

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

НУБІП України

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

НУБІП України

УДК: 378-051:316.64

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету
кандидат філософ. наук, доцент
Савицька І.М.

« _____ » _____ 2021 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри педагогіки
доктор педагогічних наук,
доцент
Сопівник Р.В.

« _____ » _____ 2021 р.

НУБІП України

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: «**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДИ (НА ПРИКЛАДІ КИЇВСЬКОГО**

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ІМЕНІ
АНТОНА МАКАРЕНКА)**»

Спеціальність: 011 «Освітні, педагогічні науки»

Освітньо-професійна програма: «Педагогіка вищої школи»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Керівник магістерської роботи к.п.н., доцент Маценко Леся
Миколаївна

Виконав

Вигодованець Станіслав Ігорович

НУБІП України

КИЇВ-2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки
д.п.н., доцент _____ Р.В. Сопівник

« 20 » вересня 2020 року

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

студенту **Вигодованцю Станіславу Ігоровичу**
Спеціальність: 011 «Освітні, педагогічні науки»

Освітньо-професійна програма: «Педагогіка вищої школи»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

1. Тема магістерської роботи: «Формування здорового способу життя студентської молоді (на прикладі Київського професійно-педагогічного фахового коледжу імені Антона Макаренка)»

Затверджена наказом ректора НУБіП України від 22.06.2020 р. за № 1002

2. Термін подання завершеної роботи на кафедру: 01.11.2021 р.

3. Вихідні дані до магістерської роботи: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Положення про підготовку і захист магістерської роботи у Національному університеті біоресурсів і природокористування України; посібники, словники, довідники, методична, наукова література щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.
2. Теоретично обґрунтувати необхідність збереження здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді.
3. Дослідити діяльність куратора щодо формування здорового способу життя студентської молоді.
4. Описати формування здорового способу життя студентської молоді у системі виховної роботи Київського професійно-педагогічного фахового коледжу імені Антона Макаренка.
5. Розробити методику формування здорового способу життя студентської молоді.
6. Провести експериментальне дослідження формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному фаховому коледжі ім. Антона Макаренка.
7. Розробити методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Перелік графічного матеріалу (за потреби) _____

Дата видачі завдання, 20.09.2020 р.

Керівник магістерської роботи _____

Л.М. Маценко

Завдання прийняв до виконання _____

С. Вигодованець

РЕФЕРАТ

Магістерська робота на тему «Формування здорового способу життя студентської молоді (на прикладі Київського професійно-педагогічного фахового коледжу імені Антона Макаренка)» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

Обсяг магістерської роботи 118 сторінок, у списку використаної літератури наведено 92 літературних джерела. У роботі подано 7 таблиць та 9 рисунків. До роботи додано 6 додатків.

У вступі до магістерської роботи визначені актуальність, мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, теоретична цінність, практичне значення дослідження, апробація та публікації з теми магістерського дослідження, структура магістерської роботи.

У першому розділі, який називається «Теоретичні основи формування здорового способу життя студентської молоді», розглянуті такі питання: аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, збереження здоров'я та формування здорового способу життя як один з пріоритетних напрямів виховання студентської молоді, діяльність куратора щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

У другому розділі, який називається «Методичні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді» розглянуті такі питання: формування здорового способу життя студентської молоді у системі виховної роботи Київського професійно-педагогічного фахового коледжу ім. Антона Макаренка, методика формування здорового способу життя студентської молоді.

У третьому розділі, який називається «Експериментальна перевірка методики формування здорового способу життя студентської молоді» розглянуто такі питання: експериментальне дослідження формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному фаховому коледжі ім. Антона Макаренка, методичні

рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

У додатках наведені такі матеріали: сценарій виховного заходу на тему:

«Шкідливість паління», анкета «Відношення студентів до занять з фізичного

виховання», анкета «Спосіб життя сучасного студента», тези доповідей на студентській конференції.

У висновках узагальнено результати дослідження формування здорового способу життя у студентської молоді.

Ключові слова: формування здорового способу життя, стан здоров'я, студентська молодь, сімейні цінності, виховна робота.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....11

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.....11

1.2. Збереження здоров'я та формування здорового способу життя як один з пріоритетних напрямів виховання студентської молоді21

1.3. Діяльність куратора щодо формування здорового способу життя студентської молоді.....34

Висновки до розділу 1.....38

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....41

2.1. Формування здорового способу життя студентської молоді у системі виховної роботи Київського професійно-педагогічного фахового коледжу імені Антона Макаренка.....41

2.2. Методика формування здорового способу життя студентської молоді55

Висновки до розділу 2... ..73

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ77

3.1. Експериментальне дослідження формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному фаховому коледжі імені Антона Макаренка.....77

3.2. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді85

Висновки до розділу 3.....95

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....96

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....102

ДОДАТКИ.....113

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В Україні на даний період часу постала нагальна проблема оздоровлення дітей та підлітків, формування здорового способу їх життя. Стан здоров'я української молоді зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з актуальних проблем нашого суспільства.

Формування здоров'я, здорового способу життя через освіту, створення оздоровчого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Цю проблему все більш чітко уєвiдомлюють представники освіти як професійно значущу. На сучасному етапі людина, її життя й здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер.

Проте ставлення до здоров'я значної кількості школярів і студентів поки що не є об'єктом свідомого формування, а стихійним процесом, результатом взаємодії складного комплексу чинників.

Головне значення в розв'язанні цієї проблеми має формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складником її загальної культури.

Аналіз проблеми дослідження показав, що формуванню здорового способу життя особистості приділяється чимало уваги. Важливе значення у розробці даної проблематики мають наукові роботи Г. Апанасенка [2], О. Бакалюка [3], С. Максименка [46], Л. Маценко [49], Р. Сопівник [79] та інших. Розвитку вчення про фізичний стан людини присвячені праці В. Бароненко [4], О. Вакуленко [7], Є. Котова [37] та інших. Основоположником науки про здоров'я людини вважається І.І. Брехман [6], який вперше розглядає методологічні основи збереження й зміцнення здоров'я практично здорових людей. Про роль валеології у формуванні

здоров'я підростаючого покоління відмічали у своїх працях В. Колбанов [8],
 Э. Вайнер [9], Ю. Лісіцин [43], А. Царенко та інші.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні засади та експериментально дослідити методику формування здорового способу життя студентської молоді в умовах Київського професійно-педагогічного фахового коледжу імені Антона Макаренка.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.

2. Теоретично обґрунтувати необхідність збереження здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді

3. Дослідити діяльність куратора щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

4. Описати формування здорового способу життя студентської молоді у системі виховної роботи Київського професійно-педагогічного фахового коледжу імені Антона Макаренка.

5. Розробити методику формування здорового способу життя студентської молоді.

6. Провести експериментальне дослідження формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному фаховому коледжі ім. Антона Макаренка.

7. Розробити методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес у закладах фахової передвищої освіти.

Предмет дослідження – методика формування здорового способу життя студентської молоді.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів:

теоретичні – аналіз філософської, психологічної, педагогічної та спеціальної літератури, що дало змогу з'ясувати стан дослідженості проблеми, розкрити сутнісні характеристики ключових понять, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення теоретичних й емпіричних даних.

емпіричні – діагностичні (анкетування, бесіди, педагогічне спостереження); педагогічний експеримент (констатувальний етап).

Теоретична цінність дослідження полягає в тому, що здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, теоретично обґрунтовано необхідність збереження здоров'я та формування здорового способу життя студентів, визначено зміст діяльності куратора щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Практичне значення полягає в розробці та впровадженні у виховний процес методичних рекомендацій наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Апробація результатів магістерського дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на Всеукраїнській студентсько-учнівській науково-практичній он-лайн конференції «Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників».

Публікації з теми магістерського дослідження. За результатами досліджень опубліковано тези доповіді на конференції.

1. Вигодованець С.І., Маценко Л.М. Виховання у студентів несприйнятливості до тютюнопаління // Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: Збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної он-лайн конференції. К.: НУБІП України, 2021. С. 39-42.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел, який містить 92 найменування.

Загальний обсяг магістерської роботи – 122 сторінок, включає 7 таблиць і 9
рисуноків. До роботи подано 6 додатків.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді

За сучасними уявленнями здоров'я розглядається як комплексна проблема, складний феномен глобального значення; визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем, здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя.

Л.В. Міхеєва звертає увагу на причини втрати здоров'я підростаючої молоді. Зокрема:

- 1) емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу;
- 2) інтенсивний негативний вплив середовища існування (зростання почуття невпевненості, заниженої самооцінки, агресії, невдоволення собою і світом, які – придушуються тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами тощо [65]).

Поняття «здоровий спосіб життя» має широкий сутнісний діапазон. Саме тому означений феномен вивчається на різних наукових напрямках: медико-біологічний; педагогічний; філософський; соціально-психологічний.

Наукові дослідження свідчать [1; 4], що здоров'я людини на 50 % зумовлене її способом життя.

Однак практика засвідчує [5; 7], що здоров'я молодого покоління за останні десятиріччя має тенденцію до погіршення. Такий факт автори пояснюють шкідливим впливом екологічних, стресових чинників, погіршенням якості харчових продуктів, порушенням балансу між навчальним процесом і відпочинком тощо.

Серед сучасної молоді все більше поширені шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Розповсюдження ВІЛ/СНІДу набуває характеру епідемії. Через перевантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нерационального харчування тощо.

Аналіз літературних джерел з питань здорового способу життя дозволив нам впевнитися, що одностайної позиції в трактуванні цього феномену не існує. Наукова думка не є однозначною. Однак, майже усі автори дотримуються єдиної тактики в процесі формування поняття – описування змісту ЗСЖ на фоні перетинання суб'єктивних і об'єктивних факторів здоров'я.

Щоб не відмежуватися від значущих позицій, які присутні в усіх формулюваннях поняття «здоровий спосіб життя», ми систематизували їх до табл. 1.1.

Здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття [56].

С. Лапаєнко запропоновані критерії та показники рівня сформованості ціннісних орієнтацій старших підлітків та здорового способу життя (когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-діяльнісний) [40].

Заслужують на увагу дослідження Л. Сущенко. Науковець розглядає здоровий спосіб життя з філософської точки зору: «об'єкт соціального пізнання», розкрито загальні підходи до соціальних технологій щодо здорового способу життя; визначено головні напрямки оптимізації способу життя [80, с. 195].

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах.

Таблиця 1.1
Поняття «здоровий спосіб життя» у психолого-педагогічній літературі

Автор, рік, джерело	Ключова фраза у формулюванні	Цільове спрямування
Лісцин Ю.П., 1982 [43]	Діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства.	В інтересах здоров'я, гармонії фізичного та духовного розвитку людини.
Лукьяненко В.П., 2001 [45]	Процес дотримання людиною певних норм, правил і обмежень у повсякденному житті.	Збереження здоров'я, оптимальне пристосування організму до умов середовища, високий рівень працездатності
Журавлева І.В., 2002 [25]	Самозбережувальна поведінка як система дій і відносин, ставлень.	Опосередковують здоров'я та тривалість життя індивіда.
Кузьменко В.Ю., 2003 [39]	Організація життєдіяльності підлітка.	Забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку фізичного, морального та психічного здоров'я.
Георгієвський А.Ф., 2009 [12]	Типова сукупність форм і способів культурної та повсякденної життєдіяльності, яка поєднує норми, цінності.	Профілактика здоров'я. Сприяння виконанню навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій.
Волошко Н.І., 2010 [10]	Види і способи діяльності; форми матеріальної і духовної життєдіяльності; вияв усвідомленої активності особистості; повсякденна життєдіяльність людини.	У напрямі задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття; зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання функцій.

Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад, позитивно впливати на здоров'я.

У країнах світу відбувається модернізація проблеми оздоровлення людей та здорового способу життя, тоді як в нашій державі, як показують останні дослідження на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді.

Проблеми здоров'я молоді займають ключові позиції в зв'язку з цілим рядом факторів. По-перше, молодь – основний резерв та значна частина

трудових ресурсів народного господарства, по-друге, стан здоров'я молоді сьогодні — це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років.

Як зауважує Д. П. Плахитний «... фізичний розвиток студентів повинен бути оптимальним. Слабий розвиток фізкультурного руху, недосконалість його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорового способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуацій, пов'язаних із здоровим способом життя» [57, с.19]. Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму.

У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформувати у студентів звичку вести здоровий спосіб життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає гостра необхідність у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах 1-2 рівня акредитації. Кожному студентові необхідно володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви у нашому організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для майбутньої праці.

Одним із факторів розвитку студентської молоді автор О.В. Вакуленко «вважає рухову активність, завдяки якій людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень» [7, с. 66]. До сприятливих чинників здоров'я, які є складовими здорового способу життя, належать: рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, правила особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, високий рівень загартованості організму.

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю й побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей і їхні духовні цінності. Зауважимо, що поведінка є однією з детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант.

Складові частини ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, навчання, рухова активність.

Питанням впливу навчального процесу на фізичний стан учнівської й студентської молоді присвячено чи не найбільшу частину публікацій у фахових виданнях, таких як «Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей», «Фізична культура в школі», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». До названої проблематики найчастіше звертаються Т.Круцевич, Г. Єдинак, О. Андрєєва, Т. Лошицька. У їхніх публікаціях представлено результати досліджень, виконаних із використанням експрес-методик, наведено результати діагностики фізичного здоров'я та його динаміку [38; 28; 44].

На думку дослідників, стан здоров'я молодого покоління українців є повиною загрозою національній безпеці й економіці держави. Науковці, які простежують особливості навчального процесу в загальноосвітній та професійній школах, відзначають, що процес погіршення стану здоров'я дітей і студентів продовжується, незважаючи на низку державних програм і вказівок.

За останні 5–7 років значно збільшилася розповсюдженість хронічних захворювань органів травлення [7; 10]. У студентів вони посідають перше місце у віці 20–21 рік, тобто коли вже сильний вплив мають фактори, пов'язані з навчанням у ВНЗ. Така тенденція простежується саме серед студентів, ні в жодній соціальній групі молоді цього не спостерігається. Факторами ризику тут є нерегулярне харчування (70 % студентів не снідають), недостатній за тривалістю сон, поєднання навчання з роботою, високі психоемоційні навантаження, часто низькі й дуже низькі матеріальні можливості, проживання без батьків, адаптація до нових умов діяльності,

нового колективу, нового місця проживання та самостійного життя без відповідного побуту [7; 10].

Серед факторів, які впливають на погіршення здоров'я, респонденти здебільшого називають неухвалене ставлення до свого здоров'я (86,3 %).

Низьким матеріальним рівнем пояснюється погіршення стану здоров'я 77,7% студентів, несприятливим екологічним середовищем – 68,0 % опитаних, 43,3% студентів указали на недоступність і низьку якість лікування [7; 10].

За аналізом літературних джерел і робіт, які стосуються збереження здоров'я, встановили недостатню кількість досліджень щодо комплексної оцінки рівня здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ, нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психологічного стану студентів.

Лошицька Т.І. [44] провела аналіз стресогенності життєвих подій і соціальної адаптації 446 студентів різних курсів і факультетів. За даними автора, у середньому по університету 26,3 % студентів мали пороговий ступінь стресу, а 21,2 % студентів перебувають на межі нервового виснаження, що потребує втручання психологів і медичних працівників для запобігання невротичним станам і серцево-судинним розладам. Автор робить висновок, що «сьогодні характерними для студентської молоді є низький рівень фізичного здоров'я, відсутність мотивації дотримання здорового способу життя, велике стресове навантаження» [44].

Радченко А.В., проводячи дослідження динаміки фізичного здоров'я учнів шкіл і студентів-першокурсників Кременчуцького державного університету імені Михайла Остроградського (Полтавська область), зауважує, що ВНЗ не лише не сприяє покращенню ситуації зі здоров'ям, а й суттєво її поглиблює. Рівень здоров'я першокурсників значно нижчий, ніж в учнів середньої школи [73]. Така ситуація, на думку автора, є не винятковою, а типовою для України і ближнього зарубіжжя. Автор робить висновок про те, що процес навчання і в загальноосвітній, і в професійній школах стає фактором ризику для здоров'я.

Отже, необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно наявною потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоспроможних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності.

Культура здорового способу життя формується за допомогою складної інтегративної освіти, основними компонентами якої є знання про збереження й удосконалення власного здоров'я, ставлення до здоров'я як самоцінності.

Для успішного розв'язання зазначеної проблеми потрібно визначити теоретичні передумови, до яких належать валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктивний показник – урахування особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу: удосконалювання змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь; конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів із валеологічного навчання та виховання; оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання; диференційована методика занять із фізичного виховання в різних навчальних закладах.

Концептуальні засади сприяння покращенню здоров'я, як цілісного комплексного процесу, викладені у таких документах: Оттавська Хартія, 1986 р., Бангкокська Хартія, 2005 р., Всесвітня декларація з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті», яка прийнята на П'ятдесят першій сесії Всесвітньої асамблеї з охорони здоров'я у травні 1998 р. У цих документах зазначено, що володіння найвищим рівнем здоров'я, якого можна досягти, є одним з основних прав кожної людини. Держава, яка дотримується

міжнародних вимог і підтверджує гідність та цінність кожної людини, несе відповідальність за формування і збереження здоров'я народу.

Зазначимо, що і в нашій державі напрацьовано значну нормативну базу для протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді.

Серед основних державних документів – Загальнодержавна програма забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009–2013 рр. [65]; Програма реалізації

державної політики у сфері боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів на 2003–2010 рр. [66];

Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин

та прекурсорів на 2011–2015 роки» [67]; Стратегія демографічного розвитку

України на 2006–2015 рр. [70]; Загальнодержавна програма

імунопрофілактики та захисту населення від інфекційних хвороб на 2009–2015 роки [68] та ін.

У 2011 році схвалено концепцію Загальнодержавної цільової соціально програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. [69]. У ній

наголошується, що спосіб життя населення України, стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української

держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними

чинниками, основними серед яких є: демографічна криза, яка зумовлена зменшенням кількості населення України.

Через різке погіршення стану здоров'я молодого покоління було посилено увагу до проблеми формування здорового способу життя.

Рішенням колегії Міністерства освіти і науки України проведено

реформування системи фізичного виховання у навчальних закладах з метою збереження і поліпшення здоров'я учнівської і студентської молоді.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, формування

навичок здорового способу життя – це здатність до адаптивної і позитивної поведінки, що дає можливість людині ефективно справлятися з вимогами і проблемами щоденного життя.

Як зазначає Коваленко Л., наявний запас знань про здоровий спосіб життя, запозичений із народних традицій, укладів життя й народної медицини, дотепер мав переважно емпіричний характер без коректного наукового обґрунтування [38]. Усунення цього протиріччя стало можливим завдяки введенню І. Брехманом у наукову термінологію поняття «валеологія» (1980), яким автор позначив нову галузь наукових знань, пов'язану з вивченням і формуванням здоров'я, що виникла на стику наук про людину (медицини, фізіології й анатомії, фізичної культури, психології й педагогіки). Перша спроба формування контурів цієї науки була зроблена в ряді його робіт [6].

Науковець Коваленко Л. вважає, що предметом дослідження валеології на сучасному етапі її розвитку є спосіб життя, який забезпечує оптимальне існування, розвиток і діяльність індивіда [38].

Валеологія, що з'явилася в останні десятиліття ХХ століття, була новим недостатньо розробленим науковим напрямком, але вона, однак, створила теоретичне підґрунтя для вирішення нагальних практичних проблем збереження та корекції здоров'я населення нашої країни взагалі і підростаючого покоління зокрема.

Аналіз наукових праць (О. Вакуленко [7], О. Жабокрицька [24] та ін.), засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, додання шкідливих звичок.

Багато дослідників констатують не лише окремі моменти неблагополучного стану здоров'я студентів (довкілля, стиль життя,

спадковість), а й виділяють комплекс негативних соціальних і педагогічних чинників:

- відсутність цілеспрямованої пропаганди й освіти в галузі валеології та екології у вищих навчальних закладах;

- недоліки методик у галузі навчання та виховання здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів;

- недостатня увага до формування потреб, мотивації та установок на здоровий спосіб життя молоді в навчальних закладах узагалі та у вищих навчальних закладах зокрема (психологічний аспект);

- слабка розробленість критеріїв та показників у галузі оцінки рівня сформованості навичок у справі формування здорового способу життя студентів тощо [35, с.75].

Позитивною тенденцією у вирішенні проблеми здорового способу життя на сучасному етапі варто визнати прагнення вчених до її аксіологічного аспекту. Якщо розглядати цінності як здатність бачити світ у всьому різноманітті його проявів, де особлива роль належить людині, то, на думку Григор'єва В. Й., «не знати свій організм, не усвідомлювати свого місця в природі, не вміти регулювати свій стан – негідно культурної людини» [13, с.77].

