образ життя утворюється під впливом життя людини. Виховні впливи на людину можуть мати позитивний вплив на формування її образу життя. Оскільки сьогодні очевидно, що здоров'я людини залежить від образу життя, необхідно побудувати педагогічну теорію, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я з використанням педагогічних методів і засобів [36, с. 51].

Другою причиною формування культури здоров'я у студентів є той факт, що система освіти несе відповідальність за якість професійної підготовки. За даними опитування студентів, основною причиною неможливості виконання ними щоденного фізичного навантаження є надмірна завантаженість. Причинами цього є нерозумний розподіл викладачами навантаження на студентів та нерозумне використання студентами вільного часу. У результаті режим фізичної активності студентів під час навчання у ЗВО суттєво порушується, що негативно позначається на їхньому здоров'ї.

Третя причина полягає в тому, що ЗВО впливає на тривалість навчання і, відповідно, на якість життя своїх випускників. [36, с. 50]. Тому багато авторів пропонують включати формування здорового образу життя у зміст освіти людини, сприяючи тим самим підвищенню рівня культури здоров'я.

Культура здоров'я студентів - це багатогранне поняття, що містить у собі принципи здорового образу життя, екологічної грамотності, знання та раціонального використання можливостей організму, умілого застосування народних методів лікування, пропаганди медичних і палеонтологічних знань, прагнення студентів до самовдосконалення.

Критеріями культури здоров'я студентів є соціальна відповідальність, медична та лінгвістична грамотність, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, образ життя та творча активність особистості. Кожен із цих критеріїв характеризується відповідним показником [73, с.56-58].

Критерій соціальна відповідальність - це інтерес до навчання, співпраця з учителями та однолітками, стосунки в сім'ї. Воно характеризується ступенем соціалізації особистості, ставленням до прийнятих у суспільстві норм

і правил, соціальними зв'язками з людьми та соціальними інститутами, набутиим соціальним статусом і прагненням до його підвищення в рамках існуючих законів і моральних традицій, джерелами доходів, рівнем доходів і витрат. Студенти є творцями мікросоціуму, в якому вони живуть, і впливають на взаємовідносини в групах і на курсах, де вони навчаються. Рівень їхнього соціального здоров'я безпосередньо пов'язаний з їхнім соціальним статусом.

Основних показників соціального здоров'я належать:

- достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом;
- швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища;
- спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Критерій медико-валеологічна грамотність - комплекс взаємодоповнюючих знань і вмінь, які складають основу діяльності студента щодо підтримання свого здоров'я.

Критерій фізичне здоров'я - відповідність маси тіла зросту, типу статури, частота гострих респіраторних захворювань, частота загострень при наявності хронічних захворювань, належний біологічний вік, показники артеріального тиску, частота серцевих скорочень, частота дихання. Фізичне здоров'я - характеризує функціональний стан організму, залежить від вміння студента дотримуватись правильних режимів. А саме: рухового режиму, режиму відпочинку, раціонального харчування та ін.. Ці завдання можливо вирішити на протязі навчально-виховного процесу.

Критерій психічне здоров'я - «Я-концепція», вміння виходити із стресової ситуації, володіння тренінгами, методиками по зняттю розумової утомлюваності, профілактика перевтомлення. Основними критеріями психічного здоров'я є:

- відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності, що відображаються і характеру реакцій - зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;

- адекватний віку рівень емоційно-вольової і пізнавальної зрілості особистісних сфер адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненнях тощо.

Негативними факторами, які формують здоров'я студентської молоді у сучасних умовах, є високе психічне навантаження в несприятливих соціально економічних умовах. До пріоритетних стресових чинників належать розумове та фізичне перенавантаження студентів, завищені вимоги педагогів, низький рівень мотивації до навчання, перевтома під час екзаменаційної сесії, несприятливі образ життя та побутові умови.

Критерій образ життя - рухова активність, гігієна харчування, відсутність або наявність некорисних звичок, культура розумової роботи, сон.

Критерій творча активність - потреба у самооздоровленні свого організму й здоровому способі життя, що виявляється у розробці комплексної програми самооздоровлення, потребі у самоосвіті з валеологічних дисциплін, поширенні одержаних знань, оптимальній організації роботи і відпочинку, у використанні оздоровчих заходів, які відповідають індивідуальним особливостям.

Наведені вище критерії дають можливість нам отримати повне уявлення про культуру здоров'я, а також оцінити рівень її сформованості у студентів.

Аналіз літератури показує, що основними передумовами формування культури здоров'я у студентів є:

- соціальні: сімейні стосунки, друзі, спілкування у ЗВО (студенти, викладачі), соціальний статус, інформаційний простір.
- педагогічні: час, відведений на вивчення предмета фізичної культури, зміст фізичної культури, рівень компетентності викладача в питаннях формування культури здоров'я, позанавчальна діяльність (волонтерство, гуртки, спорт), збалансованість навчального навантаження.
- економічні: особисті фінанси, розподіл коштів у студентських сім'ях, матеріально-технічне забезпечення спортивної та технологічної

інфраструктури закладів вищої освіти.

- медичні: стан здоров'я, сприйнятливість до захворювань.
- індивідуальні: завдання шкоди здоров'ю студента, негативне ставлення до здоров'я, відмова від некорисних звичок, частково здоровий образ життя, здоровий образ життя.
- екологічні: хімічний склад атмосфери, хімічний склад води у водоймах, рівень опромінення організму [71].

1.2. Основні характеристики та особливості використання нетрадиційних методів навчання у сучасному закладі вищої освіти

Ефективність підготовки педагогічних кадрів багато в чому залежить від уміння викладача вищої школи застосовувати на певних етапах навчання різноманітні форми організації навчального процесу. Поряд із традиційними формами організації навчального процесу у вищій школі (лекції, практичні заняття, семінари, лабораторні заняття, консультації, спецкурси, спецсемінари, педагогічна практика, колоквіуми та ін.) існують і нетрадиційні форми роботи зі студентською молоддю.

Нетрадиційні форми - це заняття, які включають методи і прийоми різних форм навчання. Вони будуються на основі спільної діяльності викладача та студентів, колективного пошуку, експерименту з відпрацювання нових прийомів з метою підвищення ефективності освітнього процесу.

На думку сучасних авторів, ознаками нетрадиційного заняття є:

- наявність елементів нового, зміна зовнішніх рамок;
- крім програмного матеріалу використання та позапрограмного матеріалу;
- колективна діяльність студентів у поєднанні з індивідуальною;
- проведення як у навчальному кабінеті, оформленому відповідно до заняття, так і в нетрадиційному місці;
- використання музики, відео, інформаційних комп'ютерних технологій, мультимедійного обладнання;

- можливість студентам розкритись по-новому;
- необхідність серйозної попередньої підготовки [29].

Нетрадиційні форми організації освітнього процесу є новим типом занять, що мають гнучку структуру. У процесі реалізації комплексно вирішуються навчальні, розвиваючі та виховні завдання. Як стверджують науковці, дані заняття характеризуються особливою, довірчою атмосферою між учасниками освітнього процесу, співтворчістю, співучастю педагога та учнів у плануванні, проведенні та аналізі заняття, на якому створюються максимально сприятливі умови для перетворення студентів на активних суб'єктів навчального процесу [42].

Нетрадиційність заняття проявляється і в його загальноприйнятій тривалості. Якщо традиційне заняття у вищій школі продовжується 1 година 20 хвилин, то нетрадиційне виходить далеко за ці тимчасові рамки, оскільки весь період, що викладач витрачає на розробку нетрадиційної форми організації освітнього процесу, спілкування зі студентами з відпрацювання елементів заняття, є найважливішою частиною самого заняття. Демонстрація ж навчальних досягнень, тобто саме заняття - це його заключний акорд, можна сказати, підбиття підсумків тривалої роботи викладача та майбутніх освітян зі створення спільного проекту. Якщо у процесі проведення традиційних форм роботи зі студентами основна роль приділяється педагогу вищої школи, наприклад у процесі лекційного заняття, то на нетрадиційних заняттях велике навантаження лягає на самих студентів. Позитивними моментами є високий рівень активізації пізнавальної діяльності майбутніх педагогів, прояв ініціативи, творчого підходу у вирішенні поставлених завдань, формування продуктивного мислення, самостійності та інших найважливіших професійних характеристик.

У вітчизняній педагогіці науковці виділяють два основні підходи до розуміння нетрадиційних форм [57].

Перший підхід - нетрадиційні методів навчання як відхід від чіткої структури комбінованого відходу та поєднання різноманітних методичних

прийомів. Тобто основною формою навчального процесу все ж залишається традиційний урок, але до якого обов'язково вносяться елементи сучасних технологій розвитку пізнавальних здібностей учнів.

Це, перш за все, шестирівневий розвиток пізнавальних здібностей: знання; розуміння; застосування; аналіз; синтез; оцінка. Виходячи з цього, більше ретельно відбираються фактичний матеріал до уроку, тексти документів, джерела на тему, завдання, тексти тощо. Буд. На уроках використовуються різні види діяльності: складання таблиць, опорних конспектів, заповнення карток, кросвордів з різних джерел, дискусії та оповідання на задану тему, підготовка та захист рефератів, ігри та ін.

Другий підхід трактує нетрадиційні методи навчання як інноваційні, сучасні форми, що з'явилися останнім часом і мають широке поширення у сучасній школі (уроки-конференції, уроки - круглі столи, уроки-аукціони, уроки-дискусії тощо). Що ж до наукової літератури, то тут бачимо тенденцію розглядати нетрадиційні форми як форми інтерактивного навчання чи навчальні заняття в «режимі інтерактиву» (від англ. слова *interaction* - взаємодія).

Процес розвитку сучасної освіти потребує застосування різних моделей занять та методів активного навчання. Нетрадиційні методи навчання допомагають у формуванні знань, адаптувати матеріал до вікових особливостей учнів, застосовувати отримані ними знання у житті, розвивають інтелект, ерудицію, розширюють кругозір. Сьогодні освіта має формувати людей із новим типом мислення, ініціативних, творчих особистостей, сміливих у прийнятті рішень, компетентних.

Застосування нетрадиційних методів навчання, зокрема заняття - ігри, заняття - екскурсії - це потужний стимул у навчанні, це різноманітна і сильна мотивація. За допомогою таких занять набагато активніше та швидше відбувається збудження пізнавального інтересу, частково тому, що людині за своєю природою подобається грати, іншою причиною є те, що мотивів у грі набагато більше, ніж у звичайній навчальній діяльності [29].

При використанні нетрадиційних методів навчання активізуються психічні процеси учнів: увага, запам'ятовування, інтерес, сприйняття, мислення. Вчені з'ясували різницю функціонального призначення правої та лівої півкулі головного мозку. Ліва півкуля спеціалізується на вербально - символічних функціях, а праве - на просторово - синтетичні. Так, наприклад, при активній роботі правого півкулі проявляється високий рівень асоціацій, абстрактного мислення, узагальнення понять, а при функціональному лідируванні лівої півкулі полегшуються стереотипні рухові операції, а асоціації стають конкретними, із низьким рівнем узагальнення понять.

При дослідженні творчого процесу можна виділити два різні типу: аналітичний, раціональний - лівопівкульний; інтуїтивний, з домінуванням інтуїції - правопівкульний.

Мачинська Н.І. та Стельмах С.С. виявили й суттєві недоліки нетрадиційних форм організації навчання у вищій школі:

- нижчий рівень керованості освітнім процесом порівняно з традиційними формами;
- зниження уваги студентів до підготовки до занять з інших дисциплін, оскільки на організацію нетрадиційного заняття йде досить багато часу [42].

У зв'язку з цим рекомендується проводити нетрадиційні заняття нечасто, наприклад, як вступне заняття, що сприяє введенню в нову дисципліну, пробудженню інтересу до певної науки, як підсумкове заняття, що дозволяє узагальнити отримані знання, у цілісності те чи інше вивчене явище, систему, парадигму тощо.

Пріоритетне значення у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів мають педагогічні дисципліни, які є базовими під час підготовки педагогічних кадрів. Більшою мірою за рахунок засвоєння педагогічних дисциплін стає можливим підвищення рівня навчання, що виховує. В умовах «звуження» культурного вузівського середовища виховання, як стверджує Прокопенко І.Ф., абсолютизація спеціального знання, дефіциту духовно-моральних засад професійної підготовки, використання викладачами переважно

традиційних форм та методів передачі знань значну роль відіграє педагогіка, що сприяє знаходженню шляхів оновлення освіти, надання йому інноваційності в удосконаленні діяльності педагога студентів, а також способів їх взаємодії [57].

На наш погляд, засвоєння педагогічних дисциплін веде до закладенню фундаменту, у якому формується думка, професійно-особистісні показники, актуалізуються та розвиваються можливості майбутнього педагога. Кожна з дисциплін робить свій певний внесок у справу формування професійно-педагогічної культури майбутнього вчителя та становлення його як духовно-творчої особистості. Завдяки педагогічним дисциплінам відбувається «огранювання» студентської молоді під одну з найгуманніших професій у світі, надання особистості педагога культурного, освіченого та духовного образу.

У процесі організації нетрадиційних форм занять здійснюється задоволення потреб студентів у самопізнанні, самовираженні, самореалізації, самоствердженні, самоврядуванні. Діяльність студентів з підготовки до занять сприяє розширенню життєвого простору майбутніх педагогів, дає можливість здійснити повніше занурення у професію, опинитися в ролі не учня, а спеціаліста, проаналізувати власний ступінь підготовленості до педагогічної діяльності: рівень знань, наявність способів вирішення професійних завдань, професійно-особистісних якостей тощо.

Підвищення ефективності навчального процесу за рахунок проведення нетрадиційних занять пояснюється використанням на них інтерактивної моделі навчання (від англ. interact (inter «взаємний», act «діяти»). Інтерактивне навчання передбачає відмову від звичної логіки освітнього процесу: не від теорії до практики, а до формування нового досвіду, до його теоретичного осмислення через застосування. Волкова Н.П. переконує - досвід та знання учасників освітнього процесу є джерелом їх взаємонавчання та взаємозбагачення. Ділячись своїми знаннями та досвідом діяльності, учасники беруть на себе частину навчальних функцій викладача, що підвищує їхню мотивацію і сприяє більшій продуктивності навчання [12].

Акцентування уваги викладача на такій нетрадиційній формі організації освітнього процесу, як прес-конференція, яку, на наш погляд, доцільно періодично використовувати в процесі освоєння педагогічних дисциплін. Викладачеві рекомендується заздалегідь розділити студентів на групи та вибудувати стратегію підготовки до прес-конференції. Як правило, студенти поділяються на дві підгрупи. Одна з них відіграє роль представників преси, інша - фахівців з різних галузей знань, готових відповідати на питання преси, висвітлювати відкриття в тій чи іншій галузі знань, позиції вчених тощо. Проблеми, які обговорюються на конференції, можуть бути питаннями підсумкового заняття з педагогічної дисципліни

Наприклад, на підсумковому занятті з розділу педагогіки «Теорія та методика виховання» студентам пропонується обговорити питання, пов'язані з сутністю феномена «виховання», технологізацією виховання, особливостями виховання дітей у сучасних умовах, підходами у вихованні тощо. На конференції можуть бути такі фахівці: психологи, педагоги, соціологи, філософи, медики та ін. Попередньо студенти-фахівці готуються з низки питань, які можуть поставити журналісти. Щоб прес-конференція відбулася і була продуктивною, самі журналісти мають орієнтуватися на ті проблеми, які будуть підняті на конференції.

