

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УДК: 378.4(477.411)НУБіП:613.9:796

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

_____ Інна САВИЦЬКА
«__» _____ 2024 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри педагогіки

_____ Руслан СОПІВНИК
«__» _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (на прикладі НУБіП України)**

Спеціальність: 011 «Освітні, педагогічні науки»
Освітньо-професійна програма: «Педагогіка вищої школи»
Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Гарант освітньої програми _____ к.п.н. **Л.ЧЕРЕДНИК**
Керівник магістерської роботи _____ д.п.н., проф. **Р.СОПІВНИК**
Виконав: _____ здобувач освіти **Микола МЕЛЕШКО**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет

Кафедра педагогіки

Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр

Спеціальність: 011 «Освітні, педагогічні науки»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки

д.п.н., доцент _____ Р.В. Сопівник

« ____ » _____ 2023 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

студенту **МЕЛЕШКО Миколі**

1. Тема магістерської роботи: *«Формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту (на прикладі НУБіП України)»*.

Затверджена наказом ректора НУБіП України №2253 «С» від 12.12.2023р

2. Термін подання завершеної роботи на кафедру: 01.11.2024 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.

4. Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. З'ясувати особливості формування здорового способу життя студентів як педагогічної проблеми.

2. Визначити зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя»

3. Схарактеризувати ігрові види спорту як засіб формування здорового способу життя студентів.

4. Визначити компоненти, критерії та рівні сформованості здорового способу життя студентів.

5. Сформувати організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту.

6. Провести експериментальне дослідження проблеми формування здорового способу життя засобами ігрових видів спорту.

7. Перевірити можливості тенісу як засіб формування здорового способу життя (формуючий етап експерименту)

Дата видачі завдання: 20.10.2023 р.

Керівник магістерської роботи _____ Руслан СОПІВНИК

Завдання прийняв до виконання _____ Микола МЕЛЕШКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота на тему: *«Формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту (на прикладі НУБіП України)»*.

Обсяг і структура магістерської роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел інформації (74 одиниці) та додатків (3). Загальний обсяг дорівнює 85 сторінок містить 7 таблиць, 16 рисунків, у тому числі діаграм.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя..*

У першому розділі з'ясовано, що ігрові види спорту є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Заняття різними видами спортивних ігор мають значний вплив на фізичний, функціональний, психологічний стан та стан когнітивних функції здобувачів вищої освіти. Заняття ігровими видами спорту, зокрема, тенісом, сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності. Спортивні ігри позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної та нервової систем, покращують роботу зорового, слухового, вестибулярного, тактильного та рухового аналізаторів. Заняття ігровими видами спорту є ефективним засобом формування морально-вольових якостей, такі як впевненість, рішучість, сміливість, ініціативність, самовладання, креативність мислення та почуття колективізму. Спортивні ігри сприяють підвищенню уваги, уяви, мислення та спостережливості.

Здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Здоровий спосіб життя - це життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях,

формах та способах діяльності, які зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку.

У другому розділі визначено, що компонентами поняття «здоровий спосіб життя» визначено когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний. Рівні сформованості досліджуваного феномену - достатній, середній, критичний.

Організаційно-педагогічними умовами, спрямованими на формування здорового способу життя студентів, ми визначили наступні: введення до змісту дисциплін навчального плану підготовки фахівців тем з популяризації дотримання здорового способу життя, популяризації ігрових видів спорту; залучення студентів до гурткової роботи з ігрових видів спорту (настільний теніс), а також до так званого «рекреаційного тенісу»; проведення змагань з настільного тенісу у позааудиторний час з метою популяризації вказаного виду спорту.