Аналіз концептуальних основ формування культури здоров'я студентів, розроблених Дроздук І., дозволив встановити сутність базової ознаки культури здоров'я. Учений аргументовано доводить, що «рівень розвитку культури здоров'я обумовлює у людини формування системи ціннісних орієнтацій, що перебувають в ієрархічно побудованій структурі, яка здійснює регулятивну функцію в життєдіяльності людини» [20, с.48].

У проаналізованих наукових працях проблема формування здорового способу життя є багатогранною і включає в себе усі аспекти розвитку особистості: інтелектуальний, фізичний, духовний, естетичний, моральний, правовий, соціальний. Як показали дослідження, навчально-виховний процес

повинен включати два провідних напрямки педагогічної діяльності з формування здорового способу життя:

- створення оптимальних зовнішньосередовищних умов

мікросоціального середовища (гуманістичні відносини, сприятливий психологічний клімат, активна творча обстановка), через спільну діяльність і спілкування молоді і дорослих в освітньому процесі;

- забезпечення внутрішніх умов (установок, потреб, здібностей) для саморозвитку і самовиховання особистості через механізми самопізнання, рефлексії, визначення мети.

Таким чином, здоровий спосіб життя є однією з найважливіших складових збереження й зміцнення здоров'я, що дозволяє багатьом людям підтримувати достатній рівень фізичного й психічного здоров'я навіть у складних сучасних екологічних і соціально-економічних умовах.

1.2. Збереження здоров'я та формування здорового способу життя як один з пріоритетних напрямів виховання студентської молоді

Фізична складова здоров'я з педагогічної точки зору характеризує досконалість саморегуляції в організмі, гармонію фізіологічних процесів, максимальну адаптацію до навколишнього середовища, з валеологічної – рівень фізичного розвитку та функціональної підготовки організму до фізичних навантажень, з медичної – стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

Цілісний погляд на здоров'я можна представити у вигляді чотирикомпонентної моделі (рис. 1.1).

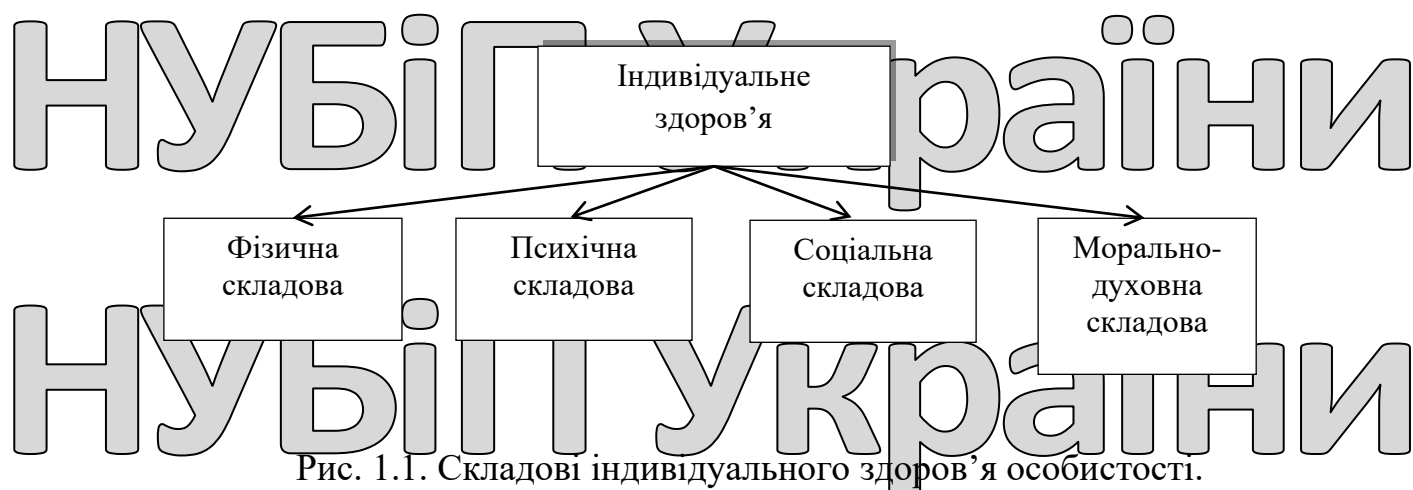


Рис. 1.1. Складові індивідуального здоров'я особистості.

Отже, під фізичним здоров'ям науковці розуміють стан функціонування організму в навколишньому середовищі, при якому відсутні дефекти розвитку; можлива успішна адаптація до умов навколишнього світу.

Фізичне здоров'я характеризується такими показниками як фізична підготовленість, фізичний розвиток, зайнятість у спортивних секціях, захворюваність, дотримання режиму дня та вимог особистісної гігієни, раціонального харчування тощо.

Психічна складова здоров'я характеризує стан психічної сфери, основу якої складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Як один з аспектів психічного здоров'я Дудорова Л.Ю. кваліфікує і інтелектуальне здоров'я – вміння засвоювати інформацію і використовувати її при вирішенні різноманітних розумових завдань та емоційне здоров'я – уміння керувати своїми переживаннями [22, с.320].

З педагогічної точки зору психічний складник здоров'я – це висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності; з валеологічної – рівень розвитку особистості, її адаптація до соціального середовища; з медичної – стан душевної рівноваги та відповідна реакція у вигляді адекватної поведінки.

Соціальний складник здоров'я може бути представлений як динамічна сукупність властивостей і якостей особистості, яка забезпечує гармонію між

потребами людини і суспільства, що є передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої мети, самоактуалізацію.

Соціальний складник здоров'я Дудорова Л.Ю. визначає як «здатність особистості контактувати з людьми в різних життєвих ситуаціях» [22, с.321].

Критеріями соціального здоров'я виступають: рівень соціальної адаптації, рівень соціальної активності та ефективність використання різних соціальних ролей.

Духовний складник здоров'я характеризується пріоритетністю загальнолюдських цінностей; наявністю позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбності, добродійності, відчуттям прекрасного в житті, природі, мистецтві. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я.

Отже, духовний чинник є важливим компонентом здоров'я та благополуччя і багато в чому залежить від індивідуального способу життя.

Виховання моральності як найважливішого завдання у процесі становлення особистості та однієї з найголовніших умов збереження духовно-морального здоров'я сприймається як педагогічна аксіома. Морально-духовний складник здоров'я це комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформативної сфери життєдіяльності, – основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Подібне виокремлення складників здоров'я до певної міри є умовним, однак дозволяє, з одного боку, показати багатомірність взаємовпливів різних проявів функціонування індивідуума, з іншого – більш повно охарактеризувати різні сторони життєдіяльності людини, спрямовані на організацію індивідуального стилю життя.

Що ж стосується взаємозв'язку між способом життя та здоров'ям, то він найбільш повно виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя визначається – це активна діяльність людей, спрямована на

збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й

примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім

цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а

саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо.

Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою

узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації – суттєвий

показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді –

її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни

знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього

покоління. Тому сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично

витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Складно

переоцінити важливість міцного здоров'я в реалізації людиною власних

планів, успішного розв'язування життєвих завдань та долання труднощів в

сучасних умовах розвитку комп'ютеризації, демографічних проблем,

погіршення екологічного стану України, змін соціальних умов життя.

Збереження здоров'я підрастаючого покоління є пріоритетним завданням

суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної,

економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації тощо. Усвідомлення

на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки та

відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у

молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання

здорового способу життя. Незважаючи на те, що цінність даних понять у всі

часи є визначальною і не потребує наукових переконань, активна життєва

позиція, спрямована на їх збереження та зміцнення, у багатьох людей не

відповідає усвідомленню важливості цієї проблеми.

Здоровий спосіб життя людини – це великий комплекс біологічно й

соціально цільованих, доцільних методів і засобів життєдіяльності, відповідних потребам і можливостям людини, яких вона сама дотримується з метою забезпечення формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатності

до продовження роду і досягнення активного довголіття. Методи і засоби

здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на

наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів,

підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та

характер харчування, комплексне загартування організму, гігієнічна

поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження

шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та

лікування хвороб (головним чином хронічних).

Здоровий спосіб життя, як відомо, є визначальним фактором здоров'я молодого покоління, і за оцінкою фахівців, близько 75 % хвороб дорослої людини є наслідком способу життя в юнацькі роки [25].

Студентська молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до

негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни

стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні,

суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня,

збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у

майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження,

недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови,

низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища

негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді.

Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання,

харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних

захворювань.

Дроздюк І. були узагальнені основні фактори, які впливають на стан здоров'я у наочній формі (рис.1.2 та 1.3) [20].

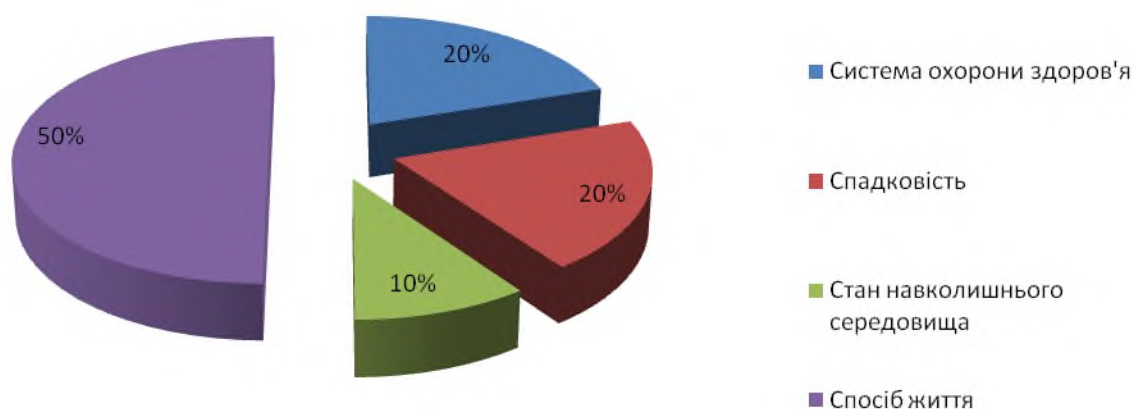


Рис. 1.2. Основні фактори, які впливають на стан здоров'я.

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість всебічного розвитку особистості її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

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

Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування і т.п.

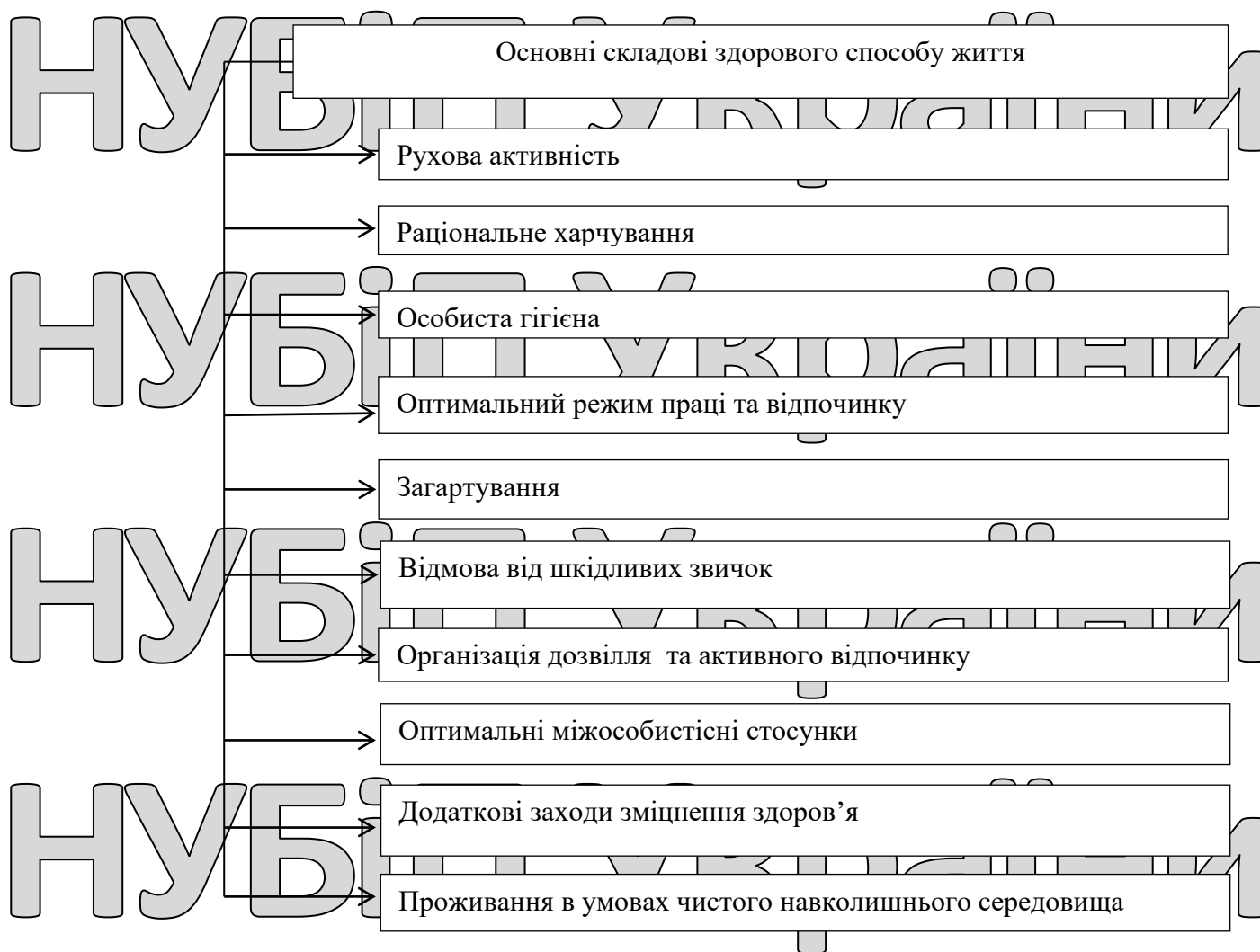


Рис. 1.3. Основні складові здорового способу життя.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме [27]:

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

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в

цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному

використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями).

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві. Фізичне навантаження в обсязі 8-10 годин

на тиждень є нормою рухової активності студентів, що запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної

активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності [31].

Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів,

деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [31]. Тому

фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом

направленого розвитку цілісної особистості.

Сучасна молодь не вважає тютюнопаління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках

цигарок про небезпеку паління, фільми з демонстрацією змін в органах і

системах організму людини під впливом паління).

Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання

алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва та ділеспрямоване

бажання сп'яніти [31]. Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення,

уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу

появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, поліцією, формування залежності) студенти не сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Звичайна

заборона споживати спиртні напої не є ефективною, і може призвести до вживання алкоголю в іншому місці. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв.

Раціональний режим праці і відпочинку – конче необхідний для ЗСЖ.

При правильному і строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Праця як фізична, так і розумова, не тільки не шкідлива, але, навпроти, систематичний, посильний, і добре організований трудовий процес надзвичайно сприятливо впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому. Довго живе той, хто багато і добре працює протягом усього життя, навпроти, неробство приводить до млявості мускулатури, порушенню обміну речовин, ожирінню і передчасному старінню. У випадках перенапруги і перевтоми людини, винна не сама праця, а її неправильний режим.

Наступним критерієм ЗСЖ й одним з головних, є викорінювання шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). ЗСЖ людини немислимий без рішучої відмови від усього того, що завдає непоправної шкоди організму. Мова йде в даному випадку про звички, що поволи підточують здоров'я. Вони є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї молоді і на здоров'ї їхніх майбутніх дітей.

Оптимальний руховий режим (фізичне навантаження) – є неодмінною умовою повноцінного виконання рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах його розвитку. Значення м'язової діяльності в біології

і фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінювати як чільну ознаку життя. Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час рішення задач, швидко розвивається стомлення, апатія і байдужність до виконуваної роботи, людина стає дратівливим, запальним. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова ЗСЖ. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, що ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають, як найважливіший засіб виховання [42].

Гігієнічні Основи здорового способу життя - містять у собі наступні різні профілактичні заходи збереження здоров'я людини. Особиста гігієна - це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування, режим сну й інші моменти повсякденного побуту.

Загартовування організму є важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань організму. Найбільш простий спосіб загартовування - повітряні ванни. Велике значення в системі загартовування мають також водяні процедури. Вони зміцнюють нервову систему, впливають благотворно на серце і судини, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують обмін речовин, дозволяють уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. До основних принципів загартовування відносяться: систематичність, поступовість, облік індивідуальних особливостей організму.

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон повинен бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона устає ранком роздратованою, розбитою, а іноді з головним болем. Визначити час,

необхідний для сну, усім без винятку людям не можна. Потреба в сні в різних людей не однакова. У середньому ця норма складає 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичати час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання приводить до порушення нервової діяльності, зниженню працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Раціональне харчування. Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у залежності від того, з чого складається її харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. При неправильному і неякісному харчуванні настає виснаження всього організму, що в наслідку призводить до серйозного погіршення здоров'я [46].

В умовах сьогодення актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я [20].

Ставлення до здоров'я — один із елементів поведінки щодо самозбереження, який включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий. Сюди входить і знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння значення здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його вплив на соціальні функції, емоціональні та поведінкові реакції [52].

Ставлення до здоров'я являє собою сукупність індивідуальних вибіркових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому розвитку, творчому функціонуванню [52].

Формування ставлення до здоров'я — це складний суперечливий і динамічний процес, на який впливають дві групи чинників: 1) внутрішні (демографічні, індивідуально-психологічні, індивідуальні особливості

людини, стан здоров'я); 2) зовнішні (якість довкілля, в тому числі особливості соціального мікро- і макросередовища, а також професійного оточення, в якому знаходиться людина) [52].

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

Діяльність медичних працівників пов'язана з комплексом спеціальних заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я, підвищення санітарної культури, запобігання розвитку захворювань та інвалідності, ранню діагностику та лікування хвороб, реабілітацію хворих. Робота лікарів ґрунтується на принципах ранньої диспансеризації – системі лікувально-профілактичних заходів, яка включає активне спостереження за здоров'ям студентів, вивченням умов навчання та побуту, забезпечення фізичного розвитку і збереження здоров'я шляхом проведення лікувально-профілактичних та санітарно-гігієнічних заходів. Згідно з вимогами Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про диспансеризацію населення» студенти вищих навчальних заходів підлягають обов'язковому щорічному медичному огляду [55].

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

державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

1.3. Діяльність куратора щодо формування здорового способу життя студентської молоді

Історично склалося, що реалізація виховної роботи у студентських групах здійснюється через інститут кураторів. Це управлінська ланка, яка взаємодіє з іншими у системі поза аудиторної виховної роботи і забезпечує її організацію на рівні студентської академічної групи.

Результатом діяльності куратора є набуття молоді людиною соціального досвіду поведінки, формування національної самосвідомості, ціннісних орієнтацій і розвиток індивідуальних якостей особистості.

Здобуваючи знання, уміння та навички у вищому навчальному закладі, студенти зустрічаються з проблемою пристосування до умов навчання, освоєння незнайомого до нині навчального середовища, способу життя, форм і методів роботи.

На жаль, даний процес соціальної адаптації студенти в основному долають самостійно. І це, в значній мірі, приводить до негативних явищ: погіршення здоров'я, низької успішності, антисоціальної поведінки тощо.

Особливо складно навчатися, студентам, які приїхали з інших міст, а тим більше – студентам із сільської місцевості.

Саме тому виникає потреба в цілеспрямованій допомозі куратора студентам першого курсу навчання в раціональній організації їх життєдіяльності та оптимальній соціальній адаптації – успішного пристосування студента до соціально обумовленого середовища навчання та спілкування.

Нові вимоги суспільства диктують і нові підходи, і зокрема у вирішенні вище зазначеної проблеми.

У системі позааудиторної роботи чільне місце належить діяльності кураторів академічних груп. Від нього значною мірою залежить морально-психологічний клімат у групі, успішність соціальної адаптації першокурсників до нового виду навчально-виховної системи, орієнтація в правах та обов'язках, ставлення студентів до навчання, наукової діяльності, формування інтересу до майбутньої професійної діяльності. Педагог-наставник академічної групи планує свою роботу відповідно до "Положення про куратора студентської групи".

За словником основних термінів і понять з організації навчального процесу у вищих навчальних закладах (З. Тимошенко, О. Тимошенко), куратор – це «науково-педагогічний працівник випускової кафедри, професор або доцент, який призначається наказом ректора за поданням декана відповідного факультету, відповідає за формування і контроль за реалізацією індивідуального навчального плану студента» [82].

Дещо іншою є позиція В. Сергєєвої, яка акцентує увагу на особливостях вибору кураторів і доводить правомірність думки про те, що наставник академічної групи не обов'язково повинен мати багаторічний досвід роботи і бути викладачем профілюючої кафедри [77].