Важливо на таких прес-конференціях акцентувати увагу майбутніх освітян на особливостях людської природи; моралі, засвоєння якої перетворює людську істоту на особистість; моральних категоріях (любов, совість, честь, гідність, справедливість, патріотизм), що характеризують моральну поведінку людини. Слід, безумовно, порушити питання духовної кризи суспільства, оскільки пріоритетним завданням педагога є виховання людини, здатної до творчої діяльності та зміни світу на краще.

Ефективною нетрадиційною формою організації навчального процесу є театральна-ігрова діяльність. Залучення майбутніх педагогів до ігрової діяльності сприяє формуванню професійно важливої якості - педагогічного артистизму. Діяльність педагога та актора багато в чому схожа, проте часто

педагог виявляється у складніших професійних умовах, оскільки виконує роль автора сценарію освітнього процесу, режисера та виконавця головної ролі. Педагог, подібно до актора, повинен утримувати увагу глядачів (студентів) і не лише утримувати, а й включати їх у спектакль, відводячи їм там певні ролі.

Підготовка до педагогічної діяльності пов'язана із розвитком емоційності, інтуїції, емпатії, спостережливості, здатності імпровізувати та інших якостей, що лежать в основі артистизму. Ця складна інтегрована освіта формується у процесі духовно-практичного освоєння майбутнім педагогом певних видів творчої діяльності з метою задоволення потреб у самовдосконаленні та самоосвіті. Використання елементів театральної педагогіки є ефективним засобом розвитку духовності майбутніх педагогів та надихає студентів на старанну роботу із самотворення як творчої особистості. Позитивні результати у процесі театральної діяльності породжує позитивні емоції, що стимулюють розвиток особистості.

Висновки до першого розділу

Формування основ культури здоров'я 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. Вирішення педагогічної проблеми з формування культури здоров'я студентів залежить від правильно складених програм проходження навчального матеріалу.

Викладач несе основну відповідальність за ефективність формування основ культури здоров'я студентів.

Визначимо актуальні аспекти формування здорового образу життя студентів вузу:

- «образ» як одна з форм відображення реальності переходить у дію і стає «образ життя», охоплюючи всілякі аспекти життєдіяльності людини: праця, побут, дозвілля, форми задоволення матеріальних та духовних потреб, світогляд, цінності, норми та правила поведінки людей тощо;

- взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям виявляється у понятті «здоровий образ життя» - категорії, що відображає якість, уклад і стиль життя, що визначає якість взаємодії між умовами життя та моделями поведінки;

- розробляючи індивідуальний ЗОЖ, необхідно ретельніше працювати з первісними образами через пізнання, осмислення та усвідомлення реалій дійсності, створення нових моделей буття, заснованих на внутрішній потребі бути здоровим; тоді нові форми поведінки будуть внутрішньою логічною потребою реалізації нового задуму - ЗОЖ;

- установка на ЗОЖ формується в результаті певного педагогічного впливу, що передбачає навчання науковому розумінню даної категорії, формування нових ціннісних установок, вироблення індивідуальної поведінки, що базується на стійкій мотивації до ЗОЖ;

- управління способом життя студентів відбувається в системі освіти та виховання, в умовах соціокультурного освітнього простору, що володіє різноманітними зонами розвитку, можливостями створення педагогічних умов реалізації педагогічних впливів;

- залучення до ЗОЖ як педагогічна стратегія заснована на цілеспрямованих діях педагога щодо створення певних педагогічних умов включення особистості в процес організації індивідуального ЗОЖ та досягнення генеральної мети розвитку гармонійної особистості;

- залучення студентів до ЗОЖ необхідно починати з духовного аспекту, який передбачає активну діяльну позицію у житті, засновану на розумінні вищих аспектів буття, що звільняє додаткову енергію, мобілізує ресурси, включає механізми самоорганізації та ЗОЖ.

Таким чином, залучення студентів до ЗОЖ, вирішуючи загальні (інформаційні, практичні) та специфічні (ціннісно-орієнтаційні, виховні, оздоровчі) завдання, сприятиме вирішенню глобального завдання сучасності - вихованню нової людини - здорової, здатної дбайливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я оточуючих його людей.

Слід зазначити, що здоровий образ життя - це спеціальний план заходів, підібраний індивідуально для кожної людини, який включає вищезазначені критерії та враховує фізіологію і психологію конкретної людини, яка бажає покращити своє здоров'я. Спеціальної підготовки не потрібно, кожен може слідувати принципам здорової особистості і кожному під силу підтримувати відмінний рівень здоров'я і загального самопочуття. Здоровий розвиток особистості студента можливий за умови забезпечення ефективного взаємозв'язку між фізичним вихованням і цілеспрямованим розвитком їх особистості в спеціально створеному і гігієнічно організованому соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2.

АНАЛІЗ СТАНУ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

2.1. Характеристика закладу вищої освіти

Криворізький національний педагогічний університет - єдиний вищий навчальний заклад у Дніпропетровській області, який готує конкурентоспроможних фахівців за широким спектром спеціальностей. Цей вищий навчальний заклад готує фахівців широкого спектру спеціальностей відповідно до вимог ринку роботи. Підготовка висококваліфікованих фахівців гарантується якісною теоретичною підготовкою протягом усього навчального процесу та практичним застосуванням знань у реальній професійній діяльності.

Історія Криворізького педагогічного бере свій початок у 1930 році. У той час у Кривому Розі було створено Інститут професійної освіти під керівництвом І. Сочнева. Майбутніх фахівців готували на двох факультетах: техніко-математичному та соціально-економічному. Серед досягнень перших 10 років існування - будівництво навчальних приміщень та гуртожитків, збір навчальної літератури та видання першого тому праць викладачів. Сьогодні університет є центром інноваційної освітньої та наукової діяльності, а також національно-патріотичним осередком міста та регіону.

Науково-педагогічним робітникам надаються можливості для набуття навичок ефективної професійної діяльності в різних галузях, таких як освіта, управління, культура, туризм, краєзнавство, екологія, державне управління, суспільство, психологія, технології, хімія, журналістика та спорт.

Університет пропонує навчання у наступних дисциплінах та галузях: українська мова та література, іноземні мови (німецька, англійська), зарубіжна література, географія, історія, фізика, математика, інформатика, хімія, біологія, фізичне виховання, музика та мистецтво, бізнес-освіта та технології, вчителі початкових класів, соціальні робітники, вихователі дитячих садків та

психологи. Наразі університет має дев'ять факультетів, 33 кафедри та понад 400 викладачів. Факультети пропонують навчання на основі кредитної системи, яка переважно базується на самостійному навчанні студентів. Лекції та практичні заняття проводяться з використанням сучасних методів і навчальних матеріалів, комп'ютерів та мультимедійного обладнання.

Навчання за всіма спеціальностями здійснюється за денною та заочною формами за рахунок коштів державного бюджету, а також коштів фізичних та юридичних осіб.

Наші студенти мають можливість проходити виробничу, педагогічну та асистентську практики як в університеті, так і в інших навчальних закладах міста та області.

Студенти мають доступ до сучасного інформаційного центру, комп'ютерного класу, бібліотеки, читального залу, спортзалу, навчальних та дослідницьких кабінетів, студентського гуртожитку, їдальні, теплиці, музею та конференц-залу.

Університет забезпечує систематичну підготовку студентів на підготовчих курсах до зовнішнього незалежного оцінювання, вступних іспитів та творчих конкурсів.

Місія Університету полягає не лише в підготовці висококваліфікованих фахівців на всіх рівнях освітньої галузі, а й у подальшому розвитку освітньої галузі, що має стратегічне значення для Української держави. Університет цінує культурні цінності та досягнення українського народу і виховує молоде покоління в дусі патріотизму, національної гідності та свідомості. Виховна діяльність Університету спрямована на збереження та розвиток традицій української нації, шанобливе ставлення до рідної мови та повагу до героїв історії та сьогодення. Принципи діяльності університету зазначено в девізі: «Істина, Творчість, Свобода».

Одним із пріоритетних напрямів діяльності Криворізького національного педагогічного університету є міжнародне співробітництво з іноземними вищими навчальними закладами, установами та організаціями. Була розроблена

міжнародна стратегія дій. відповідно до Закону України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII) [53], Закону України «Про вищу освіту» (від 01.07.2014 р. № 1556-VII, зі змінами 12.05.2022 р.) [23, 25], Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки, (затверджена Указом Президента України № 3442013 від 25.06.2013 р.) [49], Проекту стратегії реформування вищої освіти в Україні до 2020 року (затверджена МОН України від 28.07.2020 № 974) [66] та Статуту університету (погоджено Конференцією трудового колективу 07.09.2016 р. протокол № 1) [65].

Основними цілями міжнародної діяльності Університету є формування та зміцнення його іміджу як навчального закладу, що готує висококваліфікованих фахівців, адаптованих до ринку роботи, географічне розширення міжнародного партнерства та створення спільних дослідницьких мереж із зарубіжними університетами. Ці цілі можуть бути реалізовані через міжнародну мобільність студентів, академічний обмін, спільні дослідження та навчання іноземних громадян. Налагодженню спільної дослідницької діяльності сприяє участь у міждержавних та міжуніверситетських програмах обміну студентами, аспірантами та науково-педагогічними робітниками, проведення спільних наукових досліджень, міжнародних конференцій та конгресів, участь у міжнародних дослідницьких програмах та спільна публікаційна діяльність.

Міжнародний проект «Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти» Academic IQ. Цим проектом керують Американська рада з міжнародної освіти у партнерстві з Посольством США в Україні, Міністерством освіти і науки України та Національним агентством із забезпечення якості освіти. За останні два роки університет мав можливість отримати значний досвід у розробці ефективного моніторингу якості викладання та виявленні критичних чинників порушень академічної доброчесності. Основними результатами участі в проекті стало затвердження Кодексу академічної доброчесності Криворізького державного педагогічного університету (затверджений Вченою радою університету 09.12.2021 р., протокол № 5) [33], що забезпечує дотримання принципів і правил академічної доброчесності.

Університет також бере участь у видавничій діяльності, зокрема: «Актуальні проблеми духовності. Збірник філософських праць»; «Педагогіка вищої та середньої школи»; «Філологічні студії»; «Літератури світу: поетика, ментальність і духовність»; «Гендерна парадигма освітнього простору»; «Екологічний вісник Криворіжжя: збірник наукових праць, головний редактор В. Савосько»; «Педагогічне Криворіжжя: педагогічний альманах, за загальною редакцією Т.Дороніної»; «Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць, за науковою редакцією Ю. Карандишева, Т. Сенько».

У рейтингу університетів за показниками Scopus 2023 року КДПУ посідає 31 місце [69]. Згідно рейтингу, у 2019 році КДПУ займав 89 місце, у 2020 році відповідно 70 місце, у 2021 році піднявся на 36 сходинку, а вже у 2022 році – займав 28, а в 2023 році результат рейтингу погіршився, університет опустився на 31 сходинку. Результати цього рейтингу засновані на показниках цитованості наукових статей, опублікованими університетами чи їхніми роботівниками. До бази даних потрапляють публікації наукових журналів, матеріали книжкових видань та конференцій. У таблиці рейтингів українські університети ранжовані за індексом Гірша – кількісним показником, що відображає число публікацій і кількості їх цитувань (див. рис. 2.1.).

28 (-2)	Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського	1047	8047	36	35	1
29 (-2)	Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»	1928	7767	36	34	2
30 (-1)	Волинський національний університет імені Лесі Українки	1312	9810	35	33	2
31 (-3)	Криворізький державний педагогічний університет	434	4232	35	34	1
32 (+6)	Національний лісотехнічний університет України	490	5557	33	28	5
33 (-2)	Криворізький національний університет	945	5477	33	31	2

Рис. 2.1.Рейтинг університетів за показниками Scopus 2023 року ([69])

За результатами щорічного академічного рейтингу українських університетів «Топ-200 Україна 2023» Криворізький державний педагогічний університет займає 60 місце [68], хоча минулого року він був на 68 місці. Цей рейтинг розробляє Центр міжнародних проєктів «Євроосвіта» в партнерстві з

міжнародною групою експертів IREG Observatory on Academic Ranking and Excellence. Рейтинг базується на принципах об'єктивності та незалежності ранжування університетів. Експерти враховують сучасні тенденції розвитку вищої освіти, що зазнає глибинних змін під впливом пандемії та повномасштабного воєнного вторгнення, а також всебічну діяльність університетів, пріоритетність євроінтеграційних процесів. При створенні рейтингу було взято до уваги десять показників оцінювання діяльності університетів. Серед них коефіцієнти науково-видавничої та міжнародної діяльності, науково-дослідницьких досягнень через порівняння сайтів навчальних закладів та досягнення університетами 17 цілей сталого розвитку ООН (див. рис. 2.2.).

55	Херсонський державний університет	32,36
56	Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля	32,66
57	Київський університет імені Бориса Грінченка	32,93
58	Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного	33,09
59	Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця	33,3
60	Криворізький державний педагогічний університет	33,5
61	Одеський національний технологічний університет	33,65
62	Приазовський державний технічний університет	33,76
63	Український державний університет залізничного транспорту	34,57
64	Український державний університет науки і технологій	34,95

Рис. 2.2. Рейтинг університетів «Топ-200 Україна 2022»([68]).

Цього року Криворізький державний педагогічний університет посів, на жаль, лише 4 місце серед педагогічних університетів у консолідованому рейтингу. Консолідований рейтинг – це уранжований показник діяльності закладів вищої освіти. Найбільш популярними є загальноукраїнські рейтингові таблиці «Топ-200 Україна», «Scopus», «Бал ЗНО на контракт». Кожна з яких має різні критерії оцінювання вишів. Враховуючи попередні рейтинги, було створено список найкращих педагогічних вишів, де Криворізький державний педагогічний університет яскраво демонструє динаміку свого розвитку. (див. рис. 2.3.).

Найкращі педагогічні заклади вищої освіти України						
Заклад вищої освіти	Місце	Місце у загальному рейтингу	Бал НМТ на контракт	TOP 200 Україна	Scopus	Підсумковий бал
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка	1	60-61	73	79	77	229
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	2	66	40	70	125	235
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка	3	67	117	81	42	240
Криворізький державний педагогічний університет	4	73	165	60	31	256

Рис. 2.3. Консолідований рейтинг педагогічних університетів.

Криворізький державний педагогічний університет це провідний навчальний заклад, який відповідає на освітні потреби держави і суспільства, зміцнює науковий потенціал шляхом створення умов для творчої діяльності науковців, інтегрує навчальні заклади у міжнародний освітній і науковий простір, пропонує кращий вітчизняний і міжнародний досвід в освітньому процесі.