У третьому розділі проведено експериментальне дослідження проблеми формування здорового способу життя студентів засобами ігор спортивного характеру (теніс) і з'ясовано, що теніс як ігровий вид спорту сприяє підвищенню зацікавленості студентів, збільшенню показників усіх компонентів здорового способу життя.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	
1.1. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема.....	11
1.2. Зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя».....	14
1.3. Ігрові види спорту як засіб формування здорового способу життя студентів.....	25
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	
2.1. Компоненти, критерії та рівні сформованості здорового способу життя студентів.....	33
2.2. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту.....	39
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	
3.1. Організація експериментального дослідження.....	46
3.2. Теніс як засіб формування здорового способу життя	55
3.3. Результати експериментального дослідження проблеми.....	59
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогодні освіта є одним із чинників економічного й соціального прогресу суспільства, зорієнтованим на створення умов для реалізації людини як в особистісному, так і в професійному плані через забезпечення адекватного світовій спільноті рівня загальної й професійної культури, розумового розвитку, професійної кваліфікації й професійної компетентності.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема вдосконалення й розвитку системи освіти, що буде спроможна проектувати й відтворювати всю складність явищ і зв'язків матеріального й духовного життя сучасного суспільства.

Інформатизація, інноваційність, технологічність сучасного соціального та освітнього середовища призводить до необхідності вирішення проблеми здоров'язбереження молоді. Здоров'я та здоровий спосіб життя є важливою передумовою майбутньої самореалізації людини, активного довголіття, здібностей до створення сім'ї та народження дітей, складної навчальної та професійної діяльності. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти усіх рівнів, формування цінностей здоров'я та здорового способу життя є актуальним завданням освітньої системи та поряд з іншими показниками, важливим критерієм її якості. Особливого значення у збереженні здоров'я студентської молоді набуває постать викладача як організатора здоров'язберігаючого середовища у закладі освіти, здоров'язберігаючого процесу отримання знань.

Так як стан здоров'я людини не зводиться лише до оптимального фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я, то не викликає сумніву необхідність організації занять ігровими видами спорту як універсальними видами рухової діяльності, заняття якими позитивно впливали б на усі сфери здоров'я - фізичну, психічну, соціальну і духовну.

Державна стратегія розвитку системи вищої освіти базується на засадах, викладених у Конституції України (1996), Законах України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), Указі Президента «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради «Ключові компетентності для навчання впродовж життя» (2018). Реалізацію кожною людиною повною мірою свого потенціалу здоров'я визначено метою Європейської політики «Здоров'я для всіх–21».

За аналізом даних багатьох авторів (А. Абаєв, 2012; С. Мельник, 2006) здоров'язбережувальна система освіти дозволяє забезпечити безпеку освітнього простору, відповідність змісту і обсягу навчального матеріалу віковим та індивідуальним особливостям здобувачів освіти, формування здорового способу життя, підтримку розумової і фізичної працездатності, збереження та формування фізичного, духовного і психологічного здоров'я.

Аналіз наукової літератури свідчить про значну увагу зарубіжних учених і практиків до проблем здоров'язбереження: цілі та завдання національної політики у збереженні здоров'я (Л. Андерсон, Л. Макінтайр, К. Мах, П. Паттерсон), міжнародний досвід з проблем партнерства та міжгалузевих заходів щодо розвитку сфери зміцнення здоров'я (Дж. Корбін, Е. Мідема, Г. Спенсер, Т. Тьорхней-Томсен, К. Фроліх, Д. Холт), способи саморегуляції особистістю свого здоров'я (Н. Кларк, Б. Циммерман).

На важливості реформування змісту освіти відповідно до запитів сьогодення, наповнення освітнього процесу здоров'язберігаючими цінностями наголошують і теоретики, і практики освітньої галузі, як-от: О. Гнатюк, Я. Гриньов, Г. Деріш, В. Ликова, В. Молодиченко, Н. Молодиченко, Н. Москалюк та ін. Розвиток ціннісного ставлення до здоров'я молоді висвітлено в роботах Г. Асланова, А. Вахнова,

Л. Канішевської, Г. Корж, І. Сопівник, Ю. Танасійчук, Е. Александера, Д. Вагнера, М. Волкера, Дж. Джордана, Д. Квіна, Х. МакГоррі, М. Моран, В. Раял, Д. Ріквуд, Н. Хобс; здоров'язбережувальну діяльність – у працях Т. Бойченко, О. Ващенко, С. Гозак, М. Гончаренко, В. Лозинського, Г. Мешко, С. Свиреденко, О. Цибульської, В. Єфімова, а застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі – у наукових розвідках М. Гончаренко, С. Дудка, І. Поташнюк, Л. Рибалко, О. Янкович та ін.