Організаційно-виховну роботу зі студентами куратор здійснює за планом, затвердженим заступником декана з виховної роботи й узгодженим з річним планом роботи відділення.

Куратор спрямовує свої зусилля на формування у студентів здорового способу життя, розкриття їхніх задатків, здібностей, творчого потенціалу, відчуття соціальної значущості обраної професії, здатності адекватно оцінювати власні можливості та рівень професіоналізму. У своїй діяльності він надає студентам педагогічну та психологічну підтримку, організовує коло інформаційного простору студента, налагоджує зв'язок між студентами і керівництвом відділення та коледжу; сприяє ефективному навчанню студентів та організації їхнього робочого дня, їх професійній орієнтації; залучає до поза аудиторної роботи та забезпечує її неперервність; підтримує

діяльність студентського самоврядування (сенат, парламент, старостат, студентські деканати, ради).

Діяльність викладачів-кураторів зі студентами спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я повинна передбачати цілеспрямовану допомогу в раціональній організації життєдіяльності підлітків та оптимальній соціальній адаптації їх до соціально обумовленого середовища навчання і дозвілля.

Ключовими у роботі викладачів-кураторів фігуруватимуть наступні завдання:

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

- виявлення у студентській групі осіб, що мають значні порушення стану здоров'я (інвалідність, хронічні захворювання та ін.) і повідомлення

про це іншим членам мультидисциплінарної команди, з метою надання необхідних медико-соціальних послуг;

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

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

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

Дослідники відзначають, що в Україні, на превеликий жаль, ще немає установки на здоров'я – засоби масової інформації все ще продовжують рекламувати шкідливі звички, мало уваги звертають на формування гармонійної, фізично і духовно розвиненої людини.

Мало уваги приділяється питанням формування культури відпочинку і дозвілля, де б особливий наголос робився на його активних формах.

Брак такої культури роблять молоду людину заручником не продуманого, не спланованого проведення вільного часу, штовхає до «вбивання» його біля телевізора, алкоголем.

Низька культура в суспільстві є причиною того, що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії цінностей наших співвітчизників.

У нашій країні ще не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я. У навчальних закладах України запропоновані до впровадження близько десятка державних програм з виховання і формування здорового способу життя.

Але радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо внаслідок відсутності необхідних коштів на її розвиток [83].

До найбільш ефективних сучасних засобів популяризації здорового способу життя серед молоді (пропагандальна та змістовно-інформаційна складові) відносять: оформлення куточків здоров'я, стендів, створення методичних куточків спеціальної літератури з проблем здоров'я; проведення днів, тижнів та свят здоров'я та здорового способу життя, введення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, фізкультхвилинок, різноманітних ігор на перервах; використання науково-популярних фільмів, статей у газетах та в Інтернеті; пересувні виставки з лекціями і доповідями; проведення бесід про здоровий спосіб життя і його цінності; випуск книг і брошур, рольові ігри, пісні і вірші.

Діяльність вищого навчального закладу щодо збереження здоров'я студентської молоді тоді є ефективною і повноцінною, коли визначальна роль у впровадженні здорового способу життя належить гармонійному поєднанню навчальних, виховних і розвивальних педагогічних впливів, що конкретизуються у навчально-пізнавальній, науково-дослідній, організаційно-виховній роботі та педагогічній практиці в вищому навчальному закладі. Це дає можливість забезпечити, з одного боку, відповідний рівень професійного здоров'я та оптимальну взаємодію індивіда

з професійним середовищем, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. З іншого боку сформувати відповідний рівень компетенцій зі здорового способу життя, гуманістичну педагогічну позицію кураторів, чим забезпечити радикальне підвищення професіоналізму майбутніх випускників.

Найбільш поширеними та ефективними формами наочної агітації щодо пропагування серед молоді здорового способу життя є біг-борди, плакати, які можуть вивішуватись у навчальних закладах, організаціях, установах, місцях масового відвідування громадян (зупинки громадського транспорту, поліклініки, аптеки, магазини та ін.). Також до подібних форм відноситься й оформлення «куточків здоров'я», стінних газет, створення методичних куточків спеціальної літератури з проблем здоров'я.

За О.В. Жабокрицькою [24], основними напрямками виховної роботи з особами з високим рівнем сформованості здорового способу життя мають бути: практична допомога у визначенні та підтримці морально й соціально значущих цінностей, забезпечення їхньої внутрішньої єдності з цінністю здоров'я, переведення їх у ціннісні орієнтації з поступовою реалізацією в суспільно та особистісно значущі цілі здорового способу життя; поглиблення знань та умінь з основ здорового способу життя; навчання визначенню рівня власного фізичного здоров'я та психоемоційного стану, проведення самоаналізу і самооцінки отриманих результатів; складанню індивідуальних програм оздоровлення та здійсненню корекції власної життєдіяльності; використанню нетрадиційних методів й систем для зміцнення здоров'я.

Достатньо ефективними є такі форми виховної діяльності кураторів академічних груп у вищому навчальному закладі, які здатні найбільшою мірою впливати на емоційну сферу молоді і сприяти формуванню негативних установок до вживання психоактивних речовин:

- пізнавально-емоційні - демонстрація ляльки, що палить, окулярів в'яниці, біографічних фільмів про курців, наркоманів тощо;

- «шокові» – показ макетів легенів курців, відеозаписи із зверненням курця, хворого на рак легенів; інтерв'ю з наркоманами;

- контрастні – як протиположні особистісно-шкідливим, соціально чи особистісно деструктивним формам – спорт, клуби за інтересами, аматорство, хобі;

- рольові – залучення молодих людей до ігрових ситуацій, що проєктуються як на особисті проблеми окремих індивідів, так і на певну групу; їм пропонується зіграти нетипові для них позитивні соціальні ролі, після чого всі учасники можуть поділитись враженнями та міркуваннями;

важливо, щоб при обговоренні людина мала схвалення учасників референтної для неї групи;

- «відразливі» – моделюється ситуація з образом антигероя – негативного образу; при обговоренні ролей формується відрізка до образу,

який раніше сприймався нейтрально чи навіть позитивно, як своєрідна «антиідентифікація». При цьому методично важливим є те, що роль антигероя не можна доручати молоді люди, її мають виконувати старші чи актори;

- сюжетні – розігрування сценки та ситуацій на теми здорового способу життя; при цьому молоді люди набувають знань з цієї проблематики, формують установки і моделі поведінки позитивних героїв [77].

Висновки до розділу 1

На підставі аналізу теоретико-методологічних засад виховання у молоді цінностей здорового способу життя ми виявили найбільш вдале визначення поняття «здоровий спосіб життя». ЗСЖ – це типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття.

Ставлення до здоров'я являє собою сукупність індивідуальних вибіркових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому розвитку, творчому функціонуванню.

В структурі здорового способу життя виділяються такі основні компоненти: рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом; профілактика шкідливих звичок та захворювань; виконання гігієнічних вимог; загартування; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку та харчування; раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової організації; культура спілкування; культура сексуальної поведінки; самопідготовка і саморозвиток особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); психофізична регуляція організму; психологічна підготовка як основа попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; повноцінний сон, який попереджує фізичну та розумову перевтому; загальний гармонійний фізичний, психічний, культурний та духовний розвиток особистості.

Проведений теоретичний аналіз дав змогу виділити основні фактори, які заважають популяризації здорового способу життя серед студентів. До основних факторів можна віднести такі:

- підвищений рівень стресогенності навчально-виховного процесу. Зокрема, в деяких випадках режим екзаменаційних сесій сприяє виникненню негативних психоемоційних станів, в яких психіка студентів не витримує емоційних та психофізичних навантажень;

- пасивно-споживацька спрямованість молодшої людини. Пасивний споживач не здатний або не схильний до активного здорового способу життя, спортивних досягнень та здорового раціону. Тому він часто підпадає під вплив середовища, де цінності здорового способу життя непопулярні;

— байдужість деяких керівників закладів освіти до здоров'я молоді.
Діяльність викладачів-кураторів зі студентами спрямована на
формування свідомого ставлення до власного здоров'я повинна передбачати
цілеспрямовану допомогу в раціональній організації життєдіяльності
підопічних та оптимальній соціальній адаптації їх до соціально обумовленого
середовища навчання і дозвілля.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

НУБІП України

2.1. Формування здорового способу життя студентської молоді у системі виховної роботи Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка

НУБІП України

Розвиток суспільства зумовлений розвитком його освіти, а освіта зумовлює розвиток особистості, яка б відповідала тій чи іншій соціальній кон'юнктурі. Яке ж соціальне замовлення самої особистості? Бути щасливою

і вільною, розумною і освіченою, творчою і самостійною, впевненою у собі, а

НУБІП України

саме головне – здоровою. Суспільству, в такому разі, необхідно звернути особливу увагу на формування здорового способу життя насамперед у тих, хто буде навчати і виховувати підрастаюче покоління – на майбутніх педагогах.

НУБІП України

Сьогодні в Україні процес формування здорового способу життя у студентської молоді регламентується рядом важливих документів. Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного

НУБІП України

здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація позанавчальних

фізкультурно-оздоровчих заходів.

НУБІП України

Для активної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя важливе значення має такий вид діяльності, як вивчення ситуації. Ця діяльність передбачає проведення різноманітних досліджень, спрямованих на виявлення особливостей молодіжного середовища, негативних та позитивних

його явищ, особливостей впливу різноманітних подій з різних галузей життя студентів. Також вивчаються особливості впровадження різноманітних профілактичних програм, їх функціонування з метою виявлення і подальшого усунення недоліків, або шляхи удосконалення.

У сучасній практиці активізації діяльності використовуються такі організаційні групові та масові форми роботи: ігротеки, дискотеки, вуличний театр, мітинг, вулична хода, робота виїзного пункту соціальної підтримки (консультування), рейди тощо.

Організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків також має значення для забезпечення успішності активної роботи, спрямованої на формування мотивації до здорового способу життя. Основний спосіб проведення часу в цих групах – розповідь когось із учасників про свої проблеми й одержання підтримки від інших членів групи.

Інформування у процесі здійснення активної роботи, спрямоване на формування здорового способу життя передбачає рекламно-видавничу діяльність, спрямовану на створення соціальної реклами різних видів, а також буклетів, брошур, посібників з проблематики, що стосується здорового способу життя.

В арсеналі кожного викладача є різноманітні методи навчання і виховання. Завдання педагогічного працівника полягає у відборі таких методів, які були б ефективними у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я. Перш за все, це інтерактивні методи, які допомагають залучити студентів до здорового способу життя. Але не слід забувати і про традиційні, такі, як лекції, бесіди, дискусії. Підвищення дієвості традиційних методів спостерігається за умови участі спеціально запрошених фахівців у оздоровчих навчальних або позаурочних заходах.

Складовими освітнього середовища також є взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу, які мають будуватися на основі принципів гуманізації, демократизації, активності, самодіяльності і творчої ініціативи. Причому йдеться не тільки про взаємовідносини між учнівським

та педагогічним колективом, учнем і педагогом, а й про відносини всередині кожного колективу. Це створює позитивний мікроклімат, який є умовою успішного формування ціннісного ставлення до здоров'я в студентів та педагогічних працівників навчальних закладів.

Протягом навчання студенти Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка, як і всі інші, займаються всебічною діяльністю. Головною педагогічною умовою для залучення цього фактору до процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я є участь студентів в оздоровчій навчальній, позаурочній діяльності, яка проводиться в освітньому закладі. За умови такої організації навчально-виховного процесу включаються механізми внутрішньої активності особистості у її взаємодії із оточенням. Стає можливим самовдосконалення студента щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я. Самовдосконалення відбувається у формі самоосвіти та самовиховання. Ознаками самоосвіти про здоровий спосіб життя, розвитку когнітивного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я можуть бути зацікавленість студента питаннями, що стосуються здоров'я, прочитання статей в періодичних виданнях, перегляд телевізійних передач, що присвячені проблемам здоров'я людини. Розвиток діяльнісно-поведінкового компоненту ціннісного ставлення до здоров'я проявляється в активній участі студента у організованих оздоровчих навчальних та позанавчальних заходах, набутті ознак або елементів здорового способу життя в поведінці.

Саме самовдосконалення є необхідною педагогічною умовою для успішної реалізації фактору мотивації студентів (і викладачів) щодо здорового способу життя. У процесі систематичного самовиховання відбувається самопізнання, у якому студент використовує самоспостереження, самоаналіз, самооцінку. Потім необхідні планування, контроль і регуляція процесу самовиховання. Слід зауважити, що ефективність формування ціннісного ставлення до здоров'я в процесі самовиховання студента значною мірою залежить від педагогічного

керівництва. Тобто, фактори «діяльність педагогічного колективу» та «діяльність студентів» тісно пов'язані між собою.

Дієве педагогічне керівництво можливе за таких педагогічних умов (рис.2.1).

Встановлено, що однією з умов успішності формування ціннісного ставлення до здоров'я є психологічна готовність педагогічного працівника до інновацій та самовдосконалення у сфері педагогічної оздоровчої діяльності.

У результаті цілеспрямованого самовдосконалення педагог подає власний приклад дотримання здорового способу життя, чим, безперечно, демонструє переваги здорового способу життя та його значення в процесі становлення успішної людини.



Рис. 2.1. Педагогічні умови для дієвої оздоровчої діяльності педагогічного колективу.

Позааудиторна робота як складова, яка не обмежена часовими межами, чітко не регламентована формами та методами, дає можливість створити умови для реалізації студентами своїх здібностей, нахилів, сприяє соціально-

громадській активності; реалізації самоврядування як ефективної форми соціально-громадської діяльності; підсилити мотивацію навчання.

Правильно організована позааудиторна робота розвиває у студентів потребу у вивченні педагогічної та психологічної теорії з проблеми формування особистісного досвіду здоров'язбереження.

Форми організації позааудиторної роботи можуть бути різноманітними: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи.

Види позааудиторної роботи можна умовно поділити на два напрямки, які викладачі вважають найбільш перспективними. Перший напрям – залучення студентів до наукової роботи. Другий напрям це загальнокультурні заходи, що мають відношення до конкретного предмету чи спеціальності взагалі. Ці заходи можуть бути організовані як офіційно адміністрацією ВНЗ, так і за ініціативою учасників у рамках клубу чи студентських об'єднань.

Колектив Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка високо цінує і розвиває традиції кураторства та наставництва.

Саме під час неформального, довірливого спілкування студентів з викладачем-куратором або студентом-наставником здійснюється реальний вплив на формування особистості молоді людини, корекція системи її життєвих цінностей, самоаналіз вчинків (у тому числі й шкідливих), формується почуття відповідальності за власне здоров'я та свідоме ставлення до його збереження, зміцнення і розвитку.

Кураторські години проводяться у вигляді лекцій з відеопрезентаціями, бесід, круглих столів, дискусійних клубів й охоплюють коло найактуальніших проблем здоров'язбереження: «Адикція як форма залежної поведінки», «Превентологічні технології у формуванні здорового способу життя молоді», «Попередження порушень репродуктивного здоров'я», «Психологічне здоров'я особистості в умовах інформаційного суспільства», «Професійне здоров'я викладача вузу», «Саморегуляція у подоланні

несприятливих функціональних станів особистості» тощо.

У сучасних умовах поряд із впливом на здоров'я студентів факторів ризику в середовищі вузу, варто також відмітити несприятливий вплив соціальних змін, житлово-побутових умов і норм. Куратори академічних груп регулярно відвідують гуртожиток і проводять інформаційно-роз'яснювальні бесіди зі студентами, які там мешкають.

Організаційно-виховна та культурно-освітня робота у виші повинна сприяти формуванню саногенного мислення майбутніх фахівців, що сприяє подоланню негативних емоцій та їх психічному оздоровленню. Реалізуючи з цією метою концепцію активного естетичного виховання і духовного збагачення студентів, професорсько-викладацький склад спрямовує свою діяльність на створення особливого світу мистецтв на відділеннях.

Важливими напрямками впровадження педагогічної технології «виховання через мистецтво» є дбайливе ставлення до збереження і розвитку традицій на відділеннях – це і посвята у студенти, і урочисте вручення дипломів, і щорічні зустрічі з випускниками, і тиждень психолого-педагогічного виховання, і мистецькі вітальні, і вшанування пам'яті видатних педагогів і митців, чия доля була пов'язана зі становленням коледжу, а життя і діяльність можуть служити прикладом для студентської молоді, і участь студентів в оформленні музеїв і навчальних аудиторій, і нарешті, сама атмосфера відділення – атмосфера творчості, взаємоповаги, доброзичливості, культури взаємостосунків.

Досвід показує, що результату в збереженні, зміцненні і формуванні здоров'я молоді досягають ті навчальні заклади, де фахівці виконують свої функції, а не підміняють один одного.

Лікар за допомогою медико-біологічних методів і засобів проводить моніторинг фізичного здоров'я студента, профілактику захворювань, розробляє гігієнічні шляхи оптимізації навчально-виховного процесу, сприяє покращенню наукової підготовки психологів і педагогів щодо оздоровчої діяльності в навчальних закладах тощо.

Психолог за допомогою психологічних методів і засобів виконує моніторинг психічного і соціального здоров'я, вивчає особистісні якості студентів, допомагає встановленню гуманістичних взаємовідносин і т. п.

Педагог за допомогою педагогічних методів і засобів організовує і проводить оздоровчу діяльність в освітньому закладі, при цьому спирається на результати моніторингу за фізичним, психічним і соціальним здоров'ям дітей, підлітків і молоді, на висновки медичних працівників і психологів відповідно стратегічних напрямків своєї роботи. Головна функція педагога в оздоровчій діяльності полягає у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у своїх вихованців.

Потреби часу визначають актуальність проблеми формування здорового способу життя через освіту, активне залучення й застосування здоров'язбережувальних технологій у системі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Саме тому в Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка створено цілісну систему заходів, спрямованих на підвищення рівня мотивації студентів до ведення здорового способу життя, покращення їх фізичного здоров'я та працездатності, зменшення рівня захворюваності.

Усі заходи, що проводяться, умовно можна поділити на організаційно-адміністративні, профілактичні, соціально-матеріальні, позанавчальні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові.

Організаційно-адміністративні заходи. Питання фізичного виховання студентської молоді систематично розглядаються на засіданнях педагогічної та науково-методичної ради коледжу. У закладі створена психолого-педагогічна служба. Керівник фізичного виховання, соціальний педагог, практичний психолог, голова студентського профкому на адміністративних радах аналізують результати роботи колективу в даному напрямку, членами адміністрації вносяться пропозиції щодо її покращення. Наведемо приклади тем, що обговорюються на адміністративній раді: «Про роботу спортивних

секції», «Про стан спортивної бази коледжу», «Організація роботи по формуванню навичок здорового способу життя у студентів коледжу», «Роль профкому в організації оздоровлення та відпочинку студентів», «Про організацію фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи».

Психолого-педагогічною службою коледжу проводяться **профілактичні заходи**:

- інформаційні зустрічі, семінари, тренінги із спеціалістами Центру боротьби зі СНІДом, медичними працівниками, працівниками Центру «Крок до свободи» (наприклад, «Плануй майбутнє», «Вагітність та ВІЛ-інфекція» тощо);

- участь у проектах: «Разом до здорового майбутнього», «16 днів проти гендерного насильства», організованих Центром планування сім'ї при пологовому Будинку та Центром практичної психології сім'ї «Любисток»;

- організація місячників по формуванню здорового способу життя (наприклад, «Твоє життя – твій вибір»);

- проведення годин спілкування у навчальних групах (розроблена тематика та зміст проведення таких виховних годин).

На засіданні кураторів навчальних груп щороку підводяться підсумки роботи щодо формування здорового способу життя студентської молоді, визначаються перспективні напрямки організації виховної діяльності в колективі студентів на наступний навчальний рік.

Наприклад, обговорювались такі питання: «Різноманітність форм роботи зі студентами по збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я як найвищої соціальної цінності»; «Ознайомлення з інструктивними документами керівних органів освіти з проблем вдосконалення виховної роботи в даному напрямку».

Викладачі та студенти коледжу взяли активну участь у тренінгу на тему «Врятуємо життя у Києві», який проводили Представники Корпусу Миру.

Отримані сертифікати дали можливість провести аналогічні заняття у навчальних групах коледжу.

Особлива увага приділяється організації профілактичних заходів у студентському гуртожитку: інформаційні зустрічі, семінари, тренінги, години спілкування, за участю членів психологічної служби довіри, вихователів, завідувача гуртожитку, голови студентського профкому, членів студентської ради.

Наступний напрям – **позанавчальні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.**

Колектив коледжу має великий досвід фізичного виховання студентської молоді. На його базі упродовж вісімнадцяти років проводиться Міжнародний волейбольний турнір «Київ зустрічає друзів», завдяки якому налагоджені дружні стосунки з колегами різних регіонів України, Білорусі та Польщі.