2.2. Аналіз стану сформованості основ здорового способу життя студентів природничого факультету

Проблемі формування основ культури здорового образу життя студентів присвячено чималу кількість наукових праць. Все частіше ця проблема розглядається на етапі здобуття студентами професійної освіти, що є обов'язковим етапом соціального становлення майбутнього педагога. Потрібно зауважити, що на разі не існує загальної теорії формування основ культури здорового образу життя особистості та цілісної системи діагностичного інструментарію щодо визначення рівнів її сформованості у студентів [56].

Існуюча система освіти студентів в ЗВО не забезпечує в належній мірі:

- системи знань щодо формування основ культури здорового образу життя;
- розуміння цінності фізичної культури в забезпеченні збереження здоров'я;

- формування знань в області методик і застосування сучасних оздоровчих систем і практик;
- об'єктивної оцінки залежності здоров'я від занять фізичною культурою;
- позитивного відношення до фізичної культури;
- фізичну підготовленість, фізичне розвиток і професійне здоров'я.

Студентська молодь не має необхідних знань, що усвідомлено і грамотно керувати своїм здоров'ям і фізичним станом. Саме адаптація студентів до інтелектуальних, фізичних і нервово-психічних навантажень стає актуальною проблемою, яка потребує серйозного вирішення на протязі всіх років навчання.

Підвищення інформативності, навички, використання інноваційних напрямів у вузівській підготовці з фізичного виховання - необхідна і найважливіша умова спрямованості на здоровий образ життя, бо фізична деградація населення - одна з основних причин депопуляційних процесів в Україні.

На думку сучасних авторів, формування здорового образу життя є головним важелем первісної профілактики у зміцненні здоров'я населення. Зміна стилю і уклад життя, його оздоровлення, використання гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєдайними ситуаціями методами фізичної культури - самий дійсний механізм у вирішенні цієї задачі [55].

Проведений нами теоретичний аналіз визначення сутності поняття «здоровий образ життя» дає підставу розглядати її як інтегровану характеристику особистості, що включає вміння і знання, сукупність індивідуальних здібностей та якостей, які надають можливість впливати на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Здоровий образ життя людини, позитивно впливає на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру (наприклад, волі, оптимізму, цілеспрямованості) тощо, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий

рівень її психічного здоров'я. ЗОЖ є однією з ключових компетентностей, якими повинен оволодіти майбутній вчитель [67].

Отже, «здоровий образ життя» сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності вищого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

Дослідження щодо рівнів сформованості культури здорового образу життя студентів було проведено дистанційно на базі Криворізького державного педагогічного університету. У ході дослідження брали участь 90 студентів природничого факультету.

На кожному етапі на особистість студента здійснюються відповідні педагогічні впливи, спрямовані на досягнення цілей цього етапу. У ЗВО формування культури здоров'я студента відбувається під такими ж цілеспрямованими педагогічними впливами, як і вивчення таких предметів, як фізичне виховання, безпека життєдіяльності та основи медичних знань, а також педагогічний вплив за допомогою кураторів. Процес формування культури здоров'я студента починається з первинного контролю стану студента (медичного огляду) та умов, необхідних для реалізації цього процесу. На основі отриманої інформації складається програма формування культури здоров'я студента на один семестр.

Реалізується програма формування культури здоров'я студентів за допомогою підібраних у відповідності до дидактичних та специфічних принципів спеціальних знань та рухових навичок. Формування позитивної мотивації відбувається в процесі практичного виконання вправ та бесід. В формі бесід пояснюється і теоретичний матеріал. В період між семестрами студенти продовжують займатись самостійно за індивідуальними програмами створеними викладачем. Після проходження програми проводиться контроль результатів, які доводяться до відома студентів і з урахуванням побажань останніх відбувається корекція робочих програм на наступний семестр.

На першому етапі дослідження нами було проведено дистанційне опитування, на платформі Google Forms, по виявленню стану сформованості навичок здорового образу життя студентів Криворізького державного педагогічного університету I-VI курсів природничого факультету.

Опитування містило 5 змістовних запитань:

1. Скільки разів ви хворіли на застуду минулого року?
2. Чи складали ви коли-небудь для себе оптимальний режим дня?
3. Якщо у вас є розпорядок дня, чи дотримуєтеся ви його?
4. Як часто ви займаєтесь спортом у вільний від навчання час?
5. На скільки часто виникає у вас бажання самостійно почати займатися спортом?

На запропоновані запитання ми отримали такі відповіді: «Скільки разів ви хворіли на застуду минулого року?» (Рис.2.4)

- Хворіли 1-2 рази - 43%;
- 3-4 рази - 32,4%;
- 5 разів і більше - 14,3%;
- жодного разу не хворіли лише 10,3% опитуваних.

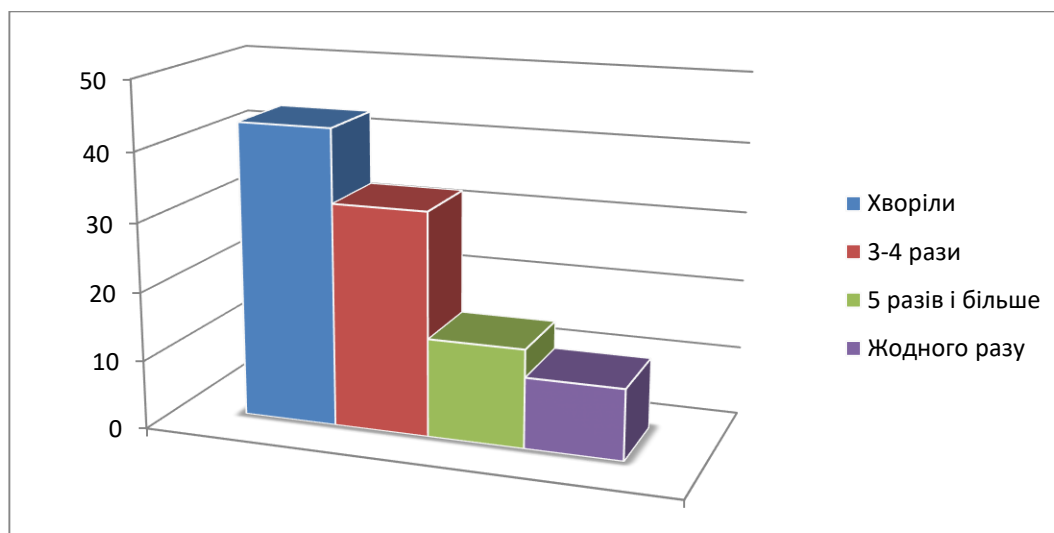


Рис.2.4. Статистика питання: «Скільки разів ви хворіли на застуду минулого року?»

Чи складали ви коли-небудь для себе оптимальний режим дня?»

- 25,3% -мають складений режим дня;

- 42.5% - ніколи не замислювались над цим;
- 24% - відповіли: «Навіщо він потрібен?»
- 8,2% його не мають.

«Якщо у вас є розпорядок дня, чи дотримуетесь ви його?» На це запитання так відповіли - 31,1%, ні - 68,9%.

«Як часто ви займаєтесь спортом у вільний від навчання час?» (Рис.2.5)

- не займаються - 58,3%;
- займаються - 25,7%;
- іноді - 10,7%;
- дуже рідко - 5,3%.

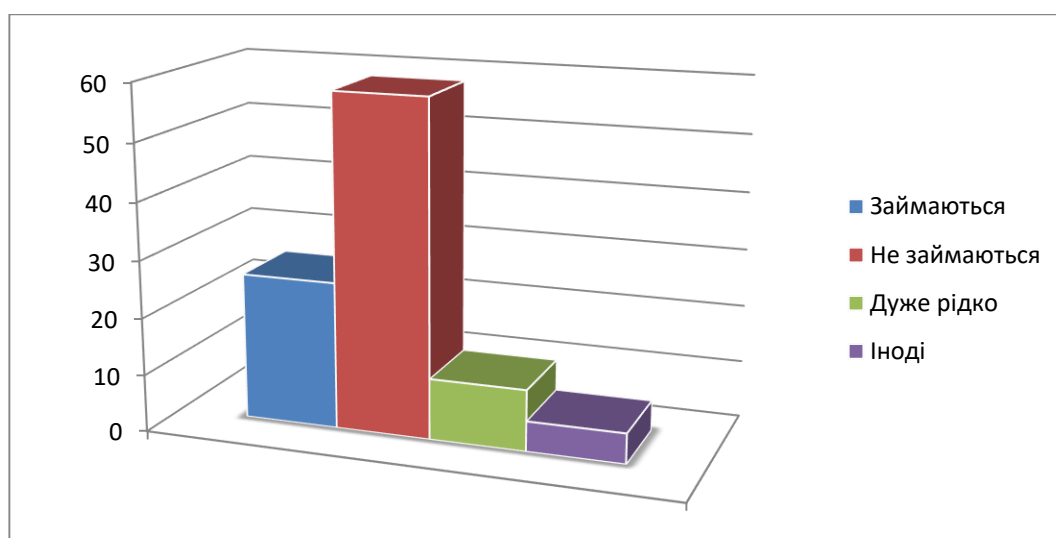


Рис.2.5.Статистика: «Чи займаєтесь ви спортом у вільний від навчання час?»

«Чи виникає у вас бажання самостійно почати займатися спортом?» На це запитання відповіли: так - 69%; ні - 13,4%; вагаються - 15,4% респондентів і лише - 2,2% вже займаються.

Перше опитування показало, що рівень сформованості навичок здорового образу життя дуже низький. Студенти не володіють знаннями та навичками раціонального планування свого робочого та вільного часу. Більшість учасників не мають чітко спланованого режиму дня або дотримуються його лише декларативно. Все це негативно впливає на фізичну та розумову працездатність молодих людей.

Другий етап дослідження був направлений на визначення рівня загальної обізнаності з теорії основ культури здорового образу життя, для цього нами було проведено дистанційне анкетування, на платформі Google Forms, студентів за авторською анкетною (Додаток А), яка включала 16 запитань.

На перше запитання щодо визначення поняття «здоровий образ життя», правильно відповіли 82 зі 90 респондентів, що складає 91%, і це є досить високим показником. Другим питанням анкети було про кількість основних компонентів ЗОЖ, де 73% опитуваних дали вірну відповідь, що є вагомою більшістю. І лише 27% відповіли неправильно.

Одним із запитань анкети було охарактеризувати поняття «здоров'я», де студенти самостійно визначали цей термін та надали такі відповіді: «стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад», «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів», «стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції», що є достатньо близьким до визначень науковців.

Разом з тим на запитання які аспекти здоров'я включені в структуру здорового образу життя, студенти дали 87 % вірних відповідь, лише 13 % не змогли дати правильну відповідь.

Змістовні результати спостерігаються, коли студенти відповідали на запитання; від яких чинників залежить наше здоров'я, та які індикатори здорового образу життя. Опрацювавши результати, варто підкреслити, що обізнаність студентів у цьому питанні достатньо висока і це є гарним показником.

Також відмінні результати студенти показали відповідаючи на питання про те, чи є культура здорового образу життя складовою професійної діяльності педагога: «Так, звісно», відповіли 90 респондентів, що становить 100%.

На запитання «Що відноситься до показників ЗОЖ?», студенти надали такі відповіді: «рухова активність, харчування, психологічна рівновага»,

«усвідомлення шкоди некорисних звичок, безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу», «фізична активність, збалансоване харчування та психологічна рівновага, відсутність некорисних звичок».

За допомогою авторського варіанту анкети нами вивчався рівень обізнаності не тільки теоретичні знання зі здорового образу життя, а й усвідомлення і розуміння шкідливості пагубних звичок, були наведені відповідні запитання. На запитання «Які звички є шкідливими?» правильно відповіли 30 респондентів, що складає 88% від загальної кількості респондентів, і всього 9 студентів (12%) надали неправильну відповідь. Серед запропонованих питань визначалась і обізнаність з питання ключових вимог раціонального харчування. Респонденти у кількості 74 осіб (83%) добре обізнані з цього питання, а 16 студентів (17%) взагалі не знайомі з ним. Також, студентам було задане питання: «*Основа раціонального харчування це?*», на що 77 студентів відповіли вірно, лише 16 респондентів не змогли відповісти на це питання. В наступному питанні про поживні речовини в їжі, була аналогічна ситуація, відповіді мали однаковий результат з попереднім питанням.

На запитання про рухову активність і все що з нею пов'язано, яка необхідна не тільки для майбутньої професійної діяльності, а також дає можливості бути здоровим, правильно відповіли 84 зі 90 студентів, що складає 93%, і це є досить гарним показником.

Останнє запитання анкети було: «*Чому саме фізична активність так важлива для нас зараз?*» лише 23% дали більш менш правильні відповіді а саме: «запобігає стресу і покращує настрій», «покращує серцево-судинну та дихальну системи, нормалізує артеріальний тиск», «допомагає зміцнити м'язи, зменшує ризик травм», «покращує мозкову діяльність».

Отримані дані свідчать про те, що студенти мають достатній теоретичний рівень знань про здоровий образ життя, проте вони чомусь не використовують їх на практиці. Також ми мали змогу зрозуміти, наскільки недооцінюють студенти користь рухової активності, деякі з респондентів взагалі занадто пасивно відносяться до занять спортом.

Третім етапом нашого аналізу сформованості культури ЗОЖ було визначення пріоритетності елементів здорового образу життя та мотивацій до занять спортом. На жаль, далеко не всі студенти мають правильне уявлення про здоровий образ життя, не розуміють важливості його складу, вважаючи, що лише тільки відмова від більшості некорисних звичок здатна дати позитивний результат. Основними елементами здорового образу життя, на думку студентів 1-2 курсів, виступають: відмова від некорисних звичок та раціональне харчування. Заняття спортом займає третє місце (рис.2.4).

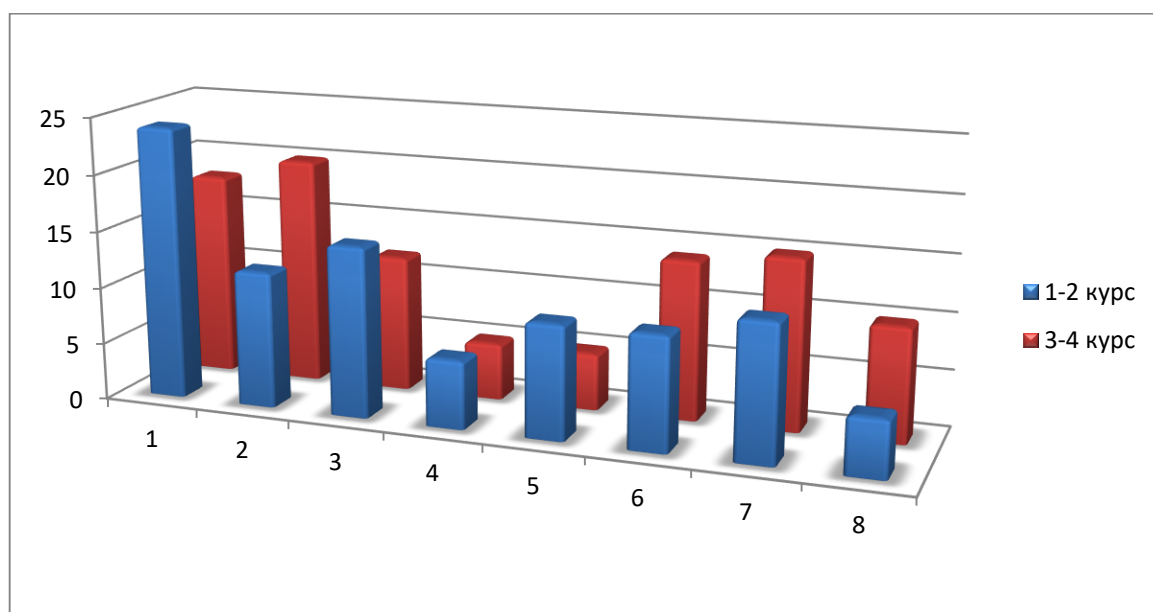


Рисунок 2.6. Пріоритетність елементів здорового образу життя у студентів 1 - 4 курсів КДПУ.