Проблема здоров'я і здорового способу життя (ЗСЖ) була завжди актуальною, особливо серед молоді, так як вони, не дивлячись на свій юний вік, потрапляють під згубний вплив соціуму, друзів, колег і тим самим, руйнують себе.

Попри зацікавленість науковців задекларована у нашому дослідженні проблема залишається недостатньо вивченою в теоретичному та практичному контекстах. Важливість проблеми дослідження та недостатність її висвітлення, орієнтація сучасної молоді на ігрові види спорту та зростання її інтересу до них, необхідність оздоровлення підростаючого покоління та пошук нових методик збереження здоров'я студентів в умовах університетського середовища актуалізують тему дослідження і зумовили вибір теми **магістерської роботи** – «Формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту (на прикладі НУБіП України)».

Мета дослідження – обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність форм, засобів і методів формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту.

Досягнення мети дослідження передбачає виконання таких **завдань**:

1. З'ясувати особливості формування здорового способу життя студентів як педагогічної проблеми.
2. Визначити зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя»

3. Схарактеризувати ігрові види спорту як засіб формування здорового способу життя студентів.
4. Визначити компоненти, критерії та рівні сформованості здорового способу життя студентів.
5. Сформувати організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту.
6. Провести експериментальне дослідження проблеми формування здорового способу життя засобами ігрових видів спорту.
7. Перевірити можливості тенісу як засіб формування здорового способу життя (формуючий етап експерименту).

Об'єкт дослідження: формування здорового способу життя студентів в умовах освітнього середовища закладу освіти.

Предмет дослідження: педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й розв'язання визначених завдань ми використали комплекс методів дослідження, серед яких:

теоретичні – вивчення, аналіз та узагальнення – для обґрунтування й уточнення базових понять дослідження, опрацювання документації закладу вищої освіти (освітньо-професійна програма, навчальний план, робочі програми курсів і практик тощо); *емпіричні* – експрес-опитування, спостереження, анкетування, тестування – для визначення рівнів сформованості установок здорового способу життя студентів; *моделювання* – для побудови логіки експериментальної роботи, встановлення педагогічних умов формування здорового способу життя засобами ігрових видів спорту; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності визначених педагогічних умов; *методи математичної статистики* – для кількісного та якісного аналізу отриманих у ході експериментальної роботи даних.

Новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

1. Обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови формування здорового способу життя засобами ігрових видів спорту.
2. Уточнено зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальне середовище», ігрові види спорту

Практичне значення:

1. Розробка і впровадження в освітній процес закладу вищої освіти педагогічних умов формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту .

Структура і обсяг роботи. Магістерське дослідження містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел і додатків. Загальний обсяг дисертації складає 85 сторінок. Роботу ілюстровано 7 таблицями, 16 рисунками. Список використаних джерел налічує 74 найменувань. Робота містить 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

1.1. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема

Усвідомлене сприйняття того факту, що в умовах сьогодення здоров'я молодого покоління є одним із чільних показників якісного розвитку населення, підтверджує необхідність активізації здоров'яспрямованої спільної діяльності органів освіти та охорони здоров'я. Багато організацій, у тому числі Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Міжнародний союз медико-санітарної освіти і зміцнення здоров'я (International Union for Health Promotion and Education, IUHPE), реалізують міжнародні програми у сфері охорони здоров'я, залучаючи все більше педагогічних працівників до своєї діяльності. За останні двадцять років цими організаціями було здійснено низку стратегічних ініціатив і програм: у Європі – «Health Promoting Schools»; в інших регіонах світу – «Comprehensive School Health», «Child Friendly Schools», ініціатива FRESH «Focusing Resources on Effective School Health» та інші. Об'єднуючою основою вказаних стратегій став системний цілісний підхід щодо здоров'яспрямованої діяльності в закладах освіти.

Захист здоров'я, надання всім людям рівних можливостей для досягнення й реалізації свого потенціалу здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами в суспільстві для забезпечення й досягнення здоров'я – найголовніші стратегії збереження та зміцнення здоров'я, про що свідчить документ загальносвітового масштабу – Оттавська хартія (1986) [71].