Традиційно організовується обласний турнір з баскетболу «Золота осінь», легкоатлетичні змагання серед першокурсників «Наші надії», День здоров'я. Вдосконаленню спортивної майстерності студентів сприяє їх участь у секціях з різних видів спорту.

Збірні команди коледжу беруть активну участь у міжнародних, всеукраїнських, обласних та міських спартакіадах, турнірах, змаганнях, постійно займають перші місця у міській та обласній спартакіаді. Уже протягом 10 років працює в Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка спортивний клуб «Олімп», який організовує спортивно-масову роботу зі студентською молоддю.

У коледжі організована робота зі студентами, які відвідують заняття з фізичної культури у спеціальних медичних групах. З ними проводиться робота, спрямована на підвищення фізіологічної активності організму та фізичної і розумової працездатності, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму.

На базі навчального закладу проводяться показові заняття з фізичної культури для працівників загальноосвітніх шкіл міста, області, які проходять

курси підвищення кваліфікації.

І ще один напрям – соціально-матеріальна діяльність коледжу.

Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності. Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є одним із ефективних засобів, які підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові процеси тощо.

Студенти мають можливість займатись фізичною культурою і спортом у залі спортивних ігор, гімнастичному залі, тренажерному залі, легкоатлетичному манежі, залі хореографії і ритміки, забезпечених сучасним інвентарем.

До послуг студентів – прекрасно обладнаний комплекс для організації харчування, зокрема, сучасні приміщення їдальні, студентська кав'ярня. Студентським профкомом систематично організовуються туристичні поїздки, краєзнавчі подорожі по цікавих місцях України.

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою силу при зустрічі студентів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, задоволення від занять, приклад викладача, товаришів тощо (табл. 2.1).

З метою вивчення стимулів відвідування занять з фізичного виховання було проведено анкетування (Додаток Б.1). У ньому брали участь студенти спеціальності «Маркетинг» Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка (табл. 2.2).

НУБІП України

Таблиця 2.1

Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів різних навчальних відділень до навчальних занять з фізичного виховання, %

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	32,1	42,8	40,6
	жін.	28,7	21,8	35,4
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	20,7	17,4	20,3
	жін.	16,4	15,8	13,8
Викладач фізичного виховання	чол.	28,3	10,3	11,9
	жін.	22,6	29,5	18,5
Товариші	чол.	17,0	10,3	15,3
	жін.	11,3	8,5	10,8
Наявність і доступність спортивних споруд	чол.	17,0	18,2	11,9
	жін.	7,2	8,1	9,2
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	чол.	24,5	6,3	6,8
	жін.	21,6	20,2	7,7
Батьки	чол.	7,5	3,1	3,4
	жін.	2,1	2,0	6,2

НУБІП України

Таблиця 2.2

Мета відвідування занять з фізичного виховання студентами різних навчальних відділень, %

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Зміцнення здоров'я	чол.	26,4	36,5	55,9
	жін.	31,9	38,0	46,1
Підвищення фізичної працездатності	чол.	28,3	51,6	42,3
	жін.	27,8	30,3	35,3
Бажання бути привабливим	чол.	7,5	11,9	16,9
	жін.	22,7	21,4	30,7
Покращання спортивних результатів	чол.	7,5	11,1	23,7
	жін.	4,1	9,7	23,0
Отримання задоволення	чол.	3,8	5,5	22,0
	жін.	4,1	3,2	18,5
Заради заліку	чол.	41,5	34,1	20,3
	жін.	49,4	42,9	18,5
Боязнь бути покараним	чол.	11,3	6,3	1,7
	жін.	3,0	4,4	4,6

На ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Найбільшу перевагу студенти віддають заняттям у спортивному навчальному відділенні та секціях (35,2 %), значну увагу (30,7 %) приділяють самостійним заняттям з групою товаришів (табл. 2.3).

Студентів-чоловіків особливо цікавлять заняття з міні-футболу, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, східних единоборств, гирьового спорту, боксу та заняття на тренажерах, а у студенток домінує: аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, заняття на тренажерах, а також незначна частина надає перевагу спортивним іграм.

Таблиця 2.3

Форми фізкультурно-спортивних занять, яким надають перевагу

Чинники	Стать	Рік навчання			Загальний %
		студенти, %			
		I	II	III	
Заняття у спортивних секціях	чол.	32,4	39,1	40,0	35,7
	жін.	34,2	30,3	39,2	34,7
Самостійні заняття з товаришами	чол.	38,1	34,3	37,1	35,2
	жін.	25,6	33,5	25,5	28,1
Навчальні заняття за розкладом	чол.	19,0	20,3	22,8	20,1
	жін.	26,8	23,0	21,5	22,2
Самостійні індивідуальні заняття	чол.	10,5	17,1	22,8	16,3
	жін.	13,4	18,3	17,6	17,6

Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей у значній мірі залежить якість і ефективність навчального процесу з фізичного виховання.

Найбільше задоволення приносять студентам навчальні заняття, в яких використовується функціональна музика (табл. 2.4).

Досить подобаються студентам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, у чоловіків перевагу мають спортивні ігри. Менше студенти

люблять заняття з легкої атлетики, кросу, котрі проводяться на стадіоні і лоні природи.

Таблиця 2.4

Навчальні заняття з фізичного виховання,
яким надають перевагу студенти, %

Навчальні заняття	Стать	Рік навчання			Загальний %
		I	II	III	
З музичним супроводом	чол.	37,1	32,8	17,1	30,2
	жін.	56,1	50,8	58,8	55,5
На тренажерах	чол.	25,7	23,4	31,4	28,1
	жін.	20,7	57,1	52,9	43,2
З використанням ігор	чол.	23,8	34,4	57,1	36,1
	жін.	18,3	12,0	11,8	13,7
На стадіоні	чол.	23,8	20,3	17,1	21,4
	жін.	23,2	3,7	5,9	8,3
У парку, на лоні природи	чол.	11,4	12,5	20,0	12,6
	жін.	13,4	12,0	11,8	10,8

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням студентів у тому, що це має велику цінність в їх житті. Для

цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували м'язову радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвитку здатності вбачати не тимчасові, а вічні цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мають позитивні емоційні переживання.

Проведені дослідження показали, що в більшості студентів не сформованості потреби у дотриманні здорового способу життя, відсутні певні знання в цій області, низька активність при виконанні вимог здорового способу життя, нераціональна організація навчальної діяльності, низький рівень особистої гігієни, наявність шкідливих звичок та інші чинники, які негативно впливають на стан здоров'я. Вихід із такої ситуації в значній мірі закладений в ставленні кожного студента до власного здоров'я, в бажанні його бути здоровим і спроможним за рахунок самоорганізації зберегти та

підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціального життя. Тому ставлення до проблеми здоров'я в конкретній групі має змінитися принципово як з боку студентів і викладачів, так і з боку сім'ї, громадських і спортивних організацій, служб охорони здоров'я, департаментів тощо.

Існуюча система фізичного виховання студентів не може вирішити в повній мірі завдань, які б змінили відношення студентів до здорового способу життя. Метою фізичного виховання, окрім формування рухових вмінь, навичок, фізичних якостей, повинна стати велика освітня робота. Мета такої виховної роботи має бути спрямована не тільки на період навчання студента у вищому навчальному закладі, а, перш за все, на подальше його життя та сприяти формуванню позитивних установок на чинники, що покращують здоров'я. Ця роль покладається на пропаганду здорового способу життя, тобто цілеспрямовану діяльність по поширенню і популяризації фізкультурно-оздоровчих знань.

Таким чином, соціальний захист, фізичний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я студентів були і є пріоритетами у роботі колективу Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка.

Отже, проведений аналіз, дозволив намітити основні напрями практичного вирішення зазначеної проблеми.

Серед основних видів роботи виділяються такі:

- створення комфортних умов навчання;
- ознайомлення студентів з ефективними технологіями оздоровлення та подолання негативних наслідків стресових, екстремальних та кризових ситуацій;
- активну пропаганду здорового способу життя;
- організацію груп взаємодопомоги, клубів і об'єднань на основі ідеології здорового способу життя;
- проведення тренінгів, семінарів з метою збереження особистісного здоров'я;

– використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності;
– активізацію спортивно-масової діяльності студентів.

Для підвищення спортивної майстерності студентів у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка створено гуртки з найбільш популярних видів спорту. Наприклад, діють секції з таких видів: вільної боротьби, боротьби самбо та дзюдо, футболу, волейболу. До них в 2016 році було залучено 105 студентів.

Отже, в формуванні здорового способу життя діяльність навчального закладу, педагогічного колективу, окремого педагога можна визначити як сукупність планованих освітніх заходів, орієнтованих і зосереджених на збереження, зміцнення і формування здоров'я студентської молоді шляхом сприяння формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та оволодіння навичками здорового способу життя.

2.2. Методика формування здорового способу життя студентської

молоді

Турбота про здоров'я вихованців – одне з головних завдань педагогічного колективу навчального закладу. Але турбуватися професійно означає бути готовим володіти педагогічними методами і відповідно до сучасних медико-біологічних уявлень про ріст і розвиток організму та вплив факторів довкілля на здоров'я людини правильно організувати, здійснювати та контролювати діяльність з формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Методична підготовка викладача до організації й проведення діяльності за здоровий спосіб життя в навчальному закладі допомагає обрати зміст та адекватні методи навчання і виховання для досягнення поставленої мети.

Методи виховання – шляхи і способи діяльності вихователів і вихованців з метою досягнення виховних цілей.

Розрізняють такі групи методів:

1. *Методи формування свідомості особистості:* бесіди, лекції, методи дискусії, переконання, навчання, приклад.

2. *Методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки:* педагогічна вимога, громадська думка, довір'я, привчання, тренування, створення виховних ситуацій, прогнозування.

3. *Методи стимулювання діяльності і поведінки:* гра, змагання, заохочення, покарання.

4. *Методи самовиховання:* самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

Використання їх забезпечує формування у молоді практичних умінь і навичок самовиховання як найвищої форми виховання і подальшого самовдосконалення. Вони враховують демократичні засади виховання, необхідність активної участі молоді у виховному процесі.

Важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює місію навчального закладу, визначає доміганти діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності: навчальній, виховній, використовують мету формування здорового способу життя студентської молоді. Адже саме завдяки їм навчальний заклад зможе досягти поставлених перед собою цілей.

Успішне педагогічне керівництво неможливе без систематичного контролю за процесом формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів, у якому застосовуються спостереження і аналіз дій, вчинків студентів.

Контроль і регуляція діяльності за здоровий спосіб життя в навчальному закладі також потребують діагностики рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в студентів. Можна використовувати як існуючі методики, так і проводити анкетування за власними опитувальниками, обов'язковою вимогою до яких є визначення рівня сформованості кожного з

компонентів ціннісного ставлення до здоров'я: когнітивного, ціннісно-мотиваційного та діяльнісно-поведінкового.

Педагогічне керівництво самовдосконалення із здорового способу життя студентів, в цілому здійснюється за такими напрямками:

- стимулювання процесу самовиховання;
- ознайомлення з ефективними прийомами самоосвіти й самовиховання;
- залучення студентів до діяльності за здоровий спосіб життя;
- створення оздоровчого освітнього простору й умов для самовдосконалення студентів.

Існуюча в коледжі система фізичного виховання включає в себе такі форми роботи: академічні навчальні заняття (обов'язкові та факультативні);

професійно-прикладну фізичну підготовку; фізичні вправи в режимі навчального дня; самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом у позанавчальний час; масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Окремо зупинимося на стимулюванні процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я в студентів. Згідно з психологічними уявленнями про

механізм утворення мотивацій, доречним, на наш погляд, є створення в навчальному закладі системи стимулювання оздоровчої діяльності студента.

Стимули – це такі фактори поведінки людини, які сприяють усвідомленню нею своїх потреб і на основі відповідних мотивів і орієнтацій допомагають вибору найбільш цінних з них у соціальному й особистісному плані.

Стимулювання сприяє перетворенню зовнішнього фактору впливу на внутрішні спонукання особистості, спрацьовує психологічний механізм перетворення уявних мотивів у реально діючі, що розкритий та проаналізований у працях О. Леонтьєва [42]. Різновидами стимулів є такі

часто вживані, як заохочення та покарання, власний приклад; і менш уживані, такі, як система перспектив, місце, статус у структурі міжособистісних стосунків, розвиток особистості.

Науково-методичне обґрунтування і розробка в навчальному закладі системи стимулювання здорового способу життя як студентів, так і викладачів, розглядається нами як важлива та інтегральна умова для всіх педагогічних факторів формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Результатом діяльності щодо здорового способу життя викладачів і студентів стає створення оздоровчого середовища в навчальному закладі, оволодіння і використання педагогами оздоровчих технологій в навчально-виховному процесі, підвищення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в студентів і педагогів, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Особливу увагу педагогічний колектив має приділяти міжсекторальній взаємодії. Необхідність міжсекторальної взаємодії фахівців різних спеціальностей простежується за всіма стратегічними напрямками діяльності за здоровий спосіб життя навчального закладу. Так, створення відповідного навчально-виховного середовища вимагає плідної співпраці різних фахівців з самого початку – від стадії проектування будівлі навчального закладу, і протягом усього періоду його функціонування.

Активна участь санітарних лікарів у дотриманні відповідних нормативних вимог внутрішньонавчального середовища є лише невеликою частиною тієї співпраці, яка необхідна для дієвої діяльності про-здоровий спосіб життя навчального закладу. Прикладом дійсно корисної і ефективною міжсекторальної співпраці мають бути школи сприяння здоров'ю, що інтенсивно розвиваються на Україні з кінця 90-х років минулого сторіччя.

Однією з ефективних моделей оздоровчої діяльності навчального закладу є школа сприяння здоров'ю. Під школою сприяння здоров'ю ми розуміємо систему заходів, які організуються та/або здійснюються педагогічним і студентським колективами в умовах освітнього закладу з метою збереження, зміцнення й формування здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Розвиток Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю можна розглядати як участь у європейському проєкті, до якого Україна приєдналася з 1995 року.

Організація школи сприяння здоров'ю на базі навчального закладу, як правило, починається з аналізу стану фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів. Далі педагогічний колектив має вирішити, чи потрібна дана модель діяльності за здоровий спосіб життя в їхньому навчальному закладі?

Якщо викладачі приходять до висновку про необхідність проведення діяльності за здоровий спосіб життя і створення для цього школи сприяння здоров'ю, постають численні питання щодо її організації.

Почати доцільно зі створення концепції діяльності школи сприяння здоров'ю. Під концепцією (від лат. *conceptio* – розуміння, провідна ідея, провідна думка) розуміють систему поглядів, яка виражає бачення, трактовку певних предметів і явищ. Тому Концепція діяльності школи сприяння здоров'ю (далі концепція) має містити опис бачення педагогічним колективом оздоровчої діяльності в конкретному закладі освіти.

На сьогодні існує безліч концепцій: педагогічних, психологічних, економічних, соціологічних і т. п. Що стосується педагогічних концепцій діяльності за здоровий спосіб життя, то найкращою, на нашу думку, є Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена Міністерством освіти і науки України в 2014 році (серед авторів концепції І. Бех, В. Оржеховська, М. Гончаренко,

В. Шаповалова).

Спираючись на дану концепцію, розглянемо її структурні елементи:

- актуальність;
- загальні положення;
- суб'єкти спільної діяльності та цільові групи;
- мета, стратегії та завдання;
- зміст, форми і методи;
- управління та функції;

– система підготовки кадрів;

– шляхи, умови та очікувані результати реалізації концепції.

Згідно з першою частиною концепції (актуальність) педагогічний колектив має здійснити теоретичний аналіз стану здоров'я своїх вихованців і обґрунтувати необхідність організації школи сприяння здоров'ю.

Загальні положення концепції, як правило, містять методологічні засади, підходи, принципи та критерії діяльності за здоровий спосіб життя. До методологічних засад належать загальновизнані теорії та моделі, на які спирається педагогічний колектив у своїй діяльності. Наприклад, це може бути гуманістична модель освіти, теорії розвитку особистості й т. п.

Методологічним підґрунтям будь-якої концепції мають стати підходи до діяльності за здоровий спосіб життя: особистісно-орієнтовний, діяльнісний, системний, ціннісний або ін. Тлумачні словники слово «підхід» пояснюють як «сукупність способів, прийомів розгляду чого-небудь, впливу на кого-, що-небудь, ставлення до кого-небудь, чого-небудь». Отже, говорячи про будь-який підхід, необхідно звернути увагу на його складові: основні поняття, провідні принципи та прийоми і методи даного підходу.

Необхідно обов'язково визначити основні поняття, якими оперує даний педагогічний колектив у своїй діяльності. Наприклад: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «мотивація на здоровий спосіб життя», «ціннісне ставлення до здоров'я» тощо. Указуються основні принципи діяльності за здоровий спосіб життя: гуманізму, природовідповідності, культуровідповідності, превентивності тощо.

Що стосується критеріїв діяльності, то педагогічний колектив може спиратися на визначення здоров'я ВООЗ або на структуру ціннісного ставлення. За визначенням здоров'я ВООЗ, виділяють критерії та рівні фізичного, соціального, психічного (духовного) здоров'я. До кожного критерію педагогічний колектив обирає кілька показників, які, на його думку, характеризують виявлення цього критерію. Наприклад, критерій фізичного здоров'я може мати такі показники: фізична підготовленість,

фізичний розвиток, зайнятість дітей у спортивних секціях, захворюваність, дотримання режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, раціональне (гаряче) харчування тощо.

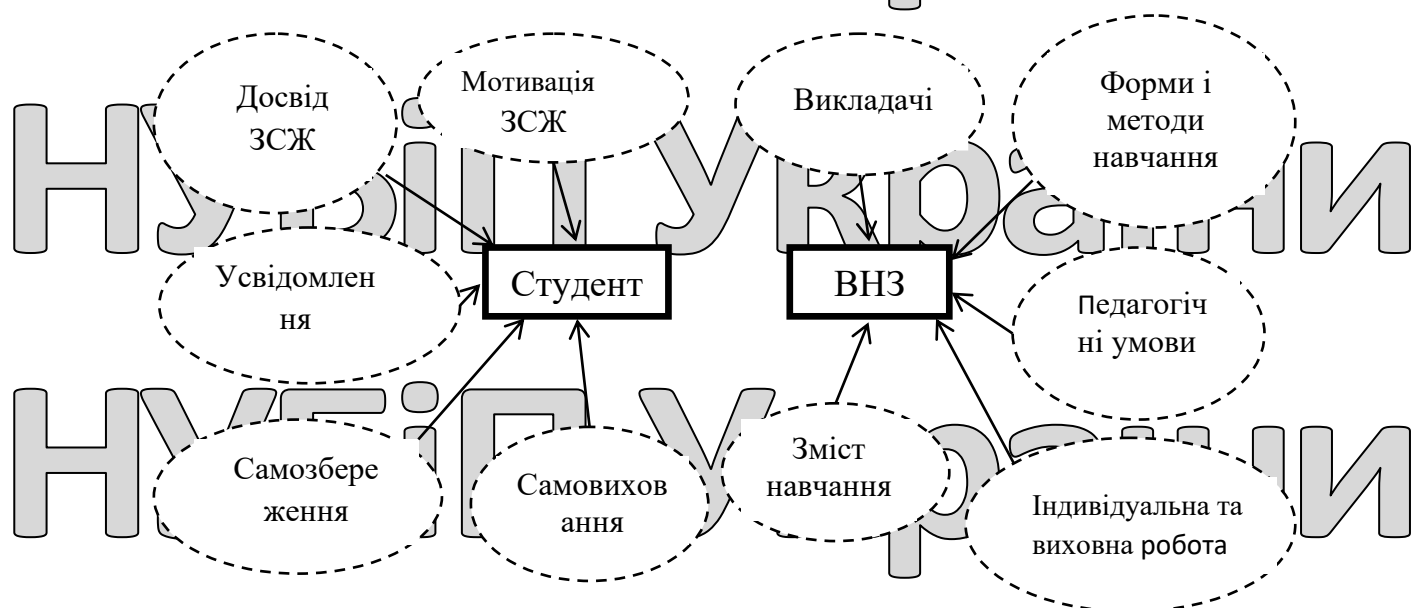


Рис. 2.2. Педагогічна стратегія формування здорового способу життя студентів у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка.

За структурою ціннісного ставлення можна виділити пізнавальний, ціннісно-орієнтаційний та вчинковий критерії. Тоді показниками, наприклад, пізнавального критерію будуть: знання про складові здоров'я, зацікавленість проблемами здоров'я та здорового способу життя, рівень знань з певної проблематики, адекватна самооцінка власного здоров'я.