1. Відмова від некорисних звичок
2. Рухова активність
3. Раціональне харчування
4. Нетрадиційні системи оздоровлення
5. Культивування позитивних емоцій
6. Ритмічний режим дня
7. Ефективна організація роботи
8. Сексуальна культура

Четвертий етап нашого дослідження показав, що у 55% студентів 4 курсу, 53% студентів 3 курсу, 45% студентів 2 курсу перше місце в ряді

цінностей належить здоров'ю, в той час як серед студентів 1 курсу таких осіб тільки 33,3% (тобто лише кожен третій вважає здоров'я найбільшою цінністю в житті) (рис. 2.5).

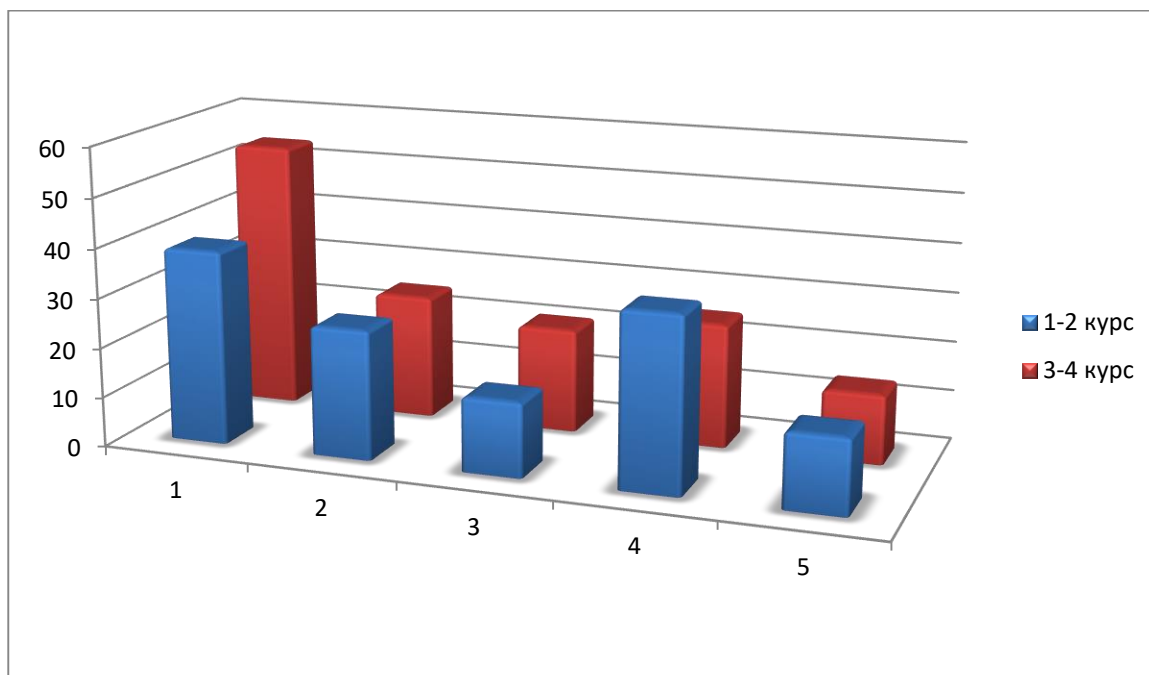


Рисунок 2.7. Пріоритети мотивацій до занять спортом у студентів 1-4 курсів КДПУ

1. Прагнення стати сильним, здоровим
2. Естетична насолода власною красою
3. Почуття обов'язку
4. Самоствердження в суспільстві
5. Прагнення до прояву в екстремальних ситуаціях

Аналіз анкет свідчить про те, що економічні, соціальні та освітні умови не є сприятливими для формування культури здоров'я особистості учнів. Медичні та екологічні умови не перешкоджають формуванню культури здоров'я. Лише особистісні умови є сприятливими для формування культури здоров'я в студентів.

Тому, незалежно від віку, уявлення про здоровий образ життя переважно зводиться до відсутності некорисних звичок, занять спортом та правильного харчування. Водночас першокурсники визначили щастя, гармонію з собою та

гармонійні стосунки в сім'ї як найважливіші елементи здорового образу життя, що відповідає сучасним уявленням про здоровий образ життя і не обмежується лише фізичними факторами здоров'я.

Таким чином, виокремлено основні характеристики здорового образу життя як складової здорового іміджу та показника здоров'я, який на суб'єктивному рівні оцінюється як самопочуття, здоров'я та гарне самопочуття. Також було досліджено, наскільки студенти, які брали участь у дослідженні, вважають здоровий образ життя необхідним. Усі студенти вважали, що здоровий образ життя є необхідним і обґрунтовували свої відповіді такими аргументами: «Здоровий образ життя - це умова довголіття, профілактика захворювань, щоб не обтяжувати близьких у старості (42%); здоровий образ життя покращує фізичну форму, сприяє покращенню здоров'я; необхідний для розвитку сили і витривалості (31%); необхідний для досягнення різних життєвих цілей та для процвітання країни (27%).

Ключовими ознаками здорового образу життя учні назвали такі показники:

- студенти 1 курсу (гарний настрій - 64%, хороше самопочуття - 23%, відмова від некорисних звичок - 13%);
- студенти 2 курсу (гарний настрій - 42%, здоров'я - 24%, хороше самопочуття - 19%, відсутність звички до тютюнопаління - 15%);
- студенти 3 курсу (спорт - 30%, гарний настрій - 30%, хороше самопочуття - 20%, здоров'я - 20%);
- студенти 4 курсу (спорт - 52% студентів, гарний настрій - 25,8%, відсутність хвороби - 11,2%, правильне харчування - 11%).

Останнім, п'ятим етапом, дослідження ми виокремили і визначили чотири рівні культури здоров'я студентів: оптимальний, допустимий, критичний, недопустимий.

Діагностику рівнів сформованості культури здоров'я студентів проводили за допомогою анкет: «Самооцінка образу життя» та «Виявлення рівня сформованості компонентів здорового образу життя» (Додаток Б - В).

Таблиця 2.1.

Рівні сформованості культури здоров'я студентів природничого факультету (%)

Рівні	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Оптимальний	18%	20%	27%	35%
Допустимий	50%	48%	47%	45%
Критичний	28%	30%	25%	19%
Неприпустимий	4	2	1	1

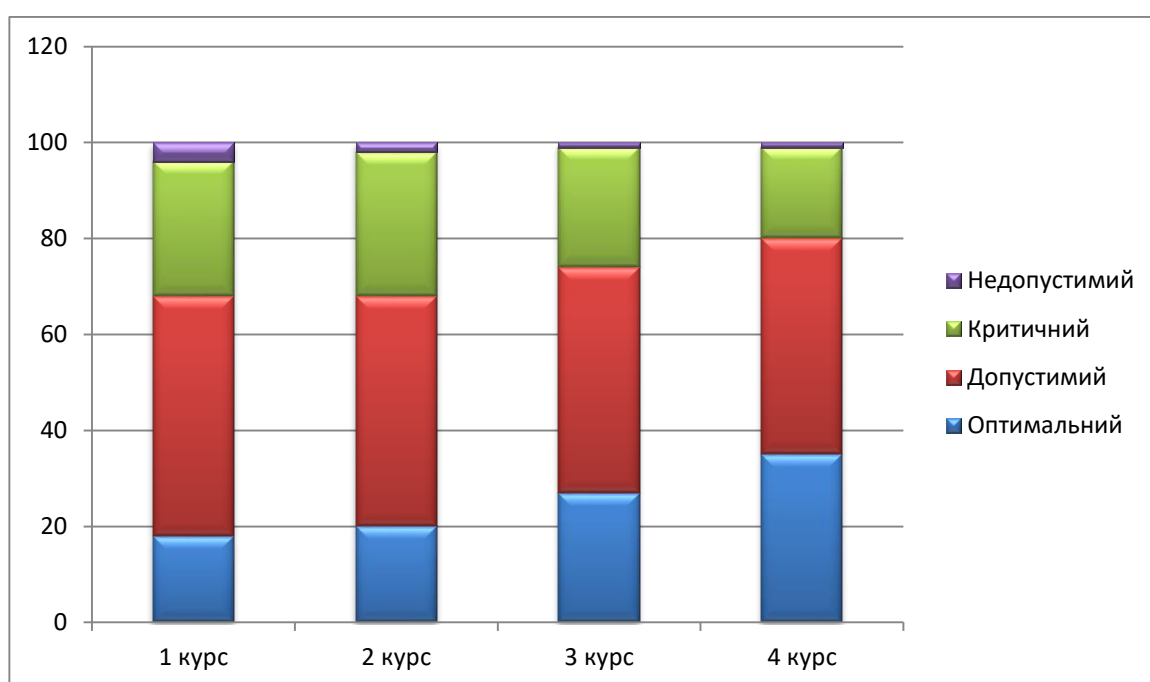


Рис. 2.8. Рівні сформованості культури здоров'я студентів природничого факультету

Оптимальний рівень здорового образу життя полягає у сформованості у студентів потреби у фізичному саморозвитку та самовдосконаленні. Студенти активно впливають і на найближче до себе оточення. Виявляється творче ставлення до формування здорового образу життя. Корекція здорового образу життя у цих студентів пов'язана зі зміцненням та покращенням стану їх здоров'я. Цей рівень можливий за розвиненості ієрархії мотивів особи, наявності мотивації високого рівня, пов'язаного із загальною спрямованістю

інтересів та ціннісних орієнтацій на соціальні вимоги суспільства.

Допустимий рівень здорового образу життя характеризується нестійким інтересом до оздоровчої діяльності. Інтерес цей то виникає, то пропадає. В даному випадку процес формування здорового образу життя проходить у студентів усвідомлено, але їм потрібна певна стимуляція організації здорового образу життя. Тут студенти також активно впливають на найближче оточення.

Для цього рівня характерна стійка мотивація до збереження та зміцнення стану свого здоров'я. Студенти досить успішно реалізують діяльнісний компонент за рахунок вольових зусиль.

Критичний рівень здорового образу життя, на відміну від допустимого, характеризується більш нестійкими мотивами, які при зіткненні студента з внутрішніми чи зовнішніми труднощами можуть змінюватися на інші спонукальні стимули, що допускають тимчасове припинення діяльності. Ціннісне ставлення до здоров'я, його зміцнення та покращення ще не стало для студента на даному рівні сформованості здорового образу життя постійним спонукачем до діяльності. Оцінка студентом здорового образу життя здійснюється в основному через зовнішні спонукання. Дії, спрямовані на фізичний саморозвиток та самовдосконалення виявляються епізодично, а відсутність систематичності та послідовності в ході оздоровчої діяльності не дає позитивних результатів.

Недопустимий рівень здорового образу життя характеризується слабкою виражені (або відсутністю) потреби у фізичному саморозвитку та самовдосконалення. Спостерігається не лише відсутність елементів творчого ставлення до здорового образу життя, а й переконаність у марності обов'язкових занять у навчальному процесі з предметів «Фізична культура. Потребнісно-мотиваційний компонент здорового образу життя на цьому рівні не сформований.

Висновки до другого розділу

Проаналізовано освітню діяльність та структуру роботи Криворізького

державного педагогічного університету, що дає підставу зазначити - його здобувачі вищої освіти, а в подальшому майбутні педагогічні робітники, мають абсолютно всі можливості для формування культури здорового образу життя як під час здобуття професійних знань, так і в майбутній професійній діяльності. Викладацький склад та матеріально-технічна база університету створюють ефективні умови для найбільш досконалого особистісного розвитку кожного студента, які набувають навчаються на денній та заочній формах навчання в Криворізькому державному педагогічному університеті.

У деяких груп досліджуваних присутня недостатня особистісна орієнтація і мотивація до фізичної культури, яка в свою чергу здатна знижувати результативність і фізичних, і професійно значимих якостей особистості в результаті чого у переважній більшості студентів відзначається низький рівень ставлення до свого здоров'я, здорового образу життя. Зміна морфологічних і функціональних показників фізичного розвитку, розумової та фізичної працездатності, стан здоров'я знаходиться в залежності від об'єму рухової активності. Чим він нижчий, тим гірше ці показники. Це також може свідчити про недостатній вплив освіти на усвідомлення важливості здоров'я для людини. Уявлення студентів про здоровий образ життя, незалежно від віку, здебільшого зводяться до занять спортом, відсутності некорисних звичок та правильного харчування.

На протязі навчання у ЗВО з 1 по 3 курс, збільшується кількість студентів в спеціальних медичних групах (з 45% до 60%). Наші дослідження показують, що студенти не розуміють важливості фізичного навантаження для збереження здоров'я. Для них найбільше значення заняттями спортом це самоствердження в суспільстві, а це лише упереджена мотивація. Безпосередня ж мотивація примушує людину займатися спортом та забезпечується тільки при умові спортивного задоволенням, яке викликане самою спортивною діяльністю і успіхами, що досягаються в ній.

Аналіз літературних джерел свідчить, що ефективність формування культури здоров'я в освітньому процесі університету забезпечується такими психолого-педагогічними умовами:

- координація формування культури здоров'я з цілями вищої освіти в цілому;
- постійна пропаганда потреби студентів у зміцненні свого здоров'я;
- організація добровільної діяльності студентів щодо самооздоровлення, самовиховання, самоосвіти, саморозвитку та самоосвіти;
- інтеграція наукових знань про здоров'я, методи його зміцнення та формування, розроблених у психології, філософії, медицині, екології та фізичному вихованні, розробка інтегрованих курсів з цього питання;
- орієнтація навчальних планів і програм інтегрованих курсів на максимальне зближення навчальної та самостійної практичної діяльності студентів з метою формування у майбутніх фахівців «здоров'язбережувального мислення»;
- формування культури здоров'я з урахуванням вихідного рівня кожного студента (індивідуально-диференційована спрямованість усього комплексу навчально-виховних дій).

Таким чином, культура здорового образу життя за своєю сутністю, змістом і структурою є наразі первинною, керуючою частиною системи збереження й зміцнення здоров'я людини. Довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежать і від самої людини. Великий вчений І.П. Павлов стверджував: «Здоров'я - це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її образу життя, умов роботи, харчування, її звичок».

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО

3.1. Педагогічні умови формування основ здорового способу життя студентів ЗВО при використанні нетрадиційних методів навчання

Під «умовою» у нашій роботі розуміються обов'язкові обставини, передумови, що визначають, що зумовлюють існування, здійснення чогось.