У соціумі сьогодення верствою суспільства, найбільш вразливою до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я, є студентська молодь. Патологічні зміни стану здоров'я студентів зумовлюють різні обставини:, як-

то: економічні, екологічні, суспільно-політичні тощо. На думку Г. Лобань, С. Зачепило, Н. Коваленко, О. Ганчо, І. Комишан та інш., «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» [29]. При цьому дуже часто саме відсутність базових знань про здоров'язбереження, невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [25].

Саме тому серед пріоритетних напрямів реформування національної освіти дослідники визначають створення умов для задоволення освітніх та фахових потреб і надання можливостей кожній людині постійно вдосконалювати свою освіту, підвищувати свій професійний рівень, оволодівати новими спеціальностями [5, с. 25].

Ми поділяємо думку про те, що вища освіта в сучасних умовах є невід'ємною складовою суспільного прогресу, інноваційного розвитку національної економіки та забезпечення конкурентоспроможності країни на світовій арені. Подальший розвиток системи вищої освіти має відбуватися за умови реагування на запити суспільства, потреби ринку праці, а також на актуальні тенденції інформатизації, саєнтифікації, інтернаціоналізації та глобалізації. Крім того, Н. Холявко підкреслює, що «пріоритетними завданнями розвитку національної системи вищої освіти є підвищення якості освіти, диверсифікація освітніх послуг, оптимізація мережі вищих навчальних закладів» тощо[55, с. 289].

С. Ніколаєнко вважає, що удосконалення системи вищої освіти та підвищення якості підготовки фахівців є соціокультурною проблемою, вирішення якої спрямоване на досягнення відповідності цієї галузі з глобальними умовами екології, економіки, демографії тощо, які перебувають

у безперервному процесі трансформації, а також у визначенні пріоритетних напрямів освітньої стратегії дій відповідно до потреб суспільства, держави та інтелектуального руху особистості [37, с. 7].

Ми погоджуємося з думкою Г. Гончара про те, що важливим критерієм ефективності освітньої системи сьогодні є показники здоров'я особистості, адже саме воно стає показником якості і ефективності освіти, особливо у зв'язку з негативною динамікою стану здоров'я учасників освітнього процесу, а тому ці положення є провідними для нашого дослідження [11, с. 9].

Дослідники І. Поташнюк, А. Дем'янчук, в свою чергу, актуалізують необхідність створення у закладах освіти здоров'язбережувального освітнього середовища. Вона вважає, що фізичне, психічне і моральне здоров'я здобувачів освіти є однією з основних проблем сучасної системи освіти. На сьогодні є очевидно, що медико-педагогічний вплив на суспільство, використання різних засобів виховання молоді, спрямованих на здоровий спосіб життя, є вимогою часу й однією з важливих умов, що становлять державну безпеку країни [45, с. 23].

Особливо актуальним, для педагогічних освітніх закладів дослідники вважають створення здоров'яорієнтованої системи професійної підготовки. На їхню думку, тільки через педагогів і сім'ю можна довести до свідомості молодого покоління цінності здорового способу життя [10].

Слушною є думка Н. Зимівець стосовно формування відповідального ставлення до здоров'я. На думку дослідниці, це «систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркового, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; оцінка їх індивідуумом із погляду розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального благополуччя» [14, с. 345-346].

Проблема здоров'я студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі (ВНЗ), стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в теперішній час Україна. Сьогодні увага до збереження здоров'я студентів значно зросла, адже з кожним роком збільшуються навчальні навантаження студентів, відпочинок яких усе частіше зводиться до комп'ютерних ігор і перегляду відеофільмів, що призводить до гіподинамії, порушення постави і зору. Ослаблений найчастіше ще до навчання у вишу стан організму і психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий у цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що більше половини студентів нездорові, багато з них перебувають у передхворобливих станах. Тому найважливішим завданням є популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у освітній процес закладів освіти.

1.2. Зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя»

Конституцією України визнано людину, її життя й здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпеку найвищою соціальною цінністю. Здоров'я населення значною мірою впливає на процеси та результати економічного, соціального й культурного розвитку країни, демографічну ситуацію та стан національної безпеки, а також є важливим соціальним критерієм ступеня розвитку та благополуччя суспільства [24].