Показниками ціннісно-орієнтаційного критерію: цінності фізичного, соціального і духовного здоров'я, сформована потреба до збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих, позитивні емоції під час занять оздоровчою фізичною культурою, намагання бути здоровим, бажання загартовуватися тощо. У вчинковому критерії важливо окреслити показники, що відносяться до елементів здорового способу життя, наприклад: дотримання норм і правил здорового способу життя,

саморегуляція вчинків, відповідальна поведінка у всіх сферах життєдіяльності, відвідування спортивних секцій, гуртків, дотримання режиму дня, особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, участь у оздоровчій діяльності закладу, якість спілкування і т. п.

При визначенні суб'єктів спільної діяльності за здоровий спосіб життя можна приділити увагу співпраці закладу як із закладами освіти, так із іншими установами (медичними, соціальними, органами місцевого самоврядування, засобами масової інформації тощо).

З моменту започаткування шкіл сприяння здоров'ю в Європі було виділено три провідні напрями, які в сучасній інтерпретації можна визначити як:

- освітній – інформація про здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя на багатьох навчальних дисциплінах;

- медичний – удосконалення шкільної медичної служби шляхом посилення її профілактичної функції; послуги з поліпшення здоров'я, попередження хвороб і надання першої допомоги в умовах навчального закладу;

- санітарно-гігієнічний – створення відповідних умов для збереження і зміцнення здоров'я школярів; безпечне та естетичне оточення, що підтримує соціальну і психологічну атмосферу закладу (освітнє середовище).

З 1997 року додалися ще два напрями:

- фізкультурно-оздоровчий – система фізичного виховання для всіх школярів; виховання, що розвиває фізичні здібності і фізичну підготовленість учнів і сприяє зміцненню фізичної активності протягом усього життя;

- психолого-соціальний – психолого-діагностична, соціальна служба для всіх учасників навчально-виховного процесу; послуги шкільного психолога і соціального педагога, спрямовані на пізнавальні, емоційні і соціальні потреби індивідів і родин.

На сьогодні більшість закладів виокремлюють ще додаткові напрями:

– міжсекторальний – залучення родин (батьків), різних фахівців і громадськості до цілеспрямованого співробітництва із навчальним закладом з метою збереження і зміцнення здоров'я учня;

– харчовий – організація доступного, раціонального і повноцінного харчування в навчальному закладі;

– діяльнісно-професійний – покращення фізичного і психічного здоров'я педагогічних працівників, профілактика професійного виховання вчителів.

Таким чином, формується вісім напрямів у діяльності зі здорового способу життя освітнього закладу. Безперечно, що заклад, особливо на перших етапах роботи школи сприяння здоров'ю, може обрати менше. Також перелік наведених напрямів не претендує на повноту окреслення всього, що

стосується діяльності зі здорового способу життя педагогічного й студентського колективів. Далі вже справа самих освітян і студентів у наповненні змістом цієї роботи, виборі форм і методів. Єдине, що слід додати, це необхідність включення форм і методів самовиховання, самоосвіти, самопізнання і т. п.

Систему управління діяльністю зі здорового способу життя створює навчальний заклад. В управлінні мають відображатися існуюча нормативно-правова база освіти, науково-методичне забезпечення оздоровчої діяльності, може відображатися та співпраця, яка існує між освітнім закладом і закладами різного підпорядкування.

Не слід забувати також про самоосвіту та участь у різноманітних науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, нарадах з проблем здорового способу життя, де можна ознайомитися із досвідом інших закладів і установ, які працюють у спільному з вами напрямі.

Існують кілька підходів до цього. Так, науковцями розроблена базова модель системної комплексної роботи зі збереження і зміцнення здоров'я студентського та педагогічного колективів в освітніх закладах, яка складається із шести блоків [50;79]:

1. *Перший блок* – оцінка і створення умов для здорового способу життя закладу. До них належать:

- стан і утримання будівлі й приміщень навчального закладу відповідно до санітарно-гігієнічних нормативів;

- оснащеність спортзалів, спортмайданчиків, необхідним обладнанням;

- наявність та задовільне обладнання медичного кабінету;

- наявність та необхідне обладнання їдальні;

- організація якісного харчування;

- необхідний (у розрахунку на кількість студентів) і кваліфікований склад фахівців, які забезпечують роботу з студентами (медичні робітники, викладачі фізичної культури, психологи, логопеди, і т. п.).

Відповідальність і контроль за реалізацією цього блоку покладається на адміністрацію навчального закладу.

2. *Другий блок* – раціональна організація навчального процесу, він містить:

- питання стосовно виконання гігієнічних норм і вимог до навчального та позанавчального навантаження на всіх етапах навчання;

- використання методів і методик навчання, що відповідають віковим можливостям і особливостям студентів;

- введення будь-яких інновацій в початковий процес тільки під контролем фахівців;

- суворе дотримання всіх вимог до використання технічних засобів в навчанні;

- раціональна організація занять з фізичної культури та занять рухового характеру;

- індивідуалізація навчання, робота за індивідуальними програмами.

3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи включена до *третього блоку*. Особлива увага приділяється питанням повноцінної та ефективної

роботи з студентами всіх груп здоров'я; організації занять з ЛФК, години активного руху між заняттями, організації динамічних перерв, фізкультпауз на заняттях, що сприяє б емоційному розвантаженню та підвищенню рухової активності; створенню умов та організації роботи спортивних секцій;

регулярному проведенню спортивно-оздоровчих заходів (дні спорту, змагання, олімпіади, походи, тощо).

Санітарно-просвітницьку роботу пропонується розбити на два блоки:

4. *Четвертий блок* – це просвітницько-виховна робота зі студентами з формування навичок здорового способу життя та цінності здоров'я, у межах якої виконуються різні оздоровчі програми, проводяться лекції, бесіди, консультації з проблем збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, створюються громадські ради з питань здоров'я.

5. До *п'ятого блоку* включена організація просвітницької і методичної роботи з педагогами, спеціалістами і батьками. За даними літератури одними із навчальних факторів ризику є низький рівень обізнаності педагогів з питань збереження і зміцнення здоров'я та дуже низька культура здоров'я батьків. Тому цей напрям роботи передбачає лекції, семінари, консультації, курси з різних питань росту і розвитку підлітка, його здоров'я; придбання необхідної науково-методичної літератури; залучення педагогів та батьків до спільної роботи з проведення спортивних змагань, днів здоров'я, занять з профілактики шкідливих звичок.

6. *Шостий блок* – профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я (моніторинг). Він охоплює:

- виконання рекомендованих засобів профілактики захворювань, які не потребують постійного контролю з боку лікаря (наприклад, профілактика порушення постави, порушення зору тощо);

- регулярний аналіз та обговорення на педрадах даних про стан здоров'я студентів;

- регулярний аналіз результатів динамічних спостережень за станом здоров'я та їх обговорення з викладачами, батьками, ведення карти здоров'я

групи, навчального закладу, що дозволяє наочно побачити динаміку захворюваності та вжити необхідні заходи у разі зростання захворюваності;

– створення системи комплексної педагогічної, психологічної та соціальної допомоги вихованцям із навчальними труднощами;

– залучення медичних працівників до реалізації всіх компонентів роботи зі збереження і зміцнення здоров'я студентів.

За даними аналізу моніторингу, виділені три різновиди моделей діяльності за здоровий спосіб життя студентської молоді:

1. «Недостатня» – дана модель характеризується недостатнім фінансуванням, низьким рівнем забезпеченості кваліфікованих кадрів для діяльності за здоровий спосіб життя, низькою активністю педагогічного колективу в розв'язанні завдань збереження і зміцнення здоров'я.

2. «Типова» – відрізняється від попередньої високою активністю педагогічного колективу, але спостерігається низька ефективність і результативність діяльності.

3. «Перспективна» – модель, яка заслуговує на увагу, і в залежності від провідного напрямку оздоровчої діяльності може бути поділена на три типи:

– «Інфраструктура» – модель, де основна робота стосується створення внутрішньо-навчального середовища;

– «Діяльність» – модель, у якій кваліфікована робота педагогічного колективу спрямована на використання різних засобів підвищення рухової активності студентів протягом усього періоду перебування його в закладі;

– «Оздоровлення» – модель, яка передбачає використання різноманітних фізіотерапевтичних та немедикаментозних засобів для зміцнення здоров'я студентів під наглядом медичних робітників.

Загалом процес навчання у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка в умовах здорового способу життя складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення [12].

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані. З погляду позитивного впливу на здоров'я студентів найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я та враховують вікові та індивідуальні особливості студентів;
- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я студентів та формування здорового способу життя;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язберігаючий та профілактичний характер;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови НЗ, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- заохочують учасників навчально-виховного процесу до участі у плануванні оздоровчої діяльності закладу та до аналізу виконаної роботи;
- формують позитивне ставлення студентів до навчального закладу, у якому вони навчаються, взаємоповагу та взаєморозуміння між викладачем та студентами та між собою;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісно-орієнтований стиль навчання та стосунків з студентами;

- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності студентів та педагогів.

Аналіз діяльності за здоровий спосіб життя в Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка дозволив виділити складові компоненти цього напрямку. Він має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;

- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;

- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;

- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги;

- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;

- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі викладачів;

- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів та викладачів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження.

Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної

активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання.

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до

організації навчального процесу;

- функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;

- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового

способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання) [16].

Одним з найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів.

Поняття про здоровий спосіб життя не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої

комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студентові позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї

служби є: збереження психічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності; психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції; психологічне консультування, освіта студентів та педагогів; психологічна просвіта батьків; просвітницько-профілактична діяльність серед викладачів та студентів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії викладачів та студентів: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природнього ставлення до самовдосконалення.

Реалізація необхідних технологій із здорового способу життя щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні студентами необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

Однією з основних складових успіху в збереженні та зміцненні здоров'я студентів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у навчальному закладі, сім'ї та кола друзів. Від того, яким чином організоване управління педагогічним середовищем, залежить психічний та духовний світ студентів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя.

В процесі дослідження методики формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антоїна Макаренка пропонується застосування програми досягнення здорового способу життя: «Формування аксіологічних установок до здорового способу життя», яка включає: оновлення змістового наповнення дисциплін «Фізична культура», «Екологія людини», «Безпека життєдіяльності», «Основи валеології», «Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу», «Основи медичних знань», самостійної (індивідуальної) роботи; методики діагностування рівнів сформованості

НУБІП України

аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів, методичних рекомендацій «Пропагування здорового способу життя серед молоді».

Програма складається з двох взаємопов'язаних частин: теоретичної та практичної. Теоретична частина включає в себе інформаційну підготовку студентів: заглиблення в проблему здоров'язбереження; заповнення прогалин валеологічних знань, уявлень про функціональні можливості людського організму, методи і засоби їх оптимізації; шляхи раціоналізації своєї життєдіяльності з позицій принципів здоров'язбереження. У ході реалізації практичної частини здійснюється вироблення навичок і умінь з використання засобів, технологій з контролю за функціональністю організму, організації оптимальної рухової активності, раціоналізації режиму власної життєдіяльності, розробці раціону харчування тощо. Підсумком теоретичної та практичної підготовки є самостійне планування студентами індивідуальної програми фізичного самовдосконалення.

Індивідуальна програма з фізичного самовдосконалення являє собою сукупність чотирьох взаємопов'язаних, послідовно реалізованих етапів: самопізнання, самоусвідомлення, самозмінна, самоконтроль. На етапі самопізнання студент користуючись алгоритмом дій, здійснює збір і обробку інформації про функціональний стан свого організму і спосіб життя. На етапі самоусвідомлення відбувається визнання наявності проблеми, що перешкоджає повноцінній життєдіяльності. Ураховуючи це, студент ставить перед собою мету. На етапі самовдосконалення студент психологічно готує себе до зміни або коригування компонентів, факторів способу життя, визначає і реалізує план дій для вирішення проблеми. На етапі самоконтролю студент аналізує та корегує результати протягом періоду планування та реалізації індивідуальної програми самовдосконалення.

В Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка потрібно змінювати парадигму викладання фізичної культури: для студентів 1-2 курсів фізичне виховання планувати в аудиторні години за

розкладом, а для студентів старших курсів – повністю або частково у формі секційних занять або у вигляді курсу за вибором: посилити викладання теоретичної частини дисципліни, регламентувати оптимальне проведення підсумкового модульного контролю.

Складання заліку з фізичного виховання має бути обов'язковим та передбачати врахування регулярного відвідування студентом спортивних секцій за вибором, а не спортивних нормативів, що не завжди позитивно сприймається студентами або взагалі не є можливим. Залік повинен також включати теоретичну частину з таких питань, як історія фізкультури та спорту, гігієнічні основи фізичного виховання, підвищення працездатності засобами фізичного виховання, нетрадиційні засоби та методи оздоровлення (тестування або усна/письмова розгорнута відповідь на теоретичні питання).

Необхідно також враховувати участь студента в організації та проведенні спортивних змагань, наприклад, переможцям змагань зараховувати залік автоматично.

Методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності в рамках програми тісно пов'язане з формуванням у студентів навичок здорового способу життя, оскільки процес засвоєння знань, розвиток спостережливості і мислення формування в студентів понять про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку та ряд інших питань, дотичних до проблеми формування культури здоров'я особистості, можна вирішити, багато у чому спираючись на дані валеології та основ безпеки життєдіяльності застосовуючи методи:

Опитувально-діагностичні методи:

- бесіда: діалог дослідника з підслідним за попередньо розробленою програмою;
- анкетування: письмове опитування (розрізняють такі типи анкет: відкрита анкета – містить лише питання, на які необхідно дати відповідь; закрита анкета – містить питання і декілька варіантів відповідей, з яких треба обрати правильні);

– Тестування: «тест» – слово англійського походження (test), що означає іспит, пробу, випробування. У дослідженнях під тестами розуміють проби за спеціально підготовленими, короткими, здебільшого стандартизованими завданнями для виявлення на даний момент певних властивостей людини, її розумового та фізичного розвитку, здібностей, обдарованості, працездатності, стомленості, професійної придатності тощо. Тести дають можливість однозначно тлумачити результати випробувань. Результати кількісно обліковуються.

– Пошуково-дослідницький метод дозволяє вишукувати невикористані можливості традиційної та нетрадиційної медицини, природних і народних засобів стимулювання здоров'я для оздоровлення дітей і молоді в загальноосвітніх закладах.

– Вивчення та узагальнення валеопедагогічного досвіду навчально-виховних закладів України, що мають оздоровчу спрямованість, шкіл здоров'я з «Європейської мережі шкіл зміцнення здоров'я».

Висновки до розділу 2

Методами виховання здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка є:

1. *Методи формування свідомості особистості:* бесіди, лекції, методи дискусії, переконання, навіювання, приклад.

2. *Методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки:* педагогічна вимога, громадська думка, довіря, привчання, тренування, створення виховних ситуацій, прогнозування.

3. *Методи стимулювання діяльності і поведінки:* гра, змагання, заохочення, покарання.

4. *Методи самовиховання:* самопізнання, самооцінювання, саморегуляція. Використання їх забезпечує формування в учнів практичних умінь і навичок самовиховання як найвищої форми виховання і подальшого

самовдосконалення. Вони враховують демократичні засади виховання, необхідність активної участі дітей у виховному процесі.

Процес навчання у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка в умовах здорового способу життя складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Однією з ефективних моделей оздоровчої діяльності навчального закладу є школа сприяння здоров'ю. Під школою сприяння здоров'ю ми розуміємо систему заходів, які організуються та/або здійснюються педагогічним і студентським колективами в умовах освітнього закладу з метою збереження, зміцнення й формування здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Існуюча в коледжі система фізичного виховання включає в себе такі форми роботи: академічні навчальні заняття (обов'язкові та факультативні); професійно-прикладну фізичну підготовку; фізичні вправи в режимі навчального дня; самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом у позанавчальний час; масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

У Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка здійснювалися спроби широкого запровадження такої форми фізичного виховання, як фізичні вправи в режимі навчального дня. Фізкультурна пауза, гігієнічна гімнастика мали сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності, поліпшенню умов навчання, побуту та відпочинку студентів. Проте практикували реальне їх проведення менше половини викладачів. Не набула бажаної масовості й ранкова гімнастика в гуртожитках.

Однією з позанавчальних форм фізичного виховання, яка ефективно впливала на впровадження фізичної культури та спорту в побут студентів, були самостійні заняття. Ці заняття проводилися без безпосереднього керівництва викладача, але за його завданнями й контролем. Особливого значення ця форма фізичного виховання набувала в період канікул чи виробничих практик.

Для підвищення спортивної майстерності студентів у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка створено гуртки з найбільш популярних видів спорту. Наприклад, діють секції з таких видів: вільної боротьби, боротьби самбо та дзюдо, футболу, волейболу. До них в 2016 році було залучено 105 студентів.

На широке залучення студентської молоді до фізичної культури були спрямовані й масові спортивні, оздоровчі та фізкультурні заходи. Вони також організовувалися у вільний від навчальних занять час, вихідні та святкові дні.

У коледжі застосовуються такі організаційні форми виховної роботи: перегляд і обговорення кінофільмів, організаційно виховна година, лекції про здоровий спосіб життя, конференції по формуванню здорового способу життя.

Під час проєктування середовища здорового способу життя навчального закладу необхідно забезпечити наступні педагогічні умови:

- розробку та затвердження концепції здорового способу життя, формулювання стратегічних цілей та завдань;
- здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я студентів;
- придучення студентів до основ здорового способу життя, формування валеологічної компетентності;
- підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті діяльності за здоровий спосіб життя, формування культури здоров'я;
- змістовну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу (адміністрації, викладачів, інструкторів з фізичної культури, психологів,

медичних сестер, студентів, батьків), визначення їхніх обов'язків та відповідальності в реалізації програмних цілей.

В процесі дослідження методики формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному коледжі ім.

Антоня Макаренка пропонується застосування програми досягнення здорового способу життя: «Формування аксіологічних установок до здорового способу життя».

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Експериментальне дослідження формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному фаховому коледжі ім. Антона Макаренка

В останні роки активізувалась увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, росту захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Необхідно знати, що не існує здорового способу життя як особливої форми життєдіяльності поза способом життя в цілому.

З метою вивчення сучасного стану управління навчального закладу на засадах здорового способу життя нами було проведено констатувальний експеримент, який здійснювався на основі розробленого анкетування. У

ньому брали участь студенти Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка. Було визначено такі основні завдання констатувального експерименту:

- 1) з'ясувати реальний стан використання технологій здорового способу життя у навчальному закладі;
- 2) виявити рівень обізнаності керівників та студентів щодо технологій здорового способу життя;
- 3) визначити причини, через які не використовуються технології здорового способу життя на практиці.

Виявлене свідчить про те, що специфіка управлінської праці керівника потребує не лише особливих особистісних практичних умінь, а і необхідну команду педагогів, які вміють впроваджувати, розробляти інтегровані навчальні курси, програми та не бояться впроваджувати щось нове навіть через помилки. Реалізація цих завдань є досить складним процесом, який не завжди призводить до бажаного результату. Це зумовлено, перш за все тим, що в нашій державі не виражена достатньою мірою позитивна мотивація до здоров'я і здорового способу життя. При цьому цінність здоров'я у суспільстві не займає перших позицій в ієрархії людських потреб. На нашу ж думку, головною потребою сьогодення є питання збереження здоров'я громадян. Отже, головне завдання керівника навчального закладу – це забезпечення збереження здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу. Пропонуємо в Київському професійно-педагогічному коледжі ім.

Антонія Макаренка наступний розподіл обов'язків зі збереження здоров'я:

Таблиця 3.1

Функціональні обов'язки навчального закладу

№ з/п	Виконавець	Зміст діяльності
1.	Викладач	а) включення до педагогічної мети заняття предмету – збереження та розвиток здоров'я студентів; б) засвоєння та використання валеологічних технологій у навчанні й вихованні
2.	Класний керівник	а) валеологічна діагностика у своєму класі (паспорт здоров'я); б) проведення валеологічних ігор; в) валеологічне виховання дітей і батьків; г) координація реабілітаційної роботи разом із практичним психологом та валеологом
3.	Психолог	а) узагальнення результатів валеологічної та психологічної діагностики за паралелями, за рівнями освіти в усьому навчальному закладі; б) індивідуальна і групова реабілітаційна робота, проведення тренінгів, валеологічна просвітницька діяльність; в) консультування учителів
4.	Валеолог	а) проведення занять валеології (основ здоров'я); б) координація та проведення валеологічних ігор, конференцій, тренінгів; в) валеологічна просвітня діяльність; г) узагальнення результатів валеологічної діагностики та медичного огляду; г) організація спрямованої реабілітаційної і профілактичної роботи;

<p>5. Заступник директора з питань виховання та оздоровлення</p>	<p>д) рекомендації вчителям з питань організації занять а) рекомендації адміністрації про зміну режиму дня, технології навчання та виховання, організації навчально-виховного процесу; б) узагальнення досвіду валеологічних технологій навчання та виховання, проведення семінарів, навчальних тренінгів, конференцій, акцій; в) контроль за організацією валеологічної роботи: відвідування занять, їх валеологічний аналіз</p>
--	--

Вищенаведені рекомендації щодо розподілу функціональних обов'язків підтверджують необхідність *високого рівня компетентності* педагогічних працівників у галузі фундаментальної та практичної валеології.