Педагогічні умови – це сукупність явищ, які впливають на розвиток особистості, що є зовнішніми чинниками (обставини, обстановка) з єдністю внутрішніх сутностей.

Під педагогічними умовами у цьому дослідженні розуміємо сукупність обставин, факторів, засобів, форм та методів організації спільної діяльності студентів, які забезпечують охорону їх фізичного та емоційно-психічного здоров'я та сприяють формуванню уявлень про здоровий образ життя у студентів [39].

Визначаючи педагогічні умови формування уявлень про здоровий образ життя у студентів, що виходили з теоретичних і практичних засад організації освітнього процесу. Були виділено такі педагогічні умови формування уявлень про здоровий образ життя у студентів: наявність здоров'язберігаючого освітнього середовища, спрямованого на формування уявлень про здоровий образ життя у студентів; наповнення фізичного виховання студентів здоров'язбережувальним змістом з урахуванням їх вікових особливостей, стимулювання взаємодії студентів до загальної здоров'язберігаючої діяльності. Виділені педагогічні умови формування уявлень про здоровий образ життя у студентів перебувають у функціональному, хронологічному та логічному взаємозв'язку та взаємозалежності.



Рис.3.1 Педагогічні умови формування уявлень про здоровий спосіб життя у студентів

Охарактеризуємо виділені педагогічні умови.

Перша педагогічна умова - наявність здоров'язберігаючого освітнього середовища, спрямованої на формування уявлень про здоровий образ життя у студентів.

У процесі формування здоров'язберігаючого середовища необхідно враховувати педагогічні умови, що впливають на виховання у студентів здорового образу життя. Так, під здоров'язберігаючим середовищем науковці розуміють комплексну програму, яка базується на відповідній соціальній інфраструктурі конкретного типу і включає в себе освітні, виховні, медичні, адміністративно-управлінські та інші форми роботи із забезпечення здоров'я молодого покоління у процесі освіти [40]. Мета створення здоров'язберігаючого середовища у ЗВО - забезпечити студентській молоді високий рівень реального здоров'я, озброїти їх необхідним багажем знань, умінь та навичок для ведення здорового образу життя, виховати в них культуру

здоров'я. Формування у ЗВО здоров'язберігаючого освітнього середовища передбачає забезпечення таких умов навчання, виховання, розвитку, які не мають негативного впливу на здоров'я студентів. Педагогіка здоров'я реалізує пріоритет благополуччя студентів в освітньому процесі поряд з гуманістичною педагогікою, педагогікою співробітництва, особистісно-орієнтованою педагогікою та іншими педагогічними системами.

Зі сказаного вище випливає, що найважливішим фактором, який сприяє покращенню здоров'я, є навчання здоровому образу життя, створення у закладі вищої освіти такого освітнього середовища, яка сприятиме збереженню здоров'я кожного окремого студента. У сучасному світі ринкових відносин здоров'я стає суб'єктивною цінністю людини та економічним фактором, який передбачає:

а) збереження фахівців-професіоналів високого рівня, здоров'я яких визначає стабільність результатів їхньої роботи;

б) зміна психологічних установок для здоров'я як у категорію збереження соціально-економічного благополуччя суспільства.

Отже, підсумовуючи вищесказане, вважаємо, що активізацію роботи з здоров'язбереження у закладах вищої освіти можна розглядати як сукупність матеріальних, педагогічних та психологічних факторів вузівської дійсності, що спонукають суб'єктів освітнього процесу до професійно-особистісного розвитку та саморозвитку. Подібна формулювання відрізняється високим ступенем узагальненості, що дозволяє розглядати як фактор будь-який елемент вузівського середовища (об'єкт, предмет, суб'єкт, процес), що впливає на активність студентів.

Актуальним питанням для дискусії в сучасній психолого-педагогічній літературі залишається визначення освітньої структури середовища ЗВО, зокрема, і здоров'язберігаючого середовища. В структурі педагогічного забезпечення здоров'язберігаючого середовища виділяють наступні компоненти: когнітивний, мотиваційно-поведінковий та емоційний. Ведення здорового образу життя, перш за все, пов'язують з поінформованістю та

оволодінням відповідними знаннями, тобто з когнітивним компонентом структури особистості. Основне завдання при формуванні другого компонента у структурі особистості - поведінкового - є вироблення поведінкових установок ведення здорового життя [37].

Важливою умовою формування емоційного компонента є контроль свого психофізичного стану. У зв'язку з цим особливо актуальними та важливими є вміння ефективно протистояти стомленню, психічним стресам, емоційному напруженню, які виробляються шляхом проведення психопрофілактичних та психокоригуючих заходів. Таким чином, можна зробити висновок, що кожен компонент здоров'язберігаючого освітнього середовища має свою певну специфіку та враховує особливості формування особи.

Структурні компоненти здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців безпосередньо узгоджуються зі структурою освітнього середовища, а саме:

- аксіологічний компонент здоров'язберігаючої компетентності (цінності здорового образу життя, ставлення студентів до цього явища, його вплив на життєві плани та професійну орієнтацію; задоволеність від діяльності, спрямованої на збереження здоров'я) з ціннісно-орієнтаційним компонентом здоров'язберігаючого освітнього середовища (історія ЗВО як літопис його видатних досягнень, цінності та традиції, позитивні приклади випускників різних років);

- інформаційний компонент (наявність у студентів системи знань та уявлень про здоров'я та здоровий образ життя, здоров'язберігаючі технології; оволодіння світоглядними та морально-етичними ідеями здорового образу життя, готовність студентів до пропаганди здорового образу життя) з інформаційно-змістовним компонентом (основні та додаткові професійно-освітні програми, що реалізуються у вузах, прийняті концепції навчання, виховання, формування та розвитку особистості, методичні документи, що регламентують діяльність, спілкування та поведінку студентів);

- діяльнісний компонент здоров'язберігаючої компетентності (включення в цілісну систему здоров'язбереження, розвиток умінь та навичок ведення здорового образу життя у повсякденному життєдіяльності) з організаційно-діяльнісним компонентом здоров'язберігаючої освітнього середовища (форми, методи, способи діяльності (взаємодії), стиль спілкування та поведінки, особистий приклад, культура та образ життя, статус суб'єктів та об'єктів у групі, їх залучення до інших колективи та групи, студентське самоврядування);

- результативно- оцінний компонент здоров'язберігаючої компетентності (адекватна оцінка результатів впровадження здорового образу життя, вміння підбивати певні підсумки та коригувати на цій основі свою поведінку по веденню здорового образу життя, розвиток фізичних та моральних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення та саморозвитку протягом життя з просторово-предметним компонентом здоров'язберігаючого освітнього середовища (інфраструктура вузів, елементи навчальної матеріальної бази, побутові та гігієнічні умови).

Таким чином, процес формування здоров'язберігаючого середовища у ЗВО заснований на тісному взаємозв'язку практичної діяльності всіх суб'єктів освітнього процесу: керівництво, викладачі, студенти [32].

Діяльність адміністрації спрямована на організацію ефективної діяльності всіх учасників освітнього процесу, створення максимально комфортних умов для занять студентів та викладачів, здійснення контролю та корекції здоров'язберігаючої роботи.

Діяльність викладацького складу головним чином націлена на оволодіння методикою формування здорового образу життя та на пропаганду ЗОЖ серед своїх вихованців у вигляді предмета навчання.

Діяльність студентів у здоров'язберігаючому освітньому середовищі спрямована на збереження власного здоров'я та формування ціннісних орієнтацій, залучення їх до занять спортом.

На думку сучасних авторів, організація здоров'язберігаючого освітнього середовища, що забезпечує формування уявлень про ЗОЖ та ставлення до здоров'я, базується на наступних педагогічних засадах [61]:

- принцип індивідуалізації (за допомогою цього принципу викладачі повинні враховувати індивідуальні особливості студентів, їх потреби, інтереси, результати діагностики за рівнями сформованості у студентів уявлень про ЗОЖ та ставлення до здоров'я);

- принцип універсальності (передбачає предметне оснащення необхідних розвиваючих здоров'язберігаючих умов, які створюють оптимально насичено багатфункціональне та цілісний простір, який формується відповідно до напрямом діяльності студентів);

- принцип відкритості (передбачає реалізацію права студентів на вибір навчальної діяльності, на вибір засобів здійснення своїх задумів);

- принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії (визначає особистісно орієнтовану модель взаємодії студентів та викладачів. Студенти висловлюють свою думку та мають право на свою точку зору, викладачі враховують цю думку, допомагають студентам досягти поставлених цілей та завдань);

Другою педагогічною умовою, як вважає Нечаєв В., є «наповнення фізичного виховання студентів здоров'язберігаючим змістом», яке спрямоване на формування уявлень про ЗОЖ за допомогою ознайомлення з основами здоров'я, здоровим образом життя, факторами його зміцнення та збереження, формування усвідомлення того, що студенти самі зможуть його дотримуватися, що будуть допомагати у фізичному вихованні студентів, забезпечуючи соціальне, психологічне, фізичне та духовне здоров'я студентів у різних видах фізичного виховання [50].

Формуванню та розвитку необхідних уявлень про ЗОЖ у студентів буде допомагати зміст методики, яка підібрана викладачами з урахуванням вікових особливостей, з ускладненням інформації для студентів. Зміст здоров'язберігаючих занять у процесі фізичного виховання студентів забезпечує інтеграцію знань, умінь та навичок про основи здоров'я та фактори

його збереження, а також застосування цих навичок, умінь та знань у своїй життєдіяльності на практиці. Якість формування уявлень про ЗОЖ та ставлення до здоров'я визначається характеристикою та змістом тієї діяльності, до складу якої вони залучені.

На думку Данилевич М. Д., з метою наповнення фізичного виховання студентів здоров'язберігаючим змістом у студентів на заняттях фізичним вихованням потрібно чітко виділяти його основні етапи, визначати їх зміст та взаємозв'язок:

- перший етап - постановка мети, завдань, обґрунтування принципів існуючої теорії та практики;
- другий етап - створення (вибір) адекватної моделі заняття за допомогою нетрадиційних методів;
- третій етап - подальший теоретичний аналіз та дослідно-експериментальна перевірка розробленої моделі заняття; за допомогою нетрадиційних методів
- четвертий етап - перенесення знань [19].

Педагогічні умови, які визначають наповнення фізичного виховання студентів здоров'язберігаючим змістом у процесі фізичного виховання:

По-перше, в аудиторній діяльності це:

- введення теоретичного курсу з поглибленої програми знання здорового образу життя за допомогою нетрадиційних методів;
- виявлення реального рівня забезпечення студентів знаннями, вміннями та навичками в області здорового образу життя та реалізація цих знань практично;
- проведення основних практичних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів в залежності від різних факторів, з урахуванням бажання студентів займатися улюбленим видом спорту;
- організація відділень спортивного удосконалення з різних видів спорту (баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, аквааеробіка, плавання, класична аеробіка, атлетична гімнастика тощо);

- застосування нетрадиційних педагогічних технологій;
- змагальні, ігрові, суворо регламентовані вправи (підбір вправ студентам у строго заданій формі і з точно обумовленим навантаженням по об'єму та інтенсивності);
- виявлення та розвиток інтересу студентів до занять фізичної культурою за допомогою нетрадиційних методів;
- впровадження методичних рекомендацій цій з проблем збереження та розвитку здоров'я студентів та з формування здорового образу життя; проведення у ЗВО науково-практичних конференцій за участі студентів;
- розробка та реалізація оптимальних моделей планування режиму дня.

По-друге, у неаудиторній діяльності:

- самостійне виконання студентами завдань, вимагають певних знань, здобутих у процесі вивчення теоретичного курсу;
- загартовування організму; фізкультурно-спортивні заходи; участь студентів у міжвузовських науково-практичних конференціях, у змаганнях різного рівня.

Саме знання про здоров'я, які цілеспрямовано та систематично застосовуються у різних видах фізичного виховання, будуть наповнені здоров'язберігаючим змістом, стануть основою для формування уявлень про ЗОЖ у студентів. Саме тому, культура здоров'я не повинна розглядатися як альтернатива санітарній освіті у профілактиці хвороб та боротьбі з пагубними звичками. Навчання основам здорового образу життя та виховання культури здоров'я повинні бути невід'ємною частиною освітнього-виховного процесу ЗВО. Ставлення до фізичної культури особистості як цінності може стати дієвим фактором формування здорового образу життя та прогресивних тенденцій у розвитку громадської думки і потреб у освоєнні цінностей фізичної культури як виду культури майбутнього спеціаліста.

Третя педагогічна умова - «стимулювання взаємодії студентів до загальної здоров'язберігаючої діяльності». У філософському словнику «взаємодія» тлумачиться як «філософська категорія, що відображає особливий

тип відносин між об'єктами, при якому кожен з об'єктів діє (впливає) на інші об'єкти, внаслідок чого вони змінюються одночасно, піддаючись впливу зі сторони кожного з цих об'єктів, що, у свою чергу, зумовлює зміна його стану. Його фундаментальне значення обумовлено тим, що вся людська діяльність у реальному світі, практика, а саме: наше існування та відчуття його реальності засновані на різних взаємодіях, які людина здійснює та використовує як засіб пізнання, знаряддя дії, образ організації буття».

З психологічної точки зору будь-яка педагогічна система може бути розглянута як форма взаємодіючих у ній людей: вихователів та дітей, вчителів та школярів, викладачів та студентів. На думку Х. Лійметс, весь процес виховання можна описати як взаємодію між його учасниками. Не тільки педагоги впливають на дітей, а й діти впливають на педагогів.

У педагогічному аспекті «взаємодія» розуміється як вплив учасників навчального процесу один на одного, внаслідок чого здійснюється процес їх особистісного зростання та змін. На думку вчених, оптимальною формою взаємодії є навчальна співпраця [70]. Саме ті відносини, що складаються при співроботі, найбільш ефективно сприяють розвитку особистості як суб'єкта діяльності та становлення її активної життєвої позиції. Аспект педагогічної взаємодії, на нашу думку, проявляється в організації колективу, в якій здійснюється принцип взаємовиховання та взаємонавчання студентів. Така взаємодія служить фактором, що підвищує ефективність формування уявлень про ЗВЖ у студентів, оскільки взаємодія здійснюється в ігровій та інших видах діяльності. Міжособистісна взаємодія є важливим чинником розвитку. Вчені відзначають цінність взаємодії студентів, яка дозволяє використовувати фактор взаємонавчання та взаємовиховання.

3.2.Методичні рекомендації щодо формування основ здорового способу життя у студентів ЗВО при використанні нетрадиційних методів навчання

Навчання у ЗВО є сприятливим та достатнім за тривалістю періодом для формування у студентів потреб у здоровому образі життя, що передбачає необхідність розробки педагогічної моделі формування здорового стилю життя у студентів, наприклад, на заняттях фізичною культурою. На думку Карпюк І.Ю. та Обезнюк Т.К, формування здорового стилю життя у студентів на заняттях фізичною культурою можливе при включенні до моделі здорового стилю життя певних компонентів та принципів, які представлені в рис.3.2 [55].



Рис. 3.2. Модель формування здорового способу життя у студентів

Підготовка до формування здорового образу життя у студентів на заняттях фізичною культурою потребує виконання певних принципів.