Поняття «здоров'я» розглядається у дослідженнях науковців як філософська, соціальна, економічна, педагогічна, психологічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання та інвестування капіталу, як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється [4].

Згідно з визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Така інтерпретація змісту поняття «здоров'я» містить у собі чотири компоненти (фізичний, психічний, соціальний, духовний), які є визначальними для стану здоров'я людського організму.

Чисто біологічне розуміння здоров'я в людському суспільстві тісно пов'язане, насамперед, з економічною ситуацією в державі загалом, державною політикою щодо здоров'я громадян. Кожна людина-громадянин може почувати себе здоровою духовно та фізично лише за умов реалізації в країні принципів цивілізованого громадянського суспільства, відчуття врівноваження обов'язків і прав, за умови гарантованої державою всебічної безпеки[57].

Здоров'я – це людський трудовий ресурс, без якого, незважаючи на всі успіхи та досягнення науки й техніки, не обійтися. Здорові люди – це повнота довготривалості використання трудового ресурсу без ранньої втрати працездатності, без інвалідизації, яка потребує додаткових витрат бюджетних коштів. Здоров'я громадян, особливо молодого покоління – це інтелектуальний потенціал держави, це запорука її обороноздатності[52]. Здоров'я – це чинник життєвого комфорту особистості, радості життя, сімейного щастя, це вагома частка духовного благополуччя [33].

Дослідники Е. Булич та І. Мурахов навводять 99 визначень терміна «здоров'я», стверджуючи, що різноманітність уявлень про нього була й залишається природним результатом нестачі знань про сутність здоров'я [6, с. 35-52]. Самостійним питанням проблеми здоров'я є класифікація та аналіз вже запропонованих визначень (табл.1).

Таблиця 1

Тлумачення поняття «здоров'я» у наукових дослідженнях та
нормативно-правових актах

ПІБ науковця, назва документа	Тлумачення поняття «здоров'я»
Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я[50]	Здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається.
Амосов М.	Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.
Міхеєнко О. [32, с. 19]	«Здоров'я – це завжди результат взаємодії особистості й оточення, яке не можна зрозуміти без комплексного вивчення біосоціального феномена людини»
Оржеховська В. [41, с. 29]	«Здоров'я в сучасному світі розглядається не лише як ресурс, а як межа життя, виділяючи чотири складові здоров'я»: фізичне, психічне, соціальне, душевне здоров'я.
Путров С.[47, с.157]	«Здоров'я – це оптимальна стійкість до дії патогенних агентів; біологічна, психічна і соціальна адаптивність до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюються; здатність організму підтримувати життєдіяльність на функціональному рівні».
Чумаков В. [62, с.47-52]	Складна динамічна система, у якій кожна компонента має тісний зв'язок з іншою та опосередкований і не опосередкований вплив одна на одну.

Шамич О.[63]	Здоров'я є природним благом, елементом, складником антропної природи людини, яким вона наділяється від народження. Тобто, з одного боку, стан здоров'я залежить від природно закладених характеристик людини, які складаються на момент народження людини, а з другого, – визначається під впливом соціальних факторів, спадкових, природних чинників та економічних і політичних умов, що є у державі.
--------------	---

Аналіз нормативно-правових актів, документів міжнародної та державної законодавчої бази, а також наукових досліджень з проблеми визначення змісту поняття «здоров'я» довів необхідність керуватись наступним визначенням поняття «здоров'я»: *здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів.* Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

Зважаючи на те, що наступне поняття нашого дослідження – «здоровий спосіб життя» - знаходиться у полі зору науковців багатьох галузей, ми скористаємось підходом, запропонованим науковцями Ю. Таймасовим, А. Турчиновим, П. Пашинським, які у своїх дослідженнях виокремили три основних напрямки у класифікації підходів до визначення змісту цього терміна [18] (рис.1).



Рис.1. Наукові підходи до визначення змісту поняття «здоровий спосіб життя» (за Ю. Таймасовим, А. Турчиновим, П. Пашинським)

У сьогоденні проблема здоров'я людини та змісту здорового способу життя набула нового осмислення та нового значеннєвого звучання. Аналіз наукових досліджень, психолого-педагогічних напрацювань з порушеної тематики свідчить про багатоаспектність феномену здорового способу життя.