Для того, щоб з'ясувати чим є здоров'я для сучасної молоді і чи дотримуються студенти правил здорового способу життя, нами була розроблена анкета та проведено анкетування. В анкетуванні «Спосіб життя сучасного студента» взяли участь 80 першокурсників, середній вік яких 15,5 років, це студенти Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка. Анкету подано у додатку В.1.

Хочемо зазначити, що анкетування проводилось у вересні місяці, одразу після вступу студентів до навчального закладу. Анкета містила 30 питань. Відповіді на найбільш значущі питання ми пропонуємо до розгляду.

Більшість студентів вважають, що здоровий спосіб життя – це здорове харчування, заняття спортом, дотримання режиму дня, дотримання правил особистої гігієни. Більша половина першокурсників впевнені у тому, що піклуються про своє здоров'я (рис.3.1)

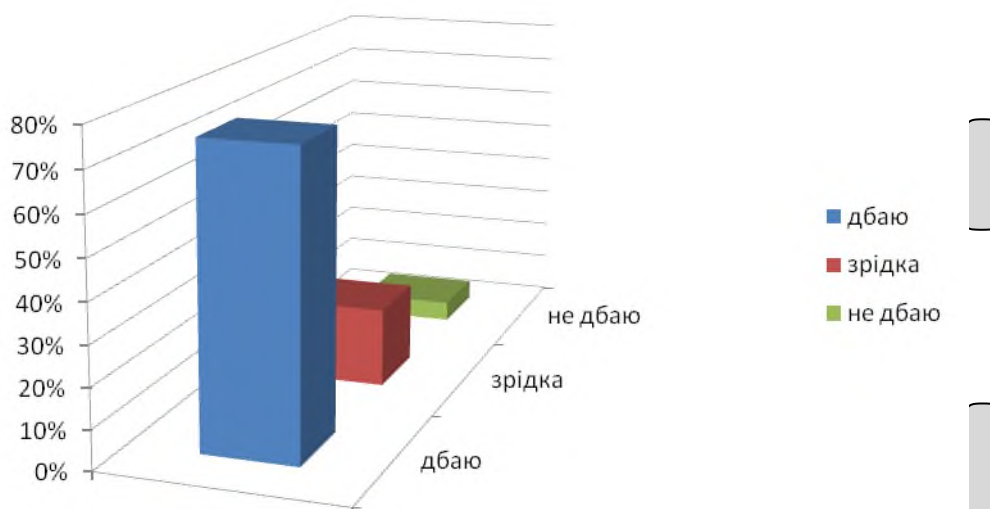


Рис. 3.1. Відповідь студентів на запитання «Чи дбаєте Ви про своє здоров'я?».

На думку студентів, вони правильно харчуються, займаються спортом, роблять ранкову гімнастику, дотримуються режиму дня та повноцінного сну, контролюють свої емоції. Але із подальшого вивчення результатів анкетування добре видно, що студенти виділяють для сну недостатньо часу.

Середня тривалість сну здорового підлітка у віці 15-16 років має становити 7-8 годин на добу. Серед наших студентів цього дотримується лише невелика кількість. Необхідно зазначити, що 86% студентів проводять за комп'ютером в середньому по 4 години на добу, а це, на нашу думку, є значною втратою часу, який можна було б використати на соці, харчування та заняття спортом.

Важливим пунктом нашого дослідження є харчування, тут взагалі впливає, що 90% наших студентів повноцінно харчується лише один раз на добу і обходяться без сніданків та обідів. Неправильне харчування, в кінцевому підсумку, проявляється підвищеною стомлюваністю, зниженням праездатності й успішності студентів.

На питання анкети «Ви палите?» – 90% анкетованих студентів відзначили, що не палять, але 10% відповіли стверджувально, хоч в анкеті взяли участь підлітки і більшість з них дівчата (рис.3.2).

Велике занепокоєння викликає і відповідь студентів на питання анкети «Чи вживаєте Ви алкоголь?» – де лише 50% підлітків дали негативну відповідь (рис.3.3).

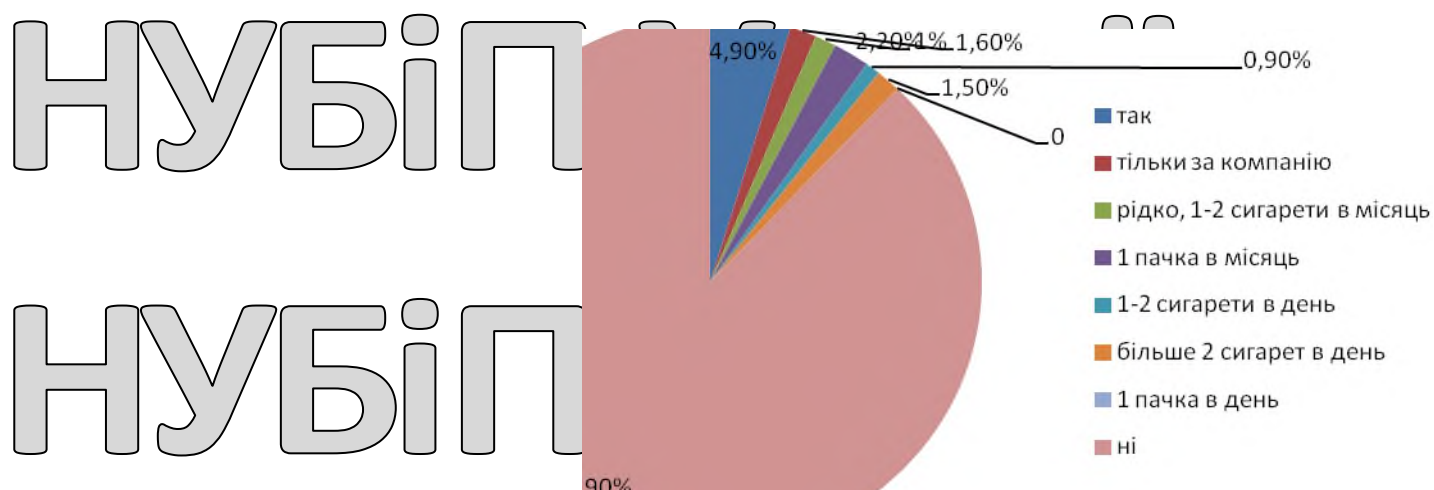


Рис. 3.2. Відповідь студентів на питання «Ви палите?»

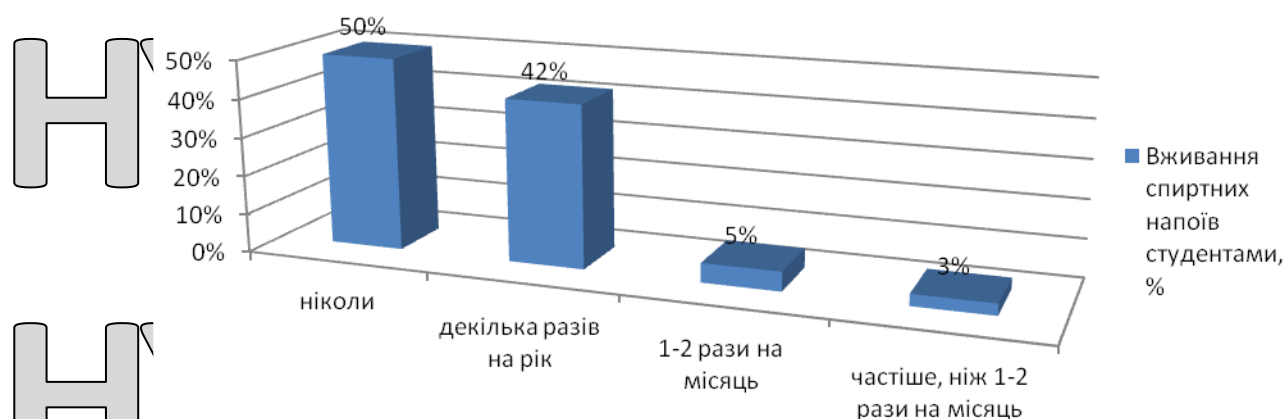


Рис. 3.3. Відповідь студентів на питання анкети «Чи вживаєте Ви алкоголь?».

Потрібно зазначити, що у ВНЗ студенти приходять з дому, де знаходились під пильним контролем з боку сім'ї, а з початком навчання вони отримують самостійність. Більшість з них залишається на одинці з однолітками, тому вплив на студента може бути різним, як позитивним так і негативним. Тому керівництву навчального закладу потрібно розуміти, що під впливом різного роду стресів, пов'язаних із переїздом, зміною

навчального закладу, зміною викладачів, може погіршитись стійкість студента до шкідливих звичок.

Отже, здоровий спосіб життя неможливо уявити без викорінення таких шкідливих звичок як куріння, вживання спиртних напоїв та наркотичних речовин. Але хочемо відзначити те, що на запитання «Чи хотіли б Ви у майбутньому вести здоровий спосіб життя?» 100% студентів відповіли так, що це є вкрай важливим. Ми розуміємо, що одного бажання мало, але є надія залучити всіх охочих до процесу розуміння важливості та цінності здоров'я.

На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе в країнах технічного прогресу, має масу справ і обов'язків. Часом не вистачає часу навіть на свої справи. В результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і цілі, заплутується, забуває про своє здоров'я. Тому треба обов'язково продумувати свої життєві завдання і цілі, щоб виділити тим самим час для зміцнення свого здоров'я. Також хочемо звернути Вашу увагу на те, що на питання «Від кого ви хотіли б дізнатися якомога більше про здоровий спосіб життя?» студенти відзначили медпрацівників, батьків, в меншій мірі викладачів, літературу та ЗМІ (рис.3.4).

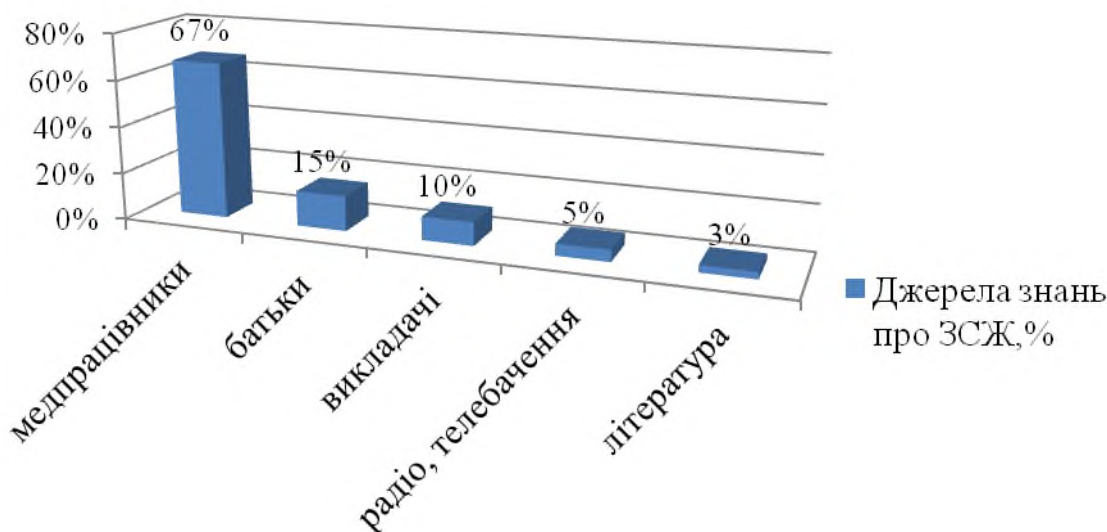


Рис. 3.4. Рейтинг джерел знань про ЗСЖ на думку студентів.

Проаналізувавши результати анкетування студентів, ми робимо висновок про те, що знань у студентів про здоровий спосіб життя дуже мало,

використати їх у майбутньому вони не в змозі, передати їх іще комусь тим більше.

Формування позитивно-активної мотивації студентів до формування культури здоров'я можна здійснювати завдяки інтеграції управлінських заходів, залучення студентського самоврядування для забезпечення

просвітницької роботи разом із фахівцями обласного Центру з профілактики та боротьби зі СНІДом, наркологами обласного наркодиспансеру, Червоного Хреста, лікарями медичних установ міста. Реалізацією цієї педагогічної

умови передбачено планування кураторських годин, практичних занять, психологічних тренінгів «Вчусь бути здоровим», лекцій «За здоровий спосіб життя», «Профілактика інфекційних захворювань», «Що треба знати про ВІЛ та СНІД?», «Морально-статеве виховання молоді», «Репродуктивне здоров'я молоді», «Профілактика ОРВІ та грипу», «Наркоманія – небезпека для

здоров'я та життя», «Профілактика харчових отруень», «Профілактика алергічних захворювань»; проведення загальних акцій коледжу: «День без паління», «Ми проти паління»; конкурсу плакатів «Ми – без паління»; тижня пропаганди здорового способу життя «Твоє життя – твій вибір», круглого столу «СНІД – загроза людству», диспуту «Ми люди, давайте жити за

законами людства», фестивалю агітбригад відділень коледжу «Ми за здоровий спосіб життя», конкурсу мультимедійних проєктів «Життя без шкідливих звичок».

Створення оздоровчого середовища професійно-педагогічного коледжу, орієнтованого на формування культури здоров'я студентів як особистісно-професійної цінності (друга організаційно-педагогічна умова) передбачало виконання таких основних управлінських, методичних, наукових, організаційно-педагогічних і матеріально-технічних завдань: моделювання

здоров'язберезувальної інфраструктури у коледжі, що забезпечило

санітарно-гігієнічні умови навчання, проживання, харчування студентів; упровадження викладачами здоров'язбережувальних технологій в освітній процес коледжу; здійснення медико-фізіологічного, соціологічного та психолого-педагогічного контролю за станом здоров'я суб'єктів освітнього процесу коледжу; підвищення професійної компетентності викладачів; інтеграція наукових знань студентів про культуру здоров'я; включення студентів у культурно-оздоровчу діяльність; формування потреби в зміцненні здоров'я, популяризація здорового способу життя та вдосконалення освіти через валеологізацію змісту навчальних програм.

Доведено, що процес створення здоров'язбережувального освітнього середовища буде ефективним за реалізації таких заходів: створення обґрунтованих санітарно-гігієнічних умов і відповідної матеріально-технічної бази функціонування навчального закладу; розроблення єдиної стратегії і тактики збереження та зміцнення здоров'я студента професійно-педагогічного коледжу, інтеграційної діяльності навчального закладу і соціуму; формування усвідомленого ставлення кожного суб'єкта освітнього процесу до пріоритету здоров'я в житті людини, прищеплення навичок здорового способу життя; розвиток фізичних, психічних і соціально-етичних якостей на всіх етапах становлення і розвитку студента; координація з медико-психологічної служби коледжу.

Для реалізації цієї умови рекомендується введення факультативу «Культура здоров'я особистості», організація фізкультурно-оздоровчих заходів, культурно-масових та активних форм позааудиторної роботи («Мій вибір – бути здоровим!»); проведення спортивних свят «Козацькі розваги», «День здоров'я», спартакіад коледжу.

Оптимізація системи фізичного виховання професійно-педагогічного коледжу (третя умова) включала такі напрямки: *управлінський* – створення умов для формування ціннісних орієнтацій студентів, розвитку навичок здорового способу життя, зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу; демократизація системи фізичного виховання; залучення органів

студентського самоврядування до розробки Комплексно-цільової програми «Здоров'я»; *концептуальний* – розкриває основні зміни процесу формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання професійно-педагогічного коледжу; *структурно-змістовний* – синтезує культурологічні, соціально-психологічні і педагогічні основи культури здоров'я студентів і включає різноманітні і взаємозв'язані види діяльності в основних напрямках роботи коледжу: медико-освітньому, фізкультурно-оздоровчому, культурно-дозвільному, просвітницькому.

3.2. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді

Проблема організації виховної роботи наставника студентської групи є сьогодні надзвичайно актуальною. Наставник відноситься до найближчого оточення (мікросередовища) студента під час його навчання у ВНЗ і тому відіграє важливу роль у його вихованні.

Робота наставника повинна сприяти створенню в студентській групі здорового морально-психологічного клімату, встановленню нормальних стосунків між студентами і викладачами, допомагати активу групи у формуванні студентського колективу, позитивних орієнтацій у студентів, спрямованих на підвищення культурного рівня та ведення здорового способу життя.

Робота наставників (кураторів) Київського професійно-педагогічного коледжу ім. Антона Макаренка спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я.

За здійсненим дослідженням розроблено методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

1. Активізації пізнавальної діяльності студентів професійно-

педагогічного коледжу сприяє виготовлення плакатів, листівок, буклетів з їх наступною презентацією, обговорення українських приказок і прислів'їв, висловів видатних людей про здоров'я.

Широке впровадження тестів, анкет, демонструвань, рольових ігор привертає увагу студентів до актуальної проблеми, якою є формування, зміцнення і збереження здоров'я.

Серед форм роботи, що розвивають здоров'язбережувальну компетентність студентів вузу, створюють атмосферу довіри та поваги, заслуговують на увагу [4]:

- тренінгові заняття («Світ мого «Я», «Я – частинка людства», «Стань успішною людиною», «Мій темперамент»);

- спілкування в колі («Шляхи побудови адекватної самооцінки», «Розкажи мені про себе», «Домінуючий мотив навчання», «Чому я собі не подобаюся?»);

- години спілкування («Бути здоровим – моє право», «Організуй себе сам», «Без добрих справ нема доброго імені», «З віри в себе – до творця своєї долі», «Вчись із насолодою»);

- дискусії, диспути («Підлітковий вік – який він?», «Як спіймати птаха щастя?»);

- мозковий штурм («Кохання – це...», «Як не опинитися в обіймах алкоголю?», «10 заповідей здоров'я», «Бути здоровою людиною – які переваги це дає?»);

- ситуаційні, рольові ігри («Непрохані гості», «Я вдома сам», «У гостях», «У громадському транспорті»);

- діалог із самим собою;

- презентація творчого задуму;

- складання азбуки самовиховання та самооздоровлення;

- створення особистого банку життєтворчих ідей.

2. Розглядаючи здоров'язбережувальну діяльність класного керівника, вихователя, пропонуємо звернути увагу на впровадження

тренінгових занять.

Тренінг є ретельно спланованим процесом формування та поглиблення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення певних ставлень, поглядів і переконань. Тренінгові заняття як форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію студентів, уже довели свою ефективність та полюбилась студентам.

Залежно від обраного напрямку здоров'язбереження, різноманітною може бути тематика занять: «З історії виникнення науки про здоров'я»; «Українські вчені про збереження здоров'я», «Що тиобираєш: жити здорово чи здорово?», «Як знайти формулу життя?», «Твій вільний час та здоров'я», «Здорова сім'я – міцна держава», «Традиції збереження здоров'я в сім'ї»; «Мої права та обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я», «Народна мудрість про значення здорового способу життя», «Видатні постаті про здоров'я», «Культура міжособистісних стосунків», «Поради шляхетної поведінки», «Нетрадиційні методи оздоровлення».

Розпочати заняття можна з цікавої бесіди про здоров'я, приділивши увагу умовам і складовим соціальної сфери життя і здоров'я людей (взаємозв'язок політики, держави, права і здоров'я, чинники ризику для здоров'я, взаємини в сім'ї та колективах; вияви девіантної поведінки: алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція).

У ході заняття доцільно надавати можливість студентам розв'язувати проблеми реальної поведінки, активізуючи отримання зворотного зв'язку від своїх товаришів, що мають схожі проблеми або досвід їх розв'язання. Запропонувати студентам довести у дискусії зі своїми товаришами залежність здоров'я від способу життя. Обґрунтувати прикладами з досвіду батьків, друзів, з літератури чи кінофільмів.

3. Здійснювати роботу з виховання здорового способу життя наставникові допоможуть навчальні фільми та методична література. Наприклад, в м. Черкаси працює Українсько-Голландський центр профілактики підліткової наркоманії, алкоголізму і тютюнопаління «Escape».

Для студентів і вчителів ним розроблено серію брошур, які розповсюджуються безкоштовно, а саме: «Тютюн? Так / Ні... Твій вибір»; «Що Ваші учні повинні знати про алкоголь, тютюн та коноплю»; «Конопля?

Так / Ні... Твій вибір»; «Здоровий мікроклімат у школі»; «Рання діагностика» та багато інших [42].