Основним принципом підготовки до формування здорового стилю життя є єдність світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів у формуванні здорового стилю життя студентів, що зумовлює освітню, методичну та діяльнісно-практичну спрямованість педагогічного процесу.

Принцип діяльнісного підходу до формування здорового образу життя характеризується включенням студентів у процес фізичної самоосвіти, саморозвитку. Цей принцип визначає специфічні умови, що викликають активність студента, і далі через неї сприяє розвитку. Реалізація цього принципу передбачає вирішення завдань активного навчання, прояв ініціативи, їх творчого мислення та відповідного рівня інтелектуальних здібностей в організації здорового стилю життя [38].

Таким чином, в основі даного принципу закладено ідею безперервної фізкультурної освіти людини, суть якої полягає в тому, щоб навчити її піклуватися про здоров'я, використовуючи методи самоосвіти та самовдосконалення протягом усього життя.

Принцип варіативності у формуванні здорового образу життя у студентів ґрунтується на індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей студентів у обраних ними формах фізкультурної діяльності, що організовується з урахуванням стану здоров'я студентів, їх ціннісними орієнтаціями та інтересами. Реалізація цього принципу можлива за умов відмовитися від стандартизації процесу виховання, створення більшого числа індивідуальних програм фізкультурного виховання студентів, які враховують географічні умови, гендерний фактор, професійну спрямованість.

Розглянемо докладніше компоненти формування здорового стилю життя у студентів.

Потребнісно-мотиваційний компонент. Суть цього компонента полягає в тому, щоб сформувати у студентів потреби, мотиви, інтереси, бажання до вибору здорового образу життя. Особистісно орієнтований підхід у навчанні здоровому стилю життя передбачає, що провідною характеристикою людини як суб'єкта діяльності є її активність, що виявляється в ініціативному, самостійне,

творче ставлення до зовнішньої дійсності, інших людей і до самого себе. Студент повинен міцно засвоїти, що він сам насамперед має бути зацікавлений у своєму здоров'ї, хорошому фізичному розвитку.

Передумовою формування здорового стилю життя студентів є діяльнісно-практичний компонент, який полягає в умінні студентів ставити суб'єктивно прийнятну мету діяльності, відповідно до мети, створювати модель значних умов, складати програму дій, впорядковувати дії, засоби, способи діяльності, оцінювати її результати (як кінцеві, і проміжні), зіставляти їх із заданими суб'єктивними критеріями успішності діяльності, на основі оцінки здійснювати необхідні корективи.

Міхеєнко О. І. вважає, що засоби, які використовуються в діяльнісно-практичному компоненті здорового образу життя носять нетрадиційну методіку та мають такі напрямки [44]:

- гігієнічний напрямок, який передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я як в умовах гуртожитку, так і дома (наприклад, ранкової гігієнічної гімнастики, правильного режиму роботи, відпочинку та харчування відповідно з вимогами гігієни, а також оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання, ходьби на лижах та інших фізичних вправ тощо);

- оздоровчо-рекреативний напрямок, передбачає використання засобів фізичної культури при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні та в період канікул у цілях після робочого відновлення та зміцнення здоров'я;

- спортивний напрямок, що передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально; а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення чи збереження певного рівня спортивної майстерності;

- лікувальний напрям, суть якого полягає у використанні фізичних вправ, загартовуваних факторів та гігієнічних заходів у системі лікувальних заходів

щодо відновлення здоров'я та окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок захворювань чи травм. Засобами досягнення оздоровчого ефекту є раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, процедури, що гартують, лікувальний масаж і самомасаж. Застосування засобів фізичної культури з лікувальною метою має супроводжуватися систематичним лікарським контролем та суворим обліком індивідуальних особливостей.

При вирішенні освітніх завдань найефективнішими є методико-практичні заняття. Вони дозволяють досягати певного тренувального та навчального ефекту, освоювати базові варіанти оздоровчих та тренувальних програм для самостійних занять, отримувати необхідні консультації з питань, що цікавлять. Кривошеєва Г. Л. стверджує, що зміст навчального матеріалу методико-практичних занять для самостійного вивчення потрібно доповнити такими нетрадиційними методами [37]:

- методики самооцінки працездатності, втоми, та перевтоми;
- основні методики самомасажу;
- рухова гімнастика для очей;
- методика контролю функціонального стану організму;
- основні положення методики загартовування;
- обґрунтування індивідуального вибору виду рухової активності або оздоровчої системи фізичних вправ та форми для регулярних занять;
- ведення особистого щоденника самоконтролю;
- методи регулювання психоемоційного стану, що застосовуються у здоровому способі життя.

Рефлексія є механізмом будь-якої свідомої діяльності, оскільки її реалізація здійснюється на основі рефлексивного ставлення до себе, своїх якостей, дій, вчинків, станів.

Зважаючи на те, що студенти мають різний фізичний та психічний розвиток, кінцевою метою фізичного виховання, на нашу думку, слід вважати вироблення у студентів індивідуального стилю фізичного самовдосконалення у межах обраного образу рухової активності. Сформований індивідуальний образ

та стиль повинні у свою чергу зумовити образ життя студента, а також його особисті та характерологічні особливості. Рефлексивний компонент є обов'язковою частиною кожного з розглянутих компонентів, без якого неможливо уявити формування здорового образу життя. Відобразивши таку взаємозв'язок у моделі здорового образу життя, ми отримуємо рефлексивний компонент, що проходить через усі структурні елементи.

З метою формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у ЗВО, Курлянд З. Н. пропонує проводити наступну роботу [40]:

- ознайомлення студентів з ефективними технологіями оздоровлення та подолання негативних наслідків стресових, екстремальних та кризових ситуацій;
- допомогу студентам у процесі адаптації до умов навчання у ВНЗ;
- активну пропаганду здорового образу життя;
- організацію груп взаємодопомоги, клубів та об'єднань на основі ідеології здорового образу життя;
- проведення тренінгів, семінарів з метою збереження особистісного здоров'я;
- активізацію спортивно-масової діяльності студентів.

На думку сучасних науковців, існує чотири варіанти здорового образу життя: **системно-реабілітаційний, системно-кондиційний, системно-спортивний та системно-рекреаційний** [55].

Системно-реабілітаційний здоровий образ життя служить для зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури. Здоров'я виступає провідним фактором, що визначає повноцінне виконання всіх життєвих функцій, гармонійний розвиток молодої людини, успішність оволодіння професією та плідотворність майбутньої трудової діяльності.

Людський організм запрограмований природою на рух, причому рухова активність повинна бути присутня на всьому протягом його життя. У сучасному суспільстві, особливо у студентів, крім фізичної культури та спорту немає іншого засобу підвищення рухової активності.

Фізичний розвиток тісно пов'язаний із здоров'ям. Заняття деякими видами спорту, системами фізичних вправ, які входять в даний здоровий образ життя, можуть сприяти розвитку певних органів і систем організму. За допомогою такого нетрадиційного метода можна поліпшити багато показників фізичного здоров'я (масу тіла, об'єм грудної клітини, життєву ємність легень).

Системно-кондиційний здоровий образ життя призначений для підвищення функціональних можливостей організму. З цією метою використовуються три обов'язкові найпростіші тести, що відображають рівень розвитку основних фізичних якостей людини: швидкісно-силової підготовленості (біг 100 м), силової підготовленості груп м'язів для чоловіків і жінок і тест загальної витривалості (біг 1000 м). Оцінки виконання цих тестів обробляються у балах. Пройшовши через тести в перший же місяць свого перебування у ЗВО, кожен студент може зробити самооцінку стану сили м'язів, загальної витривалості та частково швидкості. На підставі результатів тестування кожен студент може визначитися з вибором здорового образу життя.

Тут виникає альтернатива: вибрати той вид спорту, який може «підтягнути» недостатньо розвинену фізичну якість, або той, де найповніше може реалізуватися вже розвиненою якістю. Обидва підходи правомірні, але студенту потрібно для себе одразу ж точно визначити мотивацію вибору. У першому випадку мотивацією слугуватиме оздоровча спрямованість, різнобічна фізична підготовка (а заодно і виконання навчальних залікових нормативів). Проте студенту слід розуміти, що успіхи в обраному виді спорту за спортивними мірками та класифікацією будуть свідомо невисокі. У другому випадку можна досягти значних спортивних результатів.

Системно-спортивний здоровий образ життя для студентів з гарною попередньою загальною фізичною та спортивною підготовленістю. Студентам, які обирають цей варіант здорового стилю життя, треба знати деякі особливості (у тому числі вікові) багаторічного самовдосконалення в окремих видах спорту

та примірну підготовленість (у роках) проходження спортивного шляху від новачка до майстра спорту.

Системно-рекреаційний здоровий образ життя визначається динамікою працездатності та стомлюваності студентів у навчальному процесі. Працездатність студента, ступінь його втоми змінюються протягом навчального дня. Все це ще раз наголошує на необхідності і важливості для майбутнього фахівця вже в роки навчання подбати про забезпечення своєї фізичної та психічної готовності до напруженої професійної роботи. Цей здоровий стиль життя притаманний студентам, які захоплені туризмом, рибалкою, альпінізмом. Більшість студентів за всієї програмної зарегламентованості занять із навчальної дисципліни «Прикладна фізична культура» сприймають їх як активний відпочинок, як розрядку від одноманітної аудиторної навчальної роботи. І чим вище зацікавленість студента у цих заняттях, тим вищий і сам різнобічний психофізичний ефект такого фізичного навантаження. Право студента на вибір цього стилю, на нашу думку, на кожен майбутній навчальний рік лише підтримує інтерес до таких занять, адже його мотивація - відпочинок.

Таким чином, виходячи зі змісту принципів та компонентів формування здорового стилю життя у студентів, освітній процес має здійснюватися за допомогою нетрадиційних методів, і з правом вибору підходящого здорового образу життя. А сам освітній процес має відбуватися з дотриманням етапів формування здорового стилю життя у студентів саме нетрадиційними методами (табл. 3.1)

Модель формування здорового стилю життя у студентів розрахована на три етапи:

- підготовчий етап спрямовано виявлення рівня сформованості потребнісно-мотиваційної сфери здорового стилю життя студентів, їх теоретичної обізнаності та фізичної підготовленості;
- основний, який передбачає набуття студентами теоретичних та практичних навичок формування здорового стилю життя (відмінною

особливістю цього етапу є розвиток у студентів індивідуальних здібностей, наявність яких надає діяльності особистісно значимий зміст);

- заключний етап орієнтований на оцінку сформованості здорового образу життя у студентів та на його подальше вдосконалення.

Таблиця 3.1

Етапи формування здорового образу життя у студентів

Етап	Мета	Завдання	Форми та методи	Результат
Підготовчий	Діагностика фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів	Ознайомлення студентів з методиками тестування та правилами проведення тестів функціонального стану людини; надання студентам рекомендацій щодо вибору рухової активності	Лекції; семінари; анкетування; показ; тестування; спостереження	Виявлення рівня сформованості і потребно-мотиваційної сфери здорового образу життя
Основний	Вибір засобів фізичної культури для формування у студентів здорового образу життя	Впровадження у практику навчальних занять з фізичної культури з урахуванням адекватності змісту фізичної підготовки індивідуального стану студента, а також з урахуванням вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності	Лекції; представлення комплексу вправ, вкладених у формування здорового образу життя; самостійні заняття із ухилом на здоровий образ життя; консультації	Набуття основ із формування здорового стилю життя у студентів

		відповідно до індивідуальних інтересів студентів		
Заключний	Діагностика рівня сформованості здорового образу життя у студентів	Розробка методики діагностики сформованості здорового образу життя; визначення рівня сформованості компонентів здорового образу життя	Діагностика; самоаналіз; консультація; самооцінка	Оцінка сформованості здорового образу життя та його вдосконалення

Таким чином, формування здорового стилю життя у студентів на заняттях фізичною культурою можливе при включенні в освітній процес моделі формування здорового стилю життя нетрадиційними методами, які складаються з компонентів, принципів, етапів формування здорового стилю життя та оцінки рівнів сформованості здорового стилю життя. Апробація цієї моделі передбачає три етапи: підготовчий, основний та заключний.

Висновки до третього розділу

Одним із засобів управління навчальним процесом є його моделювання, тому реалізувати процес формування здорового образу життя ми пропонуємо за допомогою необхідної педагогічної моделі.

Модель має бути обумовлена цілями, характером та закономірностями життєдіяльності людини; вона має визначатися ступенем сформованості сукупності його специфічних здібностей, особистісних властивостей, інтересів та нахилів; а також забезпечувати досягнення необхідних результатів у плані збереження та зміцнення здоров'я людини у процесі її життєдіяльності.

У теоретичному обґрунтуванні побудови моделі формування здорового стилю життя у студентів на заняттях фізичною культурою ми спиралися на

роботи, в яких розглядалися різні аспекти педагогічного моделювання (у той же час у них зверталася увага на важливість його застосування в навчальному процесі та на методологію моделювання в контексті дослідження освітніх систем), а також на загальноприйняте в педагогічній науці уявлення про модель як систему, що включає цілі, зміст, способи та засоби, і, звичайно, результати освітнього процесу [42].

Формування здорового образу життя у студентів нетрадиційними методами можливо при включенні до педагогічної моделі потребностно-мотиваційного, змістовного, діяльнісно-практичного компонентів, а також наступних принципів: єдності світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів у формуванні здорового образу життя; діяльнісного підходу; варіативності здорового образу життя.

Можна стверджувати, що ефективність роботи з формування здорового образу життя у студентів залежить як від пріоритетів вузівської освіти, так і від індивідуальних зусиль кожного з учасників навчального процесу.

ВИСНОВКИ

Проблема формування здорового образу життя серед української студентської молоді набула особливої гостроти. Тому бережливе та відповідальне ставлення до власного здоров'я стає одним із пріоритетів сучасного суспільства, а здоров'я визнається важливою соціальною цінністю в суспільстві. Проте не всі молоді люди мають достатньо знань про здоровий образ життя, а деякі з них свідомо нехтують своїм здоров'ям.

В останні роки активізувалася увага до здорового образу життя у студентів. Це пов'язано з тим, що після закінчення ЗВО у студентів спостерігається зростання різноманітних захворювань та зниження працездатності. Особлива увага у нашому дослідженні відведена не тільки осмисленню формуванню основ культури здорового життя, а також соціальній значимості занять із фізичної культури.

Основним завданням фізичного виховання, на нашу думку, є формування здорового образу життя у студентів потрібно більше нетрадиційними методами. Програми, що використовуються з дисципліною «Фізична культура», не повною мірою відповідають сучасним вимогам виховання фізично міцної та здорової людини [44].

Стиль життя, будучи похідним явищем від образу життя, відображає свободу вибору, є способом самовираження індивідуальності у життєдіяльності, що здійснюється з урахуванням соціальних можливостей.

Здоровий образ життя - це особистісне новоутворення, продукт духовних та фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації індивідуальності людини з умовами життєдіяльності та є засобом самоактуалізації [55].

У ході проведеного дослідження було окреслено підходи до визначення сутності здорового образу життя, що ґрунтуються на вивченні соціальних, психолого-педагогічних та медико-біологічних факторів формування особистості.