Так, Велика сучасна педагогічна енциклопедія подає нам тлумачення змісту поняття «здоровий спосіб життя» (надалі – ЗСЖ) як результату дій багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників, об'єктивних і суб'єктивних умов, що сприятливо впливають на стан здоров'я людини [48].

У дослідженнях О. Федько знаходимо твердження, що у змісті поняття «здоровий спосіб життя» фіксується взаємозв'язок між життям і здоров'ям, зміст якого об'єднує все, що «сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах» [53]. У відповідності з підходом цього науковця здоровий спосіб життя – це певний стиль функціонування особистості, який забезпечує оптимальний вплив на організм людини навколишнього середовищі і

сукупності факторів суспільного існування. Також це багатопланове, комплексне завдання, для успішного вирішення якого необхідні зусилля всіх ланок державного і громадського механізмів, широка участь всіх свідомих членів суспільства [53].

Здоровий спосіб життя осмислюється кожною окремою особистістю як сукупність установок на його реалізацію. По суті, це засіб, інструмент активної, продуктивної, соціальнокорисної діяльності, «важливий особистісний ресурс, що дозволяє людині реалізувати себе в різних сферах» [15].

З такої точки зору здоровий спосіб життя має соціальну спрямованість і є умовою повноцінного функціонування особистості в різних соціальних ролях, включаючи професійні та соціальні ролі. Таке визначення імпонує нам з точки зору теми нашого дослідження.

У студентській молоді необхідно формувати розуміння цінності здорового способу життя, що становить основу психологічних, соціальних та особистісних компетенцій студентів. При характеристиці такого життя дослідники відзначають, що це «спосіб успішної життєдіяльності», «оптимальна система поведінки людини». Результатом здорового підходу до життя є поліпшення якості життя людини, набуття нею не тільки фізичної, а й духовної гармонії. Такий спосіб життя передбачає наявність певних уявлень особистості про нього, сукупність знань про те, як підтримувати і зміцнювати своє фізичне і психічне здоров'я. З цього випливає, що здоровий спосіб життя - це певна модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю індивіда у всіх сферах його життєдіяльності. Також, можна сказати, що здоровий спосіб життя - це модель життєдіяльності, пов'язана з уявленнями про особисті та соціальні цінності здоров'я, засоби, форми і способи його заощадження[15].

На думку авторів колективної монографії «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження», здоровий спосіб життя повинен реалізуватися у повсякденному житті кожної людини. Якщо «при взаємодії факторів

середовища з індивідумом зберігається стан біологічної норми, то можна говорити про здоровий спосіб життя; при появі пограничних станів, станів напруги і перенапруги можна говорити про неблагополучний рівень їх взаємодії й умовно здоровий спосіб життя; в разі ж переходу цих станів у хворобу або раптового розвитку хвороби – про нездорове життя» [18].

Науковець М. Саїнчук, досліджуючи ціннісні орієнтації української молоді (за методикою М. Рокіча), окреслює цікавий факт, з яким важко не погодитись: якщо спостерігається тривалий запит на здоров'я, то це свідчить про хворе покоління і населення [49]. Поряд з цим науковиці В. Оржеховська та О.Єжова, досліджуючи ціннісні орієнтації в учнів професійно-технічних закладів освіти, стверджують про те, що молодь надає перевагу особистісним цінностям: здоров'ю, щасливому сімейному життю та матеріально забезпеченому життю [41].

Колектив українських науковців Державного інституту проблем сім'ї та молоді на чолі з О. Яременком трактує здоровий спосіб життя як все у життєдіяльності людини, що має вплив на стан та збереження здоров'я у такому стані, який дозволяє людині виконувати усі функції [38].

На думку В. Горащука, здоровий спосіб життя - це діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я конкретної людини [12].

З точки зору теми нашого дослідження і його педагогічної спрямованості слушною є думка науковиці Т. Бабюк, дослідження якої присвячені системі педагогічної роботи з формування здорового способу життя. Вона вважає, що ЗСЖ – це певна система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, яка безперервно трансформується і на яку безпосередній вплив має практична діяльність суб'єкта [1].