Крім цього, центр «Escare» пропонує ще одну форму профілактичної роботи – перегляд кінофільмів, герої яких розповідають про свій досвід вживання психоактивних речовин, і організацію дискусій серед глядачів. Це такі відеофільми: «Якби я знав раніше» (про досвід батьків, діти яких були залежні від наркотиків); «Табак – месь індейцев Аравак» (документальний учбово-профілактичний фільм); «Алкоголь не так безобиден, як кажеться» (молодь про свій досвід вживання алкоголю); «Не дури себя» (підлітки про досвід куріння коноплі). Додаткова інформація до фільмів міститься у керівництві, прикладеному до кожної з касет.

Ефективною формою профілактики вживання наркогенних речовин серед молоді є соціально-психологічний театр, в основі якого лежить метод групової психокорекції особи. Центр «Escare» пропонує відеофільм «Методика соціально-психологічних театрів» та коментарі до нього, де пояснюється мета і принципи створення театру, техніка написання сценаріїв, підготовка акторів, правила роботи для волонтерів.

Наставники також можуть використовувати профілактичні фільми професора Новосибірського університету В.Г. Жданова, заступника голови „Союзу боротьби за народну тверезість” (Росія). Автор у своїх лекціях, спрямованих на боротьбу з алкоголем, палінням і наркотиками, наводить статистичні дані щодо наслідків алкоголізму і наркоманії. Це такі фільми: «В.Г. Жданов. Как бросить курить»; «В.Г. Жданов. Алкогольный террор против России» та інші.

4/ Важливим завданням батьків і вихователів є виховання корисних звичок і запобігання утворенню шкідливих. Це завдання цілком здійсненне. Адже всі звички виробляються (і можуть загальмовуватись) під впливом

зовнішніх умов, внаслідок відповідної організації життя людини. Якою б міцною не була шкідлива звичка, її можна викоренити, перевиховати. Кожна звичка піддається зміні. Будь-який динамічний стереотип (стійка реакція

організму на вплив зовнішнього середовища), навіть коли він закріпився, можна замінити іншим. Треба тільки наполегливо за це взятися і не пропускати жодної нагоди для встановлення і зміцнення нового стереотипу.

Щоб переконати підлітків у необхідності здорового способу життя, потрібно разом з ними скласти список причин, які б утримували їх від паління. Наприклад: це шкодить моєму здоров'ю; у цивілізованому світі я не зможу претендувати на престижне місце роботи, якщо куритиму; серед передової молоді куріння не популярне, навпаки, підтримується культ здорового способу життя; я прихильник розумного витрачання грошей; я хочу мати здорових дітей; кожна викурена цигарка – це нова зморшка на моєму обличчі; я досягну успіху без паління та інші.

Вихователям варто прислухатися до порад педагогів і психологів щодо викоренення негативних звичок [46].

– Під час викоренення звички слід з'ясувати, в зв'язку з чим ця звичка виникла і діяти проти причини, а не проти наслідку. Не допускати повторення дій, які є необхідною умовою підтримання звички. Але швидке викоренення звички, що іноді застосовують вихователі, може викликати у вихованця ненависть до вихователя, розвинути спритність і хитрість. Тому варто враховувати органічну природу звички, для розвитку і згасання якої потрібен час.

– Варто зазначити, що вольові особистості можуть перебороти в собі звичку курити зусиллям волі. Допоможе у цій корисній справі також зміна обстановки, цікавий, захоплюючий відпочинок, під час якого немає часу нудьгувати, зменшення кількості стресів.

– Старайтеся не купувати цигарки пачками, а тим більше блоками. Якщо у Вас в кишені чи в сумочці не буде пачки цигарок і запальнички, бажання закурити виникатиме рідше. З часом Вам стане соромно купувати

цигарки «поштучно», або просити їх у незнайомих людей. Це допоможе Вам покинути курити.

– Кожного дня зменшуйте кількість викурених сигарет аж поки не залишиться одна. Не куріть її, а розламайте і викиньте на смітник.

Вчені розробили жувальні гумки, гелі для тіла, напої, які містять ті самі складові, що й сигарети. Ці продукти вже продаються у 40-ка країнах світу, і дають можливість курцям задовольнити своє бажання, коли вони знаходяться у місцях для тих, хто не курить. Нікотинові пластири, жувальні гумки і цукерки також допомагають курцям поступово звільнятися від фізичної залежності.

– Не дозволяйте робити Вас «пасивним» курцем. Лікарі з'ясували, що «пасивне» куріння спричиняє такі самі наслідки, як і «активне». Виявляється, що перебування протягом години в накуреному приміщенні рівнозначне випалюванню 4-х сигарет.

– Кожного дня відкладайте гроші, які раніше Ви витрачали на сигарети. Придумайте, що придбаєте собі на ці гроші через місяць.

– Якщо людина не може сама побороти психологічну залежність, їй варто звернутися за консультацією до спеціаліста, а іноді – пройти курс психологічної реабілітації.

Таблиця 3.2

Після того, як людина покинула палити, в її організмі відбувається такі

позитивні зміни

20 хвилин	Нормалізується кров'яний тиск, відновлюється робота серця, покращується кровообіг до долонь і ступнів.
8 годин	Наближається до норми рівень вмісту кисню в крові
2 дні	Їжа стає смачнішою, тому що посилюється здатність відчувати смак і запах
Тиждень	Покращується колір обличчя, стає свіжим дихання, зникає неприємний запах від шкіри та волосся
Місяць	Знижується втомлюваність, пропадає головний біль і кашель, рідше виникає задишка
Рік	Удвічі знижується ризик шемічної хвороби серця

Таким чином, актуальність проблеми виховання несприйнятливості до тютюнопаління з кожним роком зростає. У виховній роботі обов'язково потрібно враховувати, що паління – це звичка, яка і виникає, і згасає повільно, викликає як психологічну, так і фізичну залежність, підтримується всіма п'ятьма відчуттями людини. Нажаль у вихованні молоді відсутня система дієвих виховних заходів, які б допомогли молодим людям відмовитись від паління. Необхідно вивчати мотиви сучасної молоді і формувати в них мотивацію до здорового способу життя.

Найперше завдання антинаркогенної виховної роботи – озброєння молоді знаннями про глибокі наслідки тютюну, алкоголю і наркотиків. Низький рівень їх поінформованості про шкідливість цих речовин не може сприяти формуванню в них негативного ставлення до пияцтва, паління і наркоманії, тому необхідно постійно і широко роз'яснювати шкідливість їх впливу на організм людини та її діяльність.

Друге завдання – вироблення певних психологічних «гацьм», які б утримували їх від уживання цих речовин, виховання навичок і звичок, що відповідають правилам людського співжиття.

Третє завдання – виховання в молоді непримиренності до вживання цих речовин їхніми однолітками. За даними досліджень, до 30% студентів не засуджують, наприклад, пияцтво, не вважають його чимось ганебним. Тому необхідно проводити спеціальну виховну роботу з переорієнтації їхніх поглядів і переконань, виховувати нетерпиме ставлення до тих, хто вживає алкоголь.

Четверте завдання – своєчасне виявлення тих, хто періодично вживає ці речовини, проведення з ними індивідуальної виховної роботи щодо подолання цієї негативної звички.

У процесі антинаркогенної виховної роботи слід обов'язково ознайомлювати студентів з чинними правовими заходами боротьби з пияцтвом і наркоманією. Вони мають зрозуміти, що між алкоголем, наркотиками і правопорушеннями та злочинністю існує тісний зв'язок, їх

уживання псує характер людини, вбиває її моральний ідеал, вона стає егоїстичною, слабшає її воля, з'являються нездорові примхи, удавана відвага, роздратованість, самовпевненість, знижується опір негативним впливам, втрачаються самоконтроль і почуття відповідальності за свої вчинки.

Водночас розвиваються моральна нестійкість, розбещеність, жорстокість, цинізм та ін.

У бесідах про шкідливість алкоголю і наркотиків для сім'ї необхідно розкрити їх негативний вплив на потомство (вони згубно діють на статеві клітини, які несуть патологічну інформацію майбутньому плоду). Навіть за умови, що дитина народилася здоровою в сім'ї алкоголиків чи наркоманів, умови для її виховання надто ускладнюються.

Слід також наголошувати на шкідливості впливу алкоголю на трудову діяльність людини – продуктивність праці, трудові відносини. Студенти повинні усвідомити, що науково-технічний прогрес зумовлює постійний розвиток виробництва, який потребує від людини вміння приймати важливі рішення, чіткості й уважності в роботі. Продукція, яку випускають заводи, нерідко складається із сотень деталей, і недбале виконання будь-якої з них робить непридатним весь виріб. Особливо дається взнаки такий брак на різних потокових і автоматичних лініях, коли від працездатності однієї людини залежать продуктивність і кінцевий результат праці десятків і сотень інших людей.

Розглянуті завдання і зміст антинаркогенної виховної роботи необхідно реалізувати передусім у навчальному процесі через використання виховних можливостей навчальних предметів.

Наведемо деякі статистичні дані, які допоможуть наставникові звернути увагу студентів на проблему наркотизації молоді та показати актуальність профілактичної роботи, яка потрібна сьогодні.

75% споживачів наркотиків становлять молоді люди віком до 29 років. Доведено, що кожен наркоман за своє нетривале життя втягує у зловживання наркотиками близько 200 осіб. «Життя наркомана» триває 5-7 років.

За остання 5 років кількість осіб, які зловживають наркотиками, зросла в 1,3 рази. Так, якщо у 2005 році було зареєстровано 96 тис. таких осіб, то у 2010р. на обліку перебувало вже 124 тис. осіб, зокрема 4,9 тис. неповнолітніх. Деякі дослідники вважають, що реальна цифра у декілька разів більша.

Щорічно на облік ставляться близько 20 тис. осіб, які допускають немедичне вживання наркотичних засобів, з яких 2 тис. неповнолітніх.

За 5 років від передозування та хвороб, пов'язаних з наркотиками, померло 50 неповнолітніх.

Серед наркоспоживачів переважають безробітні (80%). Молодь, що навчається в ЗОШ, гімназіях, ліцеях складає 3,9%, коледжах і технікумах - 1,2 %, студентська молодь - 0,5%.

У 2015 році на обліку в органах внутрішніх справ перебувало 24 тис.

Віл-інфікованих осіб, які допускали немедичне вживання наркотиків.

За рік неповнолітніми наркоманами скоєно 232 корисливо-насильницьких злочини, зокрема 2 вбивства, 17 розбоїв і грабежів та 83 крадіжки [22].

Зростає кількість дітей з відхиленнями в психофізичному розвитку – дітей з особливими потребами і дітей «групи ризику». Близько 60% дітей з'являються на світ з різними патологіями. За останні роки дитяча захворюваність, що нерідко призводить до інвалідності, зросла більш як на 20%. Причинами цього є поширення наркоманії, алкоголізму, куріння та інші.

Отже, виховний процес у вищій школі спрямований на формування особистості студента з високими професійними і духовно-моральними якостями.

5. Наставник академічної групи безпосередньо взаємодіє зі студентами.

Від якості цієї взаємодії залежить ефективність виховної роботи з формування колективу академічної групи та здорового способу життя кожного її індивіда.

Студенти повинні насочно бачити втілення соціальних норм у поведінці всіх людей, з якими вони зустрічаються у стінах вищої школи. Вищий навчальний заклад – храм науки, який повинен бути і храмом культури.

Виховання – це і вплив характеру викладача-куратора на характер студента, який формується, а характер – це душевний лад особистості. Роль куратора – бути зразком виконання обов'язків і дисципліни; бути носієм педагогічних цінностей і культури; бажання підтримувати ділові і міжособистісні взаємини, гуманне ставлення і до студентів.

Висновки до розділу 3

На першому етапі експериментального дослідження для визначення рівня готовності студентів до здорового способу життя, ми обрали емпіричний метод дослідження – анкетування. У анкеті «Спосіб життя сучасного студента» було наведено перелік питань, які надали змогу з'ясувати чим є здоров'я для сучасної молоді і чи дотримуються студенти правил здорового способу життя. Для забезпечення більшої точності даного експерименту нами було проведено анкетування трьох груп першого курсу, що дало можливість більш об'єктивніше оцінити та проаналізувати готовність студентів до здорового способу життя.

Проведене анкетування дозволяє зробити висновки. Більшість студентів вважають, що здоровий спосіб життя – це здорове харчування, заняття спортом, дотримання режиму дня, дотримання правил особистої гігієни. Також на їхню думку здоровий спосіб життя неможливо уявити без викорінення таких шкідливих звичок як куріння, вживання спиртних напоїв та наркотичних речовин. Більша половина першокурсників впевнені у тому, що піклуються про своє здоров'я. Як свідчать результати анкетування 100% студентів хотіли б у майбутньому вести здоровий спосіб життя і вважають, що це є вкрай важливим.

В процесі розробки рекомендацій наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді висвітлено форми роботи, що розвивають здоров'язбережувальну компетентність студентів вузу.

За здійсненим дослідженням розроблено методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді:

1. Активізувати пізнавальну діяльність студентів професійно-педагогічного коледжу за допомогою виготовлення плакатів, листівок, буклетів з їх наступною презентацією, обговорення українських приказок і прислів'їв, висловів видатних людей про здоров'я.

Широке впровадження тестів, анкет, демонструвань, рольових ігор привертає увагу студентів до актуальної проблеми, якою є формування, зміцнення і збереження здоров'я.

2. Розглядаючи здоров'язбережувальну діяльність класного керівника, вихователя, наставника, пропонуємо звернути увагу на впровадження тренінгових занять. Орієнтовні теми: «Вчусь бути здоровим», лекцій «За здоровий спосіб життя», «Профілактика інфекційних захворювань», «Що треба знати про ВІЛ та СНІД?», «Морально-статеве виховання молоді», «Репродуктивне здоров'я молоді», «Профілактика ОРВІ та грипу», «Наркоманія – небезпека для здоров'я та життя», «Профілактика харчових отруєнь», «Профілактика алергічних захворювань».

3. Здійснювати роботу з виховання здорового способу життя наставникові допоможуть навчальні фільми та методична література.

4. Важливим завданням батьків і вихователів є виховання корисних звичок і запобігання утворенню шкідливих.

5. Роль куратора – бути зразком виконання обов'язків і дисципліни; бути носієм педагогічних цінностей і культури; бажання підтримувати ділові і міжособистісні взаємини, гуманне ставлення до студентів.

На основі всебічного вивчення предмета та умов виховної діяльності наставник здійснює планування, проєктуючи роботу щодо кожного студента та колективу групи в цілому. Варто підготувати ідеальний зразок, на який наставник та його підопічні орієнтуватимуться. При складанні плану-проєкту варто враховувати зону актуального і найближчого розвитку молодої людини, застосовуючи принцип випереджального становлення і самовдосконалення майбутнього фахівця як особистості.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження засвідчило досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і дало змогу дійти наступних висновків.

На підставі аналізу теоретико-методологічних засад виховання у молоді цінностей здорового способу життя ми виявили найбільш вдале визначення поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття.

Ставлення до здоров'я являє собою сукупність індивідуальних вибіркового зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому розвитку, творчому функціонуванню.

В структурі здорового способу життя виділяються такі основні компоненти: рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом; профілактика шкідливих звичок та захворювань; виконання гігієнічних вимог; загартування; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку та харчування; раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової організації; культура спілкування; культура сексуальної поведінки; самопідготовка і саморозвиток особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); психофізична регуляція організму; психологічна підготовка як основа попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; повноцінний сон, який попереджує фізичну та розумову перевтому; загальний гармонійний фізичний, психічний, культурний та духовний розвиток особистості.

Проведений теоретичний аналіз дав змогу виділити основні фактори, які заважають популяризації здорового способу життя серед студентів. До основних факторів можна віднести такі:

- підвищений рівень стресогенності навчально-виховного процесу.

Зокрема, в деяких випадках режим екзаменаційних сесій сприяє виникненню негативних психоемоційних станів, в яких психіка студентів не витримує емоційних та психофізичних навантажень;

- пасивно-споживацька спрямованість молодшої людини. Пасивний споживач не здатний або не схильний до активного здорового способу життя, спортивних досягнень та здорового раціону. Тому він часто підпадає під вплив середовища, де цінності здорового способу життя непопулярні;

- байдужість деяких керівників закладів освіти до здоров'я молоді.

Діяльність викладачів-кураторів зі студентами спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я повинна передбачати цілеспрямовану допомогу в раціональній організації життєдіяльності підопічних та оптимальній соціальній адаптації їх до соціально обумовленого середовища навчання і дозвілля.

Процес навчання у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка в умовах здорового способу життя складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Однією з ефективних моделей оздоровчої діяльності навчального закладу є школа сприяння здоров'ю. Під школою сприяння здоров'ю ми розуміємо систему заходів, які організуються та/або здійснюються педагогічним і студентським колективами в умовах освітнього закладу з

метою збереження, зміцнення й формування здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Методами виховання здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка є:

1. *Методи формування свідомості особистості:* бесіди, лекції, методи дискусії, переконання, навіювання, приклад.

2. *Методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки:* педагогічна вимога, громадська думка, довір'я, привчання, тренування, створення виховних ситуацій, прогнозування.

3. *Методи стимулювання діяльності і поведінки:* гра, змагання, заохочення, покарання.

4. *Методи самовиховання:* самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

Використання їх забезпечує формування в учнів практичних умінь і навичок самовиховання як найвищої форми виховання і подальшого самовдосконалення. Вони враховують демократичні засади виховання, необхідність активної участі дітей у виховному процесі.

У коледжі застосовуються такі організаційні форми виховної роботи: перегляд і обговорення кінофільмів, організаційно виховна година, лекції про здоровий спосіб життя, конференції по формуванню здорового способу життя.

Існуюча в коледжі система фізичного виховання включає в себе такі форми роботи: академічні навчальні заняття (обов'язкові та факультативні); професійно-прикладну фізичну підготовку; фізичні вправи в режимі навчального дня; самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом у позанавчальний час; масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

У Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка здійснювалися спроби широкого запровадження такої форми фізичного виховання, як фізичні вправи в режимі навчального дня. Фізкультурна пауза, гігієнічна гімнастика мали сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності, поліпшенню умов навчання, побуту та відпочинку

студентів. Проте практикували реальне їх проведення менше половини викладачів. Не набула бажаної масовості й ранкова гімнастика в гуртожитках.

Однією з позанавчальних форм фізичного виховання, яка ефективно впливала на впровадження фізичної культури та спорту в побут студентів, були самостійні заняття. Ці заняття проводилися без безпосереднього керівництва викладача, але за його завданнями й контролем. Особливого значення ця форма фізичного виховання набувала в період канікул чи виробничих практик.

Для підвищення спортивної майстерності студентів у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка створено гуртки з найбільш популярних видів спорту. Наприклад, діють секції з таких видів: вільної боротьби, боротьби самбо та дзюдо, футболу, волейболу.

Під час проєктування середовища здорового способу життя навчального закладу необхідно забезпечити наступні педагогічні умови:

- розробку та затвердження концепції здорового способу життя, формулювання стратегічних цілей та завдань;

- здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я студентів;

- прилучення студентів до основ здорового способу життя, формування валеологічної компетентності;

- підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті діяльності за здоровий спосіб життя, формування культури здоров'я;

- змістовну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу (адміністрації, викладачів, інструкторів з фізичної культури, психологів, медичних сестер, студентів, батьків), визначення їхніх обов'язків та відповідальності в реалізації програмних цілей.

Основними показниками ефективності функціонування середовища здорового способу життя є наступні: матеріально-технічна забезпеченість середовища, їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам; відповідність

організації системи харчування чинним санітарним правилам та нормам; міжособистісні взаємини між суб'єктами навчально-виховного процесу; стан фізичного та психічного здоров'я студентів та викладачів; показники рухової підготовленості учнів, рівень професійної компетентності педагогів, цілісність оздоровчих впливів та стабільність результатів.

Отже, створення середовища здорового способу життя - це процес, який вимагає чіткого усвідомлення усіма суб'єктами навчально-виховного процесу значущості відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таке середовище має забезпечувати не лише збереження та зміцнення здоров'я студентів, а й формування культури здоров'я. Лише злагоджена та змістовна співпраця навчального закладу та родини у сфері здорового способу життя зможе забезпечити успішну реалізацію здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на покращення стану здоров'я студентів.

З метою забезпечення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу в Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка запропоновано розподіл обов'язків, серед викладачів, кураторів, психолога, валеолога та заступника директора з виховної роботи.

В процесі дослідження методики формування здорового способу життя студентської молоді у Київському професійно-педагогічному коледжі ім. Антона Макаренка пропонується застосування програми досягнення здорового способу життя: «Формування аксіологічних установок до здорового способу життя».

В процесі розробки рекомендацій наставникам студентських груп щодо формування здорового способу життя студентської молоді уточнено форми роботи, що розвивають здоров'язбережувальну компетентність студентів вузу: активізація пізнавальної діяльності студентів через виготовлення плакатів, листівок, буклетів з їх наступною презентацією, обговорення українських приказок і прислів'їв, висловів видатних людей про здоров'я, впровадження тестів, анкет, демонструвань, рольових ігор. Пропонуємо

звернути увагу на впровадження тренінгових занять, навчальних фільмів та методичної літератури.