На основі результатів роботи ми можемо стверджувати, що нетрадиційні методи навчання, що застосовуються на заняттях, відіграють велику роль у формуванні здорового образу життя, який забезпечує розвиток та самовдосконалення функціональних та рухових можливостей людини, необхідних у професійній діяльності майбутніх бакалаврів. Широке використання індивідуальних форм фізичного виховання та раціональної рухової активності є запорукою здорового образу життя у студентів.

Розроблена та експериментально апробована модель формування здорового стилю життя у студентів на заняттях фізичною культурою включає наступні принципи: єдності світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів у формуванні здорового стилю життя; діяльнісного підходу та варіативності здорового образу життя; а також потребностно-мотиваційний, змістовний та діялісно-практичний компоненти. У ході роботи було виділено та обґрунтовано чотири рівні сформованості здорового образу життя: оптимальний, допустимий, критичний та недопустимий.

Також за результатами дослідження було виявлено чотири варіанти здорових стилів життя у студентів: системно-реабілітаційний, системно-кондиційний, системно-спортивний та системно-рекреаційний.

Таким чином, отримані результати дослідження процесу формування здорового образу життя у студентів нетрадиційними методами навчання дозволяють вважати його завдання вирішеними.

На нашу думку, процес формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих має відбуватися через передачу знань, формування вмінь і навичок щодо зміцнення та збереження здоров'я, а також через практичну поведінку, спрямовану на здоровий образ життя.

У підлітковому віці визнаються певні життєві норми та моделі поведінки, усвідомлюються потреби та мотивації, формуються цінності, інтереси та уявлення.

Поведінкові фактори можуть бути позитивними або шкідливими для здоров'я, залежно від вибору образу життя конкретної людини. Для того, щоб

вплинути на поведінку людини, необхідно докласти зусиль з боку сім'ї, суспільства і, звичайно, самої людини. Тому дуже важливо, щоб послідовна система позитивних дій була реалізована всіма учасниками виховного процесу. Сам процес має бути спрямований на створення здорового середовища, а метою має стати формування здорового образу життя та розвиток психічно, фізично і соціально здорової особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. д-ра пед. наук. Харків, 2013. 39 с.
2. Атамась О. А. Європейський досвід у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Інноваційні технології в науці та освіті: матеріали міжнар. конф. (21–24 листопада 2017). Дніпро, 2017. Т. 2. 17-24 с.
3. Бражнич О. Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. канд. пед. наук. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
4. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с
5. Безкопильний О. О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. доктора пед. наук. Черкаси, 2020. 595 с
6. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації. Київ: ІЗМН, 1996. 232 с
7. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : навч. посіб. Київ: ІСДО, 1993. 152 с.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. Київ: ВТФ «Перун», 2004. 1140 с.
9. Вікіпедія : вебсайт. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
10. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 384 с.
11. Вишневецький О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Видання друге, доопрацьоване і доповнене. Дрогобич Коло. 2006. URL : <https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/vyshnevsky.pdf>.

12. Волкова Н.П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник / Н.П. Волкова. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.

13. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. канд. пед. наук. Херсон, 2006. 225 с.

14. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навч. посіб. / Гончаренко М. С. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.

15. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

16. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

17. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с

18. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня». 2009. 252 с.

19. Данилевич М. Д. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : ЛА «Піраміда». 2018. 460 с.

20. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

21. Енциклопедія освіти / голов. ред. В. Г. Кремень; підгот.: Н. М. Авшанюк та ін. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1038 с.

22. Желева О.І. Формування навичок здорового образу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с

23. Закон України від 01.07.2014 №1556-VII «Про вищу освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/stru>.

24. Закон України «Про загальну середню освіту». URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

25. Закон України «Про освіту». URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.

26. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна моногр. за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.

27. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: метод. матеріали до тренінгу / Авт.-упоряд. Н.В. Зимівець; за заг. ред. Г.М. Лактіонової. Київ: Наук. світ, 2006. 205 с.

28. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність: підручник. Київ : Вища школа, 2004. 422 с

29. Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / За заг. редакцією Г.Л. Єфремової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 444 с.

30. Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти Academic IQ. URL : <https://naqa.gov.ua/2020/10/> (дата звернення: 09.08.2023).

31. Кічук Н. В. Творча особистість вчителя: Педагогічні засади формування. Одеса : «Прінт Майстер», 1999. 87 с

32. Кириченко Т.Г. Формування здорового образу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання.: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. К.: 1998. 189с.

33. Кодекс доброчесності Криворізького державного педагогічного університету. URL : <https://drive.google.com/file/d/14IzhcHszjxAL4KBII1sQ6fsP29Gs6WC/view> (дата звернення: 09.08.2023).

34. Компетентнісна освіта : від теорії до практики / Н. М. Бібік, І. Г. Єрмаков, О. В. Овчарук та ін. Київ: Плеяди, 2005. 120 с

35. Консолідований рейтинг вишів України. URL : <https://osvita.ua/vnz/rating/42227/> (дата звернення: 09.08.2023).

36. Коренєв М. М. Нагальні проблеми охорони здоров'я підлітків в Україні / М.М. Коренєв // Журн. НАМН України, 2011, т. 17. № 1. С. 51

37. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: дис. канд. пед. наук: Кривошеєва Галина Леонідівна. Луганськ, 2001. 228 с.
38. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
39. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 486 с
40. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2007. 495 с
41. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики/О.Мазурчук, Е.Навроцький//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. № 1 (13). 37-40 с.
42. Мачинська Н.І., Стельмах С.С. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі: навчально-методичний посібник / Н.І. Мачинська, С.С. Стельмах. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 180 с.
43. Медведовська Н.В. Сучасний стан здоров'я підлітків в Україні / Н.В. Медведовська // Сучасна педіатрія, 2010. № 6. 14-16 с.
44. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / Міхеєнко О. І. 2-е вид., перероб. і допов. Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.
45. Молодь за здоровий образ життя: щоріч. дод. Президента України Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про стан молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; редкол.: Н.Ф. Романова та ін. Київ: ТОВ «Основа», 2010. 156 с.

46. Мороз О. Г., Сластьонін В. О. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація : навч. посіб. Київ : Либідь, 1992. 96 с.

47. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб./Н.В.Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. Луцьк, 2010. 360 с.

48. Наукові підходи до педагогічних досліджень: колек. монографія за заг. ред. В. І. Лозової. Харків : вид-во Віровець А. П. «Апостроф», 2012. 348 с.

49. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013. *Урядовий кур'єр*. 2012. 37 с.

50. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. 129-132 с.

51. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового образу життя: навчальний посібник. Київ: Видво, 2013. 268 с.

52. Одайник В. Формування здорового образу життя у підлітків /В.Одайник / Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 20–23.

53. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.

54. Основи здорового образу життя. М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.

55. Основи здорового образу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Уклад. Карпюк І.Ю., Обезнюк Т.К. Київ: КПІ ім. Сікорського. 2022. 419 с.

56. Педагогіка та психологія вищої школи: тексти лекцій. Городиська В., Пантюк М., Міляєва В. Дрогобич: РВД ДДПУ, 2014. 307 с.

57. Педагогічні технології в підготовці вчителів : навчальний посібник / кол. авторів ; за ред. І. Ф. Прокопенка. 3-є вид., допов. і переробл. Харків: ХНПУ, 2018. 457 с.

58. Підлісна В. Принципи здорового образу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. 149-153 с.

59. «Про вищу освіту»: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-XVII. *Голос України*. 2017. 105 с.

60. «Про формування здорового образу життя дітей та підлітків і заборону тютюнокуріння в навчальних закладах та установах МОН України»: Наказ МОН України №612 від 10.09.03. *Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України*. 2003. №20. 29-30 с.

61. Професійна педагогічна освіта: становлення і розвиток педагогічного знання: монографія / за ред. проф. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 443 с.

62. Психологія здорового образу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни: навч. посіб. для студ. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 96 с.

63. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 335 с.

64. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

65. Статут Державного вищого навчального закладу «Криворізький державний педагогічний університет». URL : <https://kdpu.edu.ua/arkhiv-normatyvnoi-bazy/statut-universytetu.html>. (дата звернення: 09.08.2023).

66. Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року. Затверджена МОН України від 28.07.2020 № 974. 37 с.

67. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

68. Рейтинг вишів «ТОП 200 Україна 2023». URL : <https://osvita.ua/vnz/rating/89412/> (дата звернення: 09.08.2023).

69. Рейтинг університетів за показниками Scopus 2023 року. URL : <https://osvita.ua/vnz/rating/88976/> (дата звернення: 09.08.2023).

70. Теорія та методика професійно-педагогічної підготовки освітянських кадрів: акмеологічні аспекти : монографія / керівн. авт. кол. Н. В. Гузій ; Мін-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 516 с.

71. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. за ред. І.В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

72. Фармацевтична енциклопедія. URL : <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/622/sposib-zhittya>.

73. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для студентів щодо визначення рівня обізнаності з теорії основ здорового способу життя

Шановний студенте!

Ми звертаємось до Вас з проханням ознайомитись з даною анкетною і відповісти на питання, що містяться в ній. Ваші відповіді дадуть суттєву допомогу у процесі формування здорового образу життя у студентів. Результати дослідження будуть використані для науково-практичних рекомендацій.

Інструкція із заповнення анкети

З низки питань пропонуються різні варіанти відповідей. Уважно прочитайте їх та обведіть номер того варіанта відповіді, який збігається з Вашою думкою.

Запитання анкети:

1. Що в себе включає поняття «здоровий образ життя»?

- а) Дії, звички, пов'язані з якістю життя, нездорова їжа, відсутність фізичного навантаження;
- б) Дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти; +
- в) Гіподинамія, нездорова їжа, куріння, вживання алкоголю і наркотиків.

2. Скільки основних компонентів включає ЗОЖ ?

- а) 8 +
- б) 4
- в) 12

3. Що в себе включає поняття «здоров'я»?

4. Які аспекти здоров'я включені в структуру здорового образу життя?

- а) Самооцінка, фізичне, психічне, соціальне здоров'я;
- б) Взаємини, концентрація уваги, психічне здоров'я;
- в) фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я. +

5. Від яких чинників залежить наше здоров'я?

- а) від рівня розвитку медицини та розвитку суспільства;
- б) від спадковості, від рівня розвитку медицини, від стану довкілля, від образу життя; +
- в) від спадковості, від фізичного розвитку, від матеріального стану.

6. Які індикатори здорового образу життя?

- а) задоволеність матеріальним станом речей та рівнем освіти;
- б) задоволеність своїми даними та фізичним розвитком;
- в) задоволеність своїми даними, задоволеність соціальним оточенням, задоволеність можливостями. +

7. Чи вважаєте Ви, що культура здорового образу життя є складовою професійної діяльності педагога?

- а) Так;
- б) Ні.

8. Що відноситься до показників ЗОЖ?

9. Які звички є шкідливими?

- а) звички, які підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи;
- б) Звички, які завдають шкоди здоров'ю та життю людини; +
- в) Звички, які зумовлюють її активне довголіття.

10. Які ключові вимоги має раціональне харчування?

- а) Харчовий раціон, режим харчування, умови прийому їжі, якість їжі; +
- б) Режим харчування та якість їжі;

в) Умови прийому їжі та харчовий раціон.

11. Основа раціонального харчування це?

а) Збалансованість; +

б) Відсутність співвідношення компонентів їжі;

в) Хаотичність.

12. Які поживні речовини мають бути в їжі?

а) Тільки органічні поживні речовини;

б) Вуглеводи, білки, жири, вітаміни та мінерали;+

в) Тільки неорганічні поживні речовини.

13. Станом якої системи визначається рухова активність людини?

а) Опорно-рухової;

б) Нервової;

в) М'язової. +

14. Що означає поняття «гіподинамія»?

а)) образ життя, при якому людина фізично активна і багато виконує фізичних вправ;

б) образ життя, при якому людина фізично неактивна і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ; +

в)) образ життя, при якому людина поєднує фізичну активність і мало рухливий образ життя.

15. Що допомагає підвищити рівень продуктивності роботи?

а) Відпочинок; +

б) Фізичні навантаження;

в) Відпочинок і фізичні навантаження.

16. Чому саме фізична активність так важлива для нас зараз?

Дякуємо за участь у дослідженні!

Анкета «Самооцінка образу життя»

Шановний студенте!

Ми звертаємось до Вас з проханням ознайомитись з даною анкетною і відповідати на питання, що містяться в ній. Ваші відповіді дадуть суттєву допомогу у процесі формування здорового образу життя у студентів. Результати дослідження будуть використані для науково-практичних рекомендацій.

Інструкція із заповнення анкети

З низки питань пропонуються різні варіанти відповідей. Уважно прочитайте їх та обведіть номер того варіанта відповіді, який збігається з Вашою думкою.

Запитання анкети:

1. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- а) цілком здоровий;
- б) є деякі відхилення у стані здоров'я;
- в) є значні відхилення у стані здоров'я.

2. Чи стежите за станом свого здоров'я?

- а) стежу регулярно;
- б) стежу час від часу;
- в) стежу лише тоді, коли відчую нездужання.

3. Якого значення Ви надаєте у своєму житті переліченим нижче за цінностям. Проаранжуйте їх наступним чином: найважливіша - а, наступна за важливістю - б, далі за ступенем зменшення важливості позначте цінності літерами в, г, д, е, є.

- а) успіхи у навчанні;
- б) матеріальна забезпеченість;
- в) здоров'я;
- г) гарна статура;
- д) заняття фізичною культурою та спортом;

- е) громадська активність;
- є) розваги;
- ж) повагу оточуючих.

4. Які причини заважають Вам підтримувати фізичний стан?

- а) відсутність вільного часу;
- б) відсутність необхідної завзятості, наполегливості;
- в) відсутність інвентарю та спортивної форми;
- г) слабка організаторська робота.

5. Вкажіть, який із нижче перерахованих факторів більше чи всього впливає на здоров'я? Значний - а, далі за рівнем зменшення значущості - б, в тощо.

- а) екологічний фактор;
- б) спадковість;
- в) образ життя;
- г) медичне обслуговування.

6. Яка з форм фізичної активності для Вас є необхідною?

- а) самостійні заняття;
- б) секційні заняття з виду спорту;
- в) активний відпочинок (прогулянки, ігри);
- г) масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заняття.

7. Чи курите Ви?

- а) курю постійно;
- б) курю періодично;
- в) курив раніше;
- г) не палю.

8. Чи вживаєте спиртні напої?

- а) 1-3 рази на тиждень;
- б) кілька разів на місяць;
- в) тільки у свята;
- г) не вживаю.

9. Чи вживаєте Ви наркотики?

- а) вживаю регулярно;
- б) пробував;
- в) вживаю рідко;
- г) не вживаю.

10. Скільки часу Ви витрачаєте на фізкультурно-оздоровчу діяльність протягом тижня?

- а) 0,5-1 год;
- б) 2-3 год;
- в) 4-5 год;
- г) 6-7 год;
- д) 8 годин і більше.

11. Чи вважаєте Ви, що Ваш руховий режим достатній для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

12. Що заважає займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю?

- а) відсутність вільного часу;
- б) недостатність знань з фізичної культури для організації самостійних занять;
- в) відсутність секції з обраного виду спорту;
- г) відсутність необхідного спортивного інвентарю.

13. Чи знаєте Ви показники, що характеризують рівень Вашого фізичного стану (зріст, вага, артеріальний тиск, пульс)?

- а) так;
- б) ні;
- с) приблизно.

14. Які питання, що стосуються шляхів та засобів оптимізації фізичної активності, Вас цікавлять?

- а) як користуватися сауною;
- б) які існують методики загартовування;
- в) яким має бути раціональне харчування;
- г) як контролювати вагу тіла;
- д) які існують методики занять бігом та ходьбою;
- е) якою є методика самоконтролю на заняттях фізичною культурою;
- є) якою має бути організація рухового режиму поза занять фізичною культурою?

15. *Що могло б підвищити Ваш інтерес до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю?*

- а) покращення якостей знань;
- б) можливість вибору виду спорту;
- в) сучасна спортивна база;
- г) реклама занять фізичною культурою.

16. *Чи вважаєте Ви заняття з фізичної культури необхідним елементом здорового образу життя?*

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

17. *Що являє собою, на Вашу думку, здоровий образ життя? Виберіть кілька варіантів відповідей.*

- а) заняття спортом;
- б) відмова від некорисних звичок (алкоголю, куріння, переїдання);
- в) спостереження за станом здоров'я;
- г) правильне харчування;
- д) гігієна тіла;
- е) дотримання режиму дня.

18. *Ваша стать?*

- а) чоловічий;
- б) жіночий.

19. Де ви живете?

- а) з батьками;
- б) у гуртожитку;
- в) винаймаю квартиру.

20. Спеціальність, на якій Ви навчаєтесь? _____

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток В

**Анкета-опитувальник «Виявлення рівня сформованості компонентів
здорового способу життя»**

Шановний студенте!

Ми звертаємось до Вас з проханням ознайомитись з даною анкетною і відповісти на питання, що містяться в ній. Ваші відповіді дадуть суттєву допомогу у процесі формування здорового образу життя у студентів. Результати дослідження будуть використані для науково-практичних рекомендацій. При цьому необхідно скористатися наступною шкалою оцінки:

- 5 - затвердження повністю відповідає дійсності;
- 4 - твердження швидше відповідає, ніж відповідає дійсності;
- 3 - затвердження та відповідає, і не відповідає дійсності;
- 2- твердження швидше відповідає, ніж відповідає дійсності;
- 1 - твердження повністю відповідає дійсності.

1. Потребнісно-мотиваційний компонент.

Наскільки відповідають Вашій думці наведені нижче судження?

Судження	Оцінка				
	1	2	3	4	5
Я вважаю, що фізична культура – один із важливих компонентів здорового образу життя	1	2	3	4	5
Я регулярно використовую засоби фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я	1	2	3	4	5
Я постійно стежу за станом свого здоров'я	1	2	3	4	5
Здоров'я для мене є головною цінністю	1	2	3	4	5
Я негативно ставлюся до некорисних звичок, які згубно впливають на здоров'я (до куріння, алкоголю тощо)	1	2	3	4	5
Я знайомий із принципами здорового образу життя	1	2	3	4	5
Я намагаюся дотримуватися принципів здорового образу життя	1	2	3	4	5
Я знайомий з оздоровчими системами	1	2	3	4	5
Я хотів би ознайомитися і опанувати один із видів здорового образу життя	1	2	3	4	5
Я систематично проявляю активність, ініціативу та уважність на заняттях фізичною культурою	1	2	3	4	5

2. Змістовий компонент.

Наскільки відповідають Вашій думці наведені нижче судження?

Судження	Оцінка				
	1	2	3	4	5
Я вважаю, що організм людини – єдина біологічна система, що саморозвивається, саморегулюється і самовдосконалюється	1	2	3	4	5
Я знайомий з фізіологічними механізмами та закономірностями самовдосконалення окремих систем організму під впливом фізичних навантажень	1	2	3	4	5
Я знаю про взаємозв'язок фізичної та розумової діяльності та вплив фізичних вправ на розумову працездатність	1	2	3	4	5
Я добре знайомий з поняттям «індивідуальне здоров'я», з його змістом та факторами, що впливають на стан здоров'я	1	2	3	4	5
Я добре уявляю змістовну характеристику здорового образу життя	1	2	3	4	5
Я добре орієнтуюсь в основних підходах до структурування оздоровчої діяльності	1	2	3	4	5
Я знайомий з поняттям «рухова активність» та впливом даного виду активності на здоров'я та працездатність	1	2	3	4	5
Я знаю, як правильно зробити вибір здорового образу життя	1	2	3	4	5
Я опанував сутність понять «фізичне виховання» та «фізичне самовдосконалення»	1	2	3	4	5
Я добре знайомий зі специфікою організації та планування здорового стилю життя у навчальний та позанавчальний час	1	2	3	4	5

3. Діяльнісно-практичний компонент.

Наскільки відповідають Вашій думці наведені нижче судження?

Судження	Оцінка				
	1	2	3	4	5
Я опанував методи оцінки та корекції постави та статури	1	2	3	4	5
Я використовую методи самоконтролю стану здоров'я та фізичного розвитку	1	2	3	4	5
Я регулярно здійснюю контроль за функціональним станом організму	1	2	3	4	5
Я вмію самостійно користуватися методами самооцінки працездатності та втоми та для їх спрямованої корекції застосовувати засоби фізичної культури	1	2	3	4	5
Я володію методами складання індивідуальних програм оздоровчої спрямованості на заняттях фізичною культурою	1	2	3	4	5
Я зможу дати самооцінку спеціальної фізичної підготовки у вибраному виді спорту (контрольні тести)	1	2	3	4	5
Я систематично застосовую відомі методи регулювання психоемоційного стану у здоровому стилі життя	1	2	3	4	5
Я впевнено опанував методики загартовування, а також харчування та контролю за масою тіла за особистої рухової активності	1	2	3	4	5

Я можу застосувати методику самомасажу та методику коригуючої гімнастики для очей на практиці	1	2	3	4	5
Я завжди дотримуюсь індивідуально складеного оптимального режиму дня	1	2	3	4	5

Дякуємо за участь у дослідженні!

Педагогічне Криворіжжя

2023, № 9

ISSN 2519-8424

КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГІЧНЕ КРИВОРІЖЖЯ
педагогічний альманах

Засновано 2015 р.

Випуск № 9

Кривий Ріг

2023

Тарасенко О. Ю. Таксономія Б. Блума як основа формування м'яких навичок майбутніх педагогів.....	45
Урбан І. Д. Проблема формування у студентів ЗВО основ культури здорового способу життя.....	46
Чулков Р. О. Активна професійна позиція педагога, її структура та показники.....	48

РОЗДІЛ 3

УПРАВЛІННЯ ІННОВАЦІЙНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Ахматова Н. О. Нова українська школа: актуалізація вивчення учнями природничих дисциплін.....	50
Балабас Н. О. Використання технологій інтерактивного навчання в проєктній діяльності учнів в умовах дистанційної освіти.....	51
Білоконна Н. І., Колісник Т. О. Особливості організації роботи з молодшими школярами в умовах інклюзивної освіти.....	52
Галінська Н. Ю. Засоби формування громадянських та соціальних компетентностей молодших школярів.....	54
Ганіна У. Г. Розвиток соціальної компетентності молодших школярів засобом проєктивної технології.....	55
Динькова О. В. Використання інтерактивних методів навчання на уроках англійської мови в роботі з обдарованими дітьми.....	57
Калініченко О. О. Розвиток культури спілкування молодших школярів у діалогічних навчальних ситуаціях.....	58
Калюжна В. А. Технологічний підхід як засіб формування здорового способу життя учнів.....	60
Кобилницька О. В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.....	61
Коваленко І. А. Ефективність використання маркетингової стратегії закладами вищої освіти (на прикладі Криворізького державного педагогічного університету).....	62
Король А. М. Управління процесом маркетингових комунікацій у маркетингу освітніх послуг.....	64
Кравченко Т. В. Формування національно-патріотичної свідомості здобувачів освіти на уроках фізики в старшій школі.....	66
Кутасевич Ю. В. Формування комунікативних умінь молодших школярів засобом освітніх веб-квестів.....	67
Могуча В. В. Використання ігрових технологій навчання на уроках української мови та літературного читання в початковій школі.....	69
Морц У. С. Організація партнерської взаємодії з підлітками на заняттях фізичною культурою.....	71
Одуд Т. В. Інтерактивні технології як засіб формування соціальних і громадянських компетентностей молодших школярів.....	72
Петренко О. А. Управління освітнім процесом закладу шкільної освіти.....	73
Романова Н. А. Здоров'язберігаючі технології як засіб формування здорового способу життя учнів.....	75
Синиця М. В. Мотивація учіння молодших школярів.....	76
Тимофієва Л. С. Розбудова внутрішньошкільної системи забезпечення якості освіти як складова процесу стратегічного розвитку інноваційного закладу.....	77
Фокіна Н. В., Макаренко І. С. Щодо проблеми формування толерантності учнів в умовах інклюзивної освіти.....	79

РОЗДІЛ 4

МОДЕРНІЗАЦІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

Бажан Л. В. Онлайн-курси з програмування як вид неформальної освіти.....	80
Базарова О. О. Сучасний підхід до реалізації національно-патріотичного виховання дошкільнят.....	81

З огляду на це педагоги повинні розглядати формування здорового способу життя не просто як відсутність захворювань і фізичних вад, а як фізичне, моральне, психологічне та соціальне благополуччя. Набуття навичок і звичок здорового способу життя є запорукою успішної соціалізації особистості.

Здоров'я – це нормальний фізичний і психічний стан людини, який відображає повний стан фізичного, психічного і соціального життя людини, забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і фізіологічних функцій. Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, але коли мова йде про здоровий спосіб життя, то в основному йдеться про відсутність шкідливих звичок. Звичайно, це необхідна умова, але аж ніяк не достатня.

Основним змістом здорового способу життя є активне формування здоров'я, включаючи всі його складові. Саме тому поняття здорового способу життя ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, системи харчування, різноманітні фізичні вправи, а також система стосунків із самим собою, з оточуючими та з життям загалом, як усвідомлення існування, життєвих цілей і цінностей тощо [4].

Тому для створення здоров'я необхідно розширити поняття здоров'я і хвороби, а також уміло використовувати чинники, що впливають на весь спектр різноманітних складових здоров'я (фізичного, психологічного, соціального та духовного), зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості, наближення до природи за допомогою методів і прийомів формування ставлення до здорового способу життя. Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб поєднання його потреб з відповідною діяльністю, яка супроводжує його досвід. Одні учні приділяють більше вільного часу читанню, інші фізичній активності, треті спілкуванню. Свідомо плануючи витрати часу та енергії, студентів можна як включити в цю широку мережу зв'язків, так і роз'єднати.

Зміст здорового життя студентів відображає результати поширення індивідуальної або групової поведінки, спілкування та організації життєдіяльності та закріплення як зразок на традиційному рівні. Основними елементами здорового способу життя є: дотримання режимів праці та відпочинку, харчування та сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального

режиму спортивної діяльності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування та звички поведінки в колективі, культура статевої поведінки.

Здоровий спосіб життя значною мірою залежить від ціннісних орієнтацій, світогляду, соціально-морального досвіду студента. Цінності соціальних норм і здорового способу життя сприймаються студентами як особистісно важливі, але не узгоджуються з цінностями, породженими суспільною свідомістю.

Проблема формування здорового способу життя української студентської молоді набула особливої гостроті, оскільки сучасна ситуація зі здоров'ям серед молоді характеризується високою захворюваністю, морально-духовними кризами та зниженням якості медичного обслуговування. Тому потрібно щоб здоров'я людини стало одним із пріоритетів суспільства, здоров'я повинно стати головною соціальною цінністю. Однак далеко не всі молоді люди добре знають про здоровий спосіб життя, а деякі ігнорують його навмисно.

На наш погляд, процес удосконалення самосвідомого ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих має сприяти зміцненню та збереженню здоров'я шляхом передачі знань і формування вмій і компетенцій, а також практичних дій щодо здоров'я та здорового способу життя. Саме в молодості відбувається виявлення уявлень про певні поведінкові норми та зразки, усвідомлення потреб і мотивацій, ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Поведінкові фактори можуть бути корисними чи шкідливими для здоров'я, залежно від способу життя конкретної людини. Щоб вплинути на свою поведінку, потрібні сімейні, соціальні та, звичайно, індивідуальні зусилля. Тому так важливо запровадити послідовну систему позитивних дій для всіх учасників освітнього процесу. Сам процес має бути зосереджений на створенні здорового середовища для розвитку важливих життєвих навичок, здатних підтримувати, зміцнювати та відтворювати здоров'я, з наголосом на становленні здорового способу життя та розвитку духовно, психологічно, фізично та соціально здорової особистості.

Література

1. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів. Одеса : Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2012. 555 с.
2. Коренев М. М. Нагальні проблеми охорони здоров'я підлітків в Україні. Журн. НАМН України, 2011, т. 17. № 1. С. 51.
3. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : Луганськ, 2001. 228 с.
4. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президента України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.). К. : ТОВ «Основа», 2010. 156 с.

СЕРТИФІКАТ

№ ФК-9651

засвідчує, що

Урбан Ірина Дмитрівна

пройшов (пройшла) підвищення кваліфікації за програмою
Всеукраїнського флеш-семінару для фахівців
освітньої галузі «Фізична культура» «Виклики сьогодення:
навички сучасного вчителя Нової української школи».

Навчання відбулося за онлайн-формою навчання 8 листопада 2022 року
Опис досягнутих результатів:

удосконалено професійні компетентності: здоров'язбережувальна, рефлексивна, громадянська, соціально-культурна, здатність до навчання протягом життя, основи самореалізації та особистісного розвитку фахівців, побудови професійної кар'єри, діяльнісний підхід, цифрова, вміння працювати в команді, лідерство в освітньому середовищі;

набуто: теоретико-практині знання та практині навички для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти та викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти

**ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
3 години / 0,1 кредиту ЄКТС**

Директор
Державної наукової установи
"Інститут модернізації змісту освіти"
Євген БАЖЕНКОВ

Президент Ukraine Active
Андрій БОЛЯК



СЕРТИФІКАТ № ФК-9810

засвідчує, що

Урбан Ірина Дмитрівна

пройшов (пройшла) підвищення кваліфікації за програмою
Всеукраїнського семінару для фахівців
освітньої галузі «Фізична культура»

«Організаційно-методичний супровід вчителя. Запитання-відповіді».
Навчання відбулося за онлайн-формою навчання 15 листопада 2022 року

Опис досягнутих результатів:

удосконалено професійні компетентності: здоров'язбережувальна, рефлексивна, громадянська, соціально-культурна, здатність до навчання протягом життя, основи самореалізації та особистісного розвитку фахівців, побудови професійної кар'єри, діяльнісний підхід

набуто: теоретико-практичні знання та практичні навички для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти та викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти

**ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
3 години / 0,1 кредиту ЄКТС**

Директор
Державної наукової установи
"Інститут модернізації змісту освіти"
Євген БАЖЕНКОВ

Президент Ukraine Active
Андрій БОЛЯК