Слушним є також погляд на досліджувану нами проблему української вченої-валеолога С. Кондратюк, яка розкриває зміст поняття ЗСЖ як форми життєдіяльності, в основі якої лежать добові біоритми і

компонентами якої є особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок [23].

Таким чином, можемо зробити висновок, що вітчизняні науковці розробили цілісний підхід і систему поглядів на здоровий спосіб життя як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або компоненти – фізичний, психічний, соціальний (суспільний) і духовний. У реальному житті ці чотири складники діють одночасно і визначають загальний стан здоров'я людини як цілісного складного феномена [38].

Опираючись на дослідження науковців та керуючись темою нашого дослідження, у роботі ми будемо оперувати наступним визначенням поняття «здоровий спосіб життя»: *це життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, які зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку.*

Наступним ключовим поняттям нашого дослідження є сам процес, тобто формування здорового способу життя (ФЗСЖ).

Окремі аспекти здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти, сприяння здоров'ю стали об'єктом досліджень у напрацюваннях вітчизняних і зарубіжних науковців: формування культури здоров'я і ціннісного ставлення до здоров'я на методологічному, теоретичному та практичному рівнях (Т. Андрющенко, Т. Вільямс, Б. Войнаровська, О. Єжова, А. Маджуга, Е. Малолетко, І. Сімоні, О. Яременко та ін.), соціально-педагогічні чинники, що впливають на стан здоров'я учнів (М. Гавлінова, Б. Дженсен, Дж. Карскі, М. Соколовська, Г. Стумарова, К. Фельвінчі та ін.). Значний внесок у дослідження проблеми здійснили зарубіжні дослідники К. Бланшар, Л. Легер, М. Пері, І. Юнг та інші.

Аналізуючи напрацювання ряду міжнародних організацій, зокрема, Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Міжнародного союзу медико-санітарної освіти і зміцнення здоров'я

(International Union for Health Promotion and Education, IUNPE), група українських науковців на чолі з В. Яременком дали наступне визначення феномену ФЗСЖ: це системний процес концентрації зусиль для поліпшення стану здоров'я, що полягає як в ефективній державній політиці, так і в розробці та впровадженні спеціальних програм, забезпечення високої якості надання відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я та посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [54].

Провівши аналіз визначень поняття ФЗСЖ (у європейських законодавчих документах - «health promotion»), можемо стверджувати про подібність його трактування у дослідженнях науковців та законодавчих актах різних країн (таблиця 2).

Таблиця 2

Автор дослідження, законодавчий акт	Трактування поняття «формування здорового способу життя»
Оттавська хартія (ВООЗ) [71]	Багатоплановий соціальний і політичний процес, який дозволяє людям підвищити контроль над станом свого здоров'я з метою його збереження і зміцнення
Т. Williams [74], Польща	Піклування про власне здоров'я та здоров'я суспільства загалом
М. Гавлінова [72], Чехія	Позитивний вплив різних чинників та умов на всі компоненти здоров'я (біологічний, психологічний, духовний, екологічний) людини та на її спосіб життя і поведінку
О. Єжова [17], А. Бесседіна Україна	Формування ціннісного ставлення до здоров'я, усвідомлення людиною цінності власного здоров'я, заходи по зміцненню здоров'я та благополуччя особистості

В.Петрович [43], Україна	Діяльність зі сприяння покращанню здоров'я, спрямована на розкриття та досягнення повної реалізації всіма людьми потенціалу їхнього здоров'я, розвиток кожного індивіда в контексті його життєвих та загальнолюдських цінностей, підвищення контролю особистості за своїм здоров'ям і його чинниками, зміцнення й охорону здоров'я людей упродовж усього їхнього життя, досягнення благополуччя і особистості, і спільнот, до яких вона входить
Г.Шутка, М.Кмицяк, М.Костовський, І.Шутка [69], Україна	Форми і методи задоволення духовних та фізичних потреб у навчанні, побуті, активному відпочинку, відповідно гігієнічним принципам, які підвищують адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню особистістю соціально-професійних функцій
	Діяльність, спрямована на визначення, розуміння і усвідомлення основних прав кожної людини на здоровий розвиток, охорону здоров'я у такий спосіб, щоб не ставити під загрозу здоров'я інших
Н. Štumarová [73], Чехія	Діяльність, спрямована на визначення, розуміння і усвідомлення основних прав кожної людини на здоровий розвиток, охорону здоров'я у такий спосіб, щоб не ставити під загрозу здоров'я інших

Таким чином, провівши аналіз психолого-педагогічних досліджень з порушеної проблеми та законодавчих актів з питань охорони здоров'я та формування здорового способу життя, ми сформулювали власне визначення поняття «формування здорового способу життя»: *це комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, профілактику хвороб, підвищення продуктивності праці; це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим.*

Тобто здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. Якщо проаналізувати рекламні ролики, періодику, то можна визначитись, що здоровий спосіб життя містить наступні складники:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання комфортного сезонного одягу і взуття).

2. Раціонально збалансоване харчування відповідно до вікових, регіональних, гендерних норм.

3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).

4. Відсутність шкідливих звичок.

5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).

6. Культура міжособистісного спілкування і комфорт на робочому місці та в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).

7. Психофізична саморегуляція організму (уміння протистояти стресу).

8. Статева культура.

Останнім часом все частіше поняття здоров'я поєднується та пов'язується з фізичною культурою, фізичним вихованням, фізичними навантаженнями, різними видами спорту. Для цього є досить вагомі багатовікові існуючі підстави, під узагальнюючою істиною «рух – це життя».

Як стверджує Д. Орен, узагальнюючи напрацювання Г. Грибан, С. Присяжнюк та інш., «зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним у фізичному вихованні студентської молоді

є оздоровче завдання, що реалізується завдяки впровадженню здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій [39]. Поряд з цим ВООЗ до групи аспектних обставин, що мають вплив на здоров'я людини, відносить екологію, спадковість, рівень життя населення і рівень якості медичного обслуговування, спосіб життя. Слід зауважити, що останній чинник, на думку Г. Апанасенко, Ю. Лісіцина та інш., має найбільший вплив на здоров'я людини (50%), адже здоровий спосіб життя полягає у щоденній здоров'язбережувальній поведінці, спрямованій на зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Усе сказане вище зумовлює необхідність упровадження в процес фізичного виховання студентів закладів освіти універсальних видів рухової діяльності, заняття якими позитивно впливали б на усі сфери здоров'я - фізичну, психічну, соціальну і духовну. Такими видами активності якраз і є ігрові види спорту.

1.3.Ігрові види спорту як засіб формування здорового способу життя студентів

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають ігрові види спорту [8]. Вони є найбільш поширеним видом фізичних вправ у всього суспільства незалежно від раси, нації, віросповідання тощо. Популярність ігрових видів спорту пояснюється їх доступністю, привабливістю, відсутністю великих затрат на інвентар, особливих місць для . Спортивні ігри служать засобом комплексного розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін..) під час вирішення основних рухових завдань. Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.).

Використання засобів ігрового спрямування, на думку дослідників А. Пустовіт, А. Габрид, Ю. Чехівської, мають ефективний вплив «на фізичне вдосконалення студента, на розвиток рухової системи, пристосованості до мінливих життєвих обставин, загартованості не тільки фізичної, а й психологічної. З одного боку вони розвивають людину фізично за рахунок життєвих станів людського організму, а з іншого – розкривають і виявляють певні риси характеру, особисті якості та здібності» [46].

Поява сучасних спортивних ігор продиктована суттєвими змінами у матеріальних умовах життя на початку ХІХ ст., разом з появою необхідності необхідність раціонального використання вільного часу: саме тоді виникли такі популярні на сьогоднішній день ігри, як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу тощо. За статистикою ЮНЕСКО, спортивні ігри у наші дні найбільш масовим видом спорту.

Одним з важливих аспектів підвищення інтересу здобувачів освіти до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається ігровим видам спорту. Загальновідомо, що гра з дошкільного віку є основним видом діяльності, засобом підготовки до життя і праці. Тому ігри, які пов'язані зі спортом базуються на змаганні і виділилися в окрему групу – це ігрові види спорту, специфікою яких є змагальна діяльність, яка і відрізняє їх від інших видів спорту