На основі всебічного вивчення предмета та умов виховної діяльності наставник здійснює планування, проектуючи роботу щодо кожного студента

та колективу групи в цілому. Варто підготувати ідеальний зразок, на який наставник та його підопічні орієнтуватимуться. При складанні плану-проекту

варто враховувати зону актуального і найближчого розвитку молодшої людини, застосовуючи принцип випереджального становлення і

самовдосконалення майбутнього фахівця як особистості.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антосик А.П. Здоровий спосіб життя: головні природні фактори / А.П. Антосик // Дім, сад, город. – 2012. – № 5. – С. 21-23 ; № 6. – С. 28-30.
2. Апанасенко Ф.Л., Попова Л.О. Медицинская валеология / Ф.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: Здоровье, 1998. – 385с.
3. Бакалюк О. Молодь і психоактивні речовини: фактори ризику і захисту / О. Бакалюк, Н. Олійник // Психологія і суспільство. – 2011. – № 3. – С. 70-95.
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоров'я і фізична культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2009. – 335 с.
5. Башавець Н.А. Курс "Культура здоров'язбереження" – як передумова формування відповідної світоглядної орієнтації студентів вищих навчальних закладів / Н.А. Башавець // Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2010. – № 1-2. – С. 12-19.
6. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л., 1997. – 125 с.
7. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О.В. Вакуленко. – К., 2001. – 20 с.
8. Колбанов В.В. Валеология : Основные понятия, термины, определения / В.В. Колбанов. – СПб.: Деан, 2000. – 253 с.
9. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: «Флинта», «Наука», 2001. – 416 с.
10. Волошко Н. І. Головні підходи до аналізу проблеми здорового способу життя // Текст. данні. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2010_12_4/75-83.pdf – Назва з екрану.

11. Гайдаєв Ю.О. Державні цільові програми покращання здоров'я народу : монографія / Ю.О. Гайдаєв, В.М. Корнацький. – К.: Укрмедкнига, 2007. – 208 с.

12. Георгиевский А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях : автореферат дис. канд. пед. наук : 13 00 01 / А.Ф. Георгиевский. – Москва, 2009. – 21 с.

13. Григор'єв В.Й. Гуманітаризація здорового способу життя: пошуки альтернатив / В.Й. Григор'єв // Практична філософія. – 2010. – № 1. – С. 76-83.

14. Григор'єв В.Й. Здоровий спосіб життя: досвід філософсько-методологічного аналізу / В.Й. Григор'єв // Практична філософія. – 2009. – № 1. – С. 174-180.

15. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – 122 с.

16. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2013. – 594 с.

17. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні. – Житомир: Рута, 2008. – 181 с.

18. Губенко О.В. Розробка концептуальних засад застосування просвітницьких заходів щодо проведення молоддю активного дозвілля / О.В. Губенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 11. – С. 80.

19. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594). – К., 2006.

20. Дроздук І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення і корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя у інтерактивній програмі «здоров'я сім'ї» / І. Дроздук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47-50.

21. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.

22. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес вищих навчальних закладів / Л.Ю. Дудорова

// Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми зб. наук. праць. – Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2012. – Вип. 19. – С.320-324.

23. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я». Закон України про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення : зі змін. та допов. станом на 1 квітня 2011 р. : офіційний текст. – К.: Паливода А.В., 2011. – 76 с.

24. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. на здобуття наук.

ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. В. Жабокрицька. – К., 2004. – 20 с.

25. Журавлева І.В. Здоров'є подростка: соціологічний аналіз / І.В. Журавлева. – М., Издательство Института социологии РАН, 2002. – 240 с.

26. Журнал та методичні матеріали наставника студентської групи / Укладачі: Лисенко В.П., Сопівник Р.В., Сопівник І.В. – К.: Видавничий центр НУБіП України. – 2010. – 124 с.

27. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів. – Суми: Університетська книга, 2010. – 126 с.

28. Єдинак Г.А. Стан вирішення завдання з поліпшення психофізичного стану учнів початкової школи на сучасному етапі / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернівці : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2015. – Вип. 129, Т. 3. – С. 122-128.

29. Ізбаш Л. М. Структура та компоненти культури здоров'я особистості / Л. М. Ізбаш // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних

технологій Університету «Україна». – К. : Вид-во Ун-ту «Україна», 2015. – № 11. – С. 131–136.

30. Избаш Л.М. Фермирование культуры здоровья студентов колледжа как научно-педагогическая проблема / Л.М. Избаш // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. «Педагогика, психология». – Тольятти, 2016. – № 1 (20). – С. 74–77.

31. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ, 2009. №1. – С. 69–72.

32. Карапузова Н.Д. Основи педагогічної ергономіки: навч. посіб. / Н.Д. Карапузова, Є.А. Зімниця, В.М. Помогайбо. – К.: Академвидав, 2012. – 192 с.

33. Кваша О. О. Рекомендації з профілактики і лікування тютюнопаління / О.О. Кваша, І. М. Горбась, І. П. Смирнова // Здоров'я України. – 2010. – Січ. (№ 2). – С. 34–36.

34. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А.Кашуба, С.М.Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №1. – С.51–59.

35. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук / Т.Г. Кириченко. – К, 1998. – 188 с.

36. Концепція виховної роботи в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. Затверджена вченою радою НАУ 26.05.2005 р. // Журнал та методичні матеріали наставника студентської групи. Укладачі: Лисенко В.П., Сопівник Р.В., Сопівник І.В. – К.: Видавничий центр НУБіП України. – 2010. – 124 с. – С. 10–19.

37. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.

38. Коваленко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Коваленко // Рідна школа. – К.: Деміур, 2006. – №7. – С. 29-31.

39. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Валентина Юхимівна Кузьменко. – Київ, 2003. – С. 54-62.

40. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Світлана Володимирівна Лапаєнко. – К., 2000. – 203 с.

41. Левчук Н.М. Тютюнопаління в Україні: оцінка факторів ризику / Н.М. Левчук // Статистика України. – 2010. – №4. – С. 64-73.

42. Леонтєва О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.06 / Київський національний ун-т культури і мистецтв. – К., 2005. – 20 с.

43. Лісцик Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 1982.

44. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Лошицька Тамара Іванівна; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – 225 с.

45. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний [Учебное пособие]. Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.

46. Максименко С.Д. Загальні концептуальні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді / С.Д. Максименко, О.М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 11. – С. 75-77.

47. Максименко С.Д. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №9. – С. 11-14.

48. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

49. Маценко Л.М. Діяльність наставника в системі виховної роботи вищого навчального закладу : монографія. – К. : НАКККіМ, 2010. – 420 с.

50. Маценко Л.М. Теорія і методика виховання: навчально-методичний посібник. – К. : НАКККіМ, 2012. – 240 с.

51. Маценко Л.М. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя / Л.М. Маценко, Р.В. Сопівник. – К.: ДАКККіМ, 2009. – 40 с.

52. Міхєєва Л.В. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Електронний ресурс : Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». – Університет – Україна, Всеукраїнська асоціація політичних наук (ВАПН) // Режим доступу:

<http://www.social-science.com.ua> – Назва з екрану. – С. 318.

53. Мішин А.О. Ставлення української молоді до здорового способу життя / А.О. Мішин ; підготувала Т. Забарило // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – Квіт. (№ 10). – С. 1, 3-6.

54. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.

55. Наказ МОЗ України «Про диспансеризацію населення» від 27.08.2010 № 728.

56. Оржеховська В.М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку / В.М. Оржеховська // Науковий світ. – 2008. – № 10. – С. 28-30.

57. Плахитний Д.П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д.П. Плахитний, Н.С. Славина, С.І. Дарчук, В.У. Дорош. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.

58. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 № 4). – К., 2006.

59. Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р. №148/2004 // Урядовий кур'єр. - 2004. - 6 жовт. - С. 5-7.

60. Про затвердження плану заходів щодо виконання концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 22 листоп. 2010 р. №2140-р // Урядовий кур'єр. - 2010. - 8 груд. - С.15-16.

61. Про заходи щодо підготовки та проведення в Україні у 2012 році року спорту та здорового способу життя : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 квіт. 2011 р. №360-р // Урядовий кур'єр. - 2011. - 15 черв. - С. 19-25.

62. Про затвердження положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» : наказ М-ва освіти і науки, молоді та спорту України від 10 листоп. 2011 р. №1285 // Офіційний вісник України. - 2011. - № 98. - 108с.

63. Про затвердження плану всеукраїнських і міжнародних заходів з дітьми та учнівською молоддю на 2012 рік : наказ М-ва освіти і науки, молоді та спорту України від 27 січ. 2012 р. №74 // Інформаційний збірник та коментарі міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. - 2012. - № 10. - С. 17.

64. Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти України : наказ М-ва освіти і науки, молоді та спорту України від 23 квіт. 2012 р. №491 // Офіційний вісник України. - 2012. - № 38. - С. 75. - Положення.

65. Про затвердження Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки. Закон України №4888-VI від 05.06.2012.

66. Про затвердження Програми реалізації державної політики у сфері боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів на 2003-2010 рр. Постанова Кабінету міністрів України від 4 червня 2003 р. N 877.

67. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки Розпорядження Кабінету міністрів України від 13 вересня 2010 р. N 1808-р.

68. Про затвердження Загальнодержавної програми імунопрофілактики та захисту населення від інфекційних хвороб на 2009-2015 роки Закон України від 21 жовтня 2009 року N 1658-VI.

69. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. Розпорядження Комітету міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.

70. Про затвердження Стратегії демографічного розвитку України на 2006-2015 рр. Постанова Кабінету міністрів України від 24 червня 2006 р. N 879.

71. Психолого-педагогічний факультет Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка: історична, організаційно-педагогічна і науково-методична ретроспектива: монографія / Авт. кол.: В.І. Березан, Г.О. Благова, Н.В. Гібалова та ін.; за ред. Н.Д. Каранузової – Полтава: Дивосвіт, 2014. – 452 с.

72. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді. Монографія / [Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокуч О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.]. – за заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформ-аналіт. Агенство», 2012. – 152 с.

73. Радченко А.В. Професійна підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я у вищому навчальному закладі : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Радченко Аліна Володимирівна. – Луганськ, 2012. – 260 с.

74. Раєвський Р.Т. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Р.Т. Раєвський // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 43-45.

75. Робоча навчальна програма науково-методичного семінару «Методика виховної роботи наставника студентської групи» для наставників студентських груп 1-го курсу НУБіП України / В.П. Дісенко, Р.В. Сопівник, Н.Г. Лузац, Л.М. Маценко, О.В. Наконечна. – К.: ІАКККіМ, 2011. – 32 с.

76. Сікора З. Козацькі розваги: спортивне свято для учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників / З. Сікора // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – Трав. (№ 10). – С. 31-33.

77. Сергєєва В.Ф. Виховна робота в сучасному вищому закладі освіти: Методичні рекомендації / В.Ф. Сергєєва, В.Є. Прокопчук, Н.В. Балабуха. –

Луцьк: «Вежа» Волинського державного університету імені Лесі Українки, 2000. – 110 с.

78. Сисоєва С.О. Соціальні, психологічні та педагогічні підходи до визначення творчої особистості / С.О. Сисоєва // Педагогічна творчість, майстерність, професіоналізм у системі підготовки освітянських кадрів: здобутки, пошуки, перспективи : монографія / керівн. авт. кол. Н. В. Гузій; Мін-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 432 с. – С. 28-62.

79. Сопівник Р.В., Сопівник І.В. Експериментальна робота з удосконалення виховної роботи зі студентською молоддю // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України / Серія «Педагогіка. Психологія. Філософія» / Редкол.: Д.О.Мельничук (відп. ред.) та ін. – К., 2010. – Вип. 155. – ч. 1. – С. 282-286.

80. Сущенко Л.П. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Сущенко Людмила Петрівна. – К., 2003. – 650 с.

81. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту. В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.

82. Тимошенко З.І. Болонський процес в дії: Словник термінів і понять з організації навчального процесу у вищих навчальних закладах / З.І. Тимошенко, О. І. Тимошенко. – К.: Вид-во Європ. Ун-ту, 2006. – 58с.

83. Титович А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / А.Титович, Р. Стасюк // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 42-43.

84. Урум Н.С. Підготовка майбутніх вчителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів: Автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н.С. Урум. – К, 2008. – 20 с.

85. Успенська В.М. Концепт «здоров'я» у різних галузях на шляху становлення предмета «Основи здоров'я» / В.М. Успенська // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – 2016. – Вип. 20. – С. 125-132. – (Серія : «Валеологія: сучасність і майбутнє»).

86. Хомич Л.О. Професійно-педагогічна підготовка вчителя початкових класів / Л.О. Хомич. – К.: «Магістр-S», 1998. – 200 с.

87. Хрестоматія з педагогіки вищої школи: навч. посіб. / Укладачі: В.І. Лозова, А.В. Троцько, О.М. Іонова, С.Т. Золотухіна; за заг. ред. В.І. Лозової. – Х.: Віровець А.П «Апостроф», 2011. – 408 с.

88. Федько О.А. Актуалізація цінностей здоров'я та питання екології / О.А. Федько // Економіка та держава. – 2010. – № 11. – С. 104-106.

89. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян [та ін.]. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 1. – 160 с.

90. Шиян О. Соціально-історичні витоки освітньої політики держав з питань здорового способу життя / О. Шиян // Вісник Нац. академії держ. управління при Президентові України. – 2009. – № 2. – С. 283–289.

91. Шістопал Ю.М. Освітня політика в Україні: фактори впливу на якість механізмів її управління / Ю.М. Шістопал // Науковий вісник Академії муніципального управління. – 2015. – № 34. – С. 191–201. – (Серія : «Управління»).

92. Ярута П. Формування в учнів компетентного ставлення до свого здоров'я методами спортивних ігор / П. Ярута // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – Квіт. (№ 8). – С. 4–8.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ДОДАТКИ

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

АНКЕТА «Визначення відношення до занять з фізичного виховання»

МЕТОЮ ДАНОГО ОПИТУВАННЯ Є ВИЗНАЧЕННЯ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ДОДАТОК Б.1.

АНКЕТА «Визначення відношення до занять з фізичного виховання»

Метою даного опитування є визначення відношення до занять з фізичного виховання

1. Ваш вік _____

2. Ваша стать _____

3. Ваша спеціальність _____

4. Ваш курс _____

5. Якою є Ваша мета відвідування занять з фізичного виховання?

- a) Зміцнення здоров'я;
- b) Підвищення фізичної працездатності;
- c) Бажання бути привабливим;
- d) Покращання спортивних результатів;
- e) Отримання задоволення;
- f) Заради заліку;
- g) Боязнь бути покараним.

6. Що, на Вашу думку, сприяє позитивному ставленню студентів різних навчальних відділень до навчальних занять з фізичного виховання?

- a) Відповідальність і дисциплінованість;
- b) Гармонія духовного і фізичного розвитку;
- c) Викладач фізичного виховання;
- d) Товариші;
- e) Наявність і доступність спортивних споруд;
- f) Батьки.

НУБІП України

7. Назвіть форми фізкультурно-спортивних занять, яким Ви надаєте перевагу?

- a) Заняття у спортивних секціях;
- b) Самостійні заняття з товаришами;
- c) Навчальні заняття за розкладом;
- d) Самостійні індивідуальні Заняття.

НУБІП України

8. Яким навчальним заняттям з фізичного виховання Ви надаєте перевагу?

- a) З музичним супроводом;
- b) На тренажерах;
- c) З використанням ігор;
- d) На стадіоні;
- e) У парку, на лоні природи.

НУБІП України

Дякуємо Вам за співпрацю!

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ДОДАТОК В.1.

Анкета «Спосіб життя сучасного студента»

Шановні студенти!

НУБІП України

Нам дуже важливо знати Ваше ставлення до проблем здорового способу життя молоді. Тому просимо Вас відповісти на запропоновані в цій анкеті питання.

1. Чи дбаєте Ви про своє здоров'я?

а) так;

б) ні.

2. Ви палите?

а) так;

б) ні.

3. Чи вживаєте Ви алкоголь?

а) так;

б) ні.

4. Чи хочете Ви позбутись шкідливих звичок?

а) так;

б) ні.

5. Від кого Ви хотіли б дізнатися якомога більше про здоровий спосіб життя?

а) медпрацівників;

б) батьків;

в) викладачів;

г) радіо, телебачення;

д) література.

5. Які фактори на Вашу думку, впливають на формування способу життя дітей та молоді?

а) Викладачі навчальних закладів;

б) ЗМІ;

в) Зірки мистецтва, спорту;

г) Особисті якоїсь людини;

д) Оточення (друзі, знайомі);

ж) Сім'я;

з) Соціальна політика держави;

и Ваш варіант

6. Для чого б Ви стали вести здоровий спосіб життя?

- а) щоб бути сильним і краєивим;*
- б) для досягнення успіху у житті;*
- в) заради здорового потомства;*
- г) щоб стати духовно багатого і здоровою особистістю;*
- д) інше.*

7. Що може примусити Вас змінити свій спосіб життя?

- а) кохання;*
- б) важка хвороба;*
- в) читання літератури, телебачення;*
- г) приклад авторитетної людини;*
- д) інше.*

8. Як Ви розумієте, що таке здоровий спосіб життя?

9. Головна ознака здорового способу життя?

11. Як Ви вважаєте, варто збільшити кількість годин з фізичного виховання у програмі навчання?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) мені однаково.*

12. Здоров'я для мене – це:

- а) мета;*
 - б) засіб;*
- Поясніть чому?*

13. Чи вважаєте Ви, що здоровий спосіб життя є необхідним?

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

Чому ви так вважаєте?

14. Я вважаю, що дотримуюсь здорового способу життя на ___ %, оскільки

я:

15. Я хотів би вести :

- а) більш здоровий спосіб життя;
б) такий спосіб життя як на сьогоднішній день.

16. Як Ви вважаєте, у Вашому навчальному закладі проводиться активна робота з формування позитивного ставлення до здорового способу життя?

17. Вкажіть, будь ласка, під час вивчення яких предметів ви розглядали проблему здорового способу життя.

18. Чи проводяться у Вас в коледжі виховні заходи, присвячені проблемам здорового способу життя? Якщо так, то які?

19. Що, на Вашу думку, повинно робитися на державному рівні для впровадження здорового способу життя серед молоді?

20. Здебільшого в свій вільний час Ви:

- а) ходите на додаткові заняття (гурток);
б) займаєтесь спортом;
в) проводите час в колі друзів;
г) допомагаєте рідним в домашніх справах;
д) нічого не робите.

21. Скільки часу вдень Ви перебуваєте за комп'ютером ?

- а) багато (більше 3-4 годин);
б) мало (приблизно пів години);
в) зазвичай не більше двох годин;
г) не контактую з комп'ютером.

22. Як Ви ставитеся до вживання наркотиків ?

- а) ніколи не думаю вживати;
б) ставлення негативне;
в) не бачу у цьому нічого поганого.

23. Як Ви ставитеся до тих, хто вживає наркотики і токсичні речовини ?

- а) вважаю, що це їх особиста справа;

б) це привабливо і сучасно;
в) дуже негативно;
г) не замислювався (не замислювалася).

24. Як Ви будете діяти, коли запропонують вжити наркотичні або токсичні речовини ?

а) я не погоджуєсь;
б) можу спробувати для цікавості;
в) не бачу у цьому нічого поганого;
г) важко відповісти.

25. Яка, на Вашу думку, основна причина, що спонукає молодь до протиправних дій ?

а) вплив алкоголю та наркотиків;
б) низький рівень доходів сім'ї;
в) упевненість у безкарності;
г) солідарність із компанією, бажання розважитись;
д) необхідність здобути гроші.

26. Чи звертаєтесь Ви до лікарів з проблем власного здоров'я?

- а) майже ніколи;
б) інколи;
в) часто.

27. Чи можете Ви контролювати себе, коли дуже схвильовані?

а) так, завжди;
б) в більшості випадків, так;
в) інколи вдається контролювати;
г) ні, не можу.

28. Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?

а) поважливе;
б) байдуже;
в) негативне.

29. Які методи формування у Вас здорового способу життя використовують Ваші батьки?

а) особистий приклад;
б) переконання;
в) заохочення;
г) покарання.

30. Чи займаєтесь ви спортом?

а) Види спорту _____;
 б) Ні;
 в) Немає коштів для оплати;
 г) Не дозволяє здоров'я;
 д) Немає бажання.

НУБІП України

А тепер декілька запитань про Вас особисто.

10. Ваш вік _____ Стать _____
 11. Відділення _____ курс _____

НУБІП України

Дякуємо Вам за співпрацю!

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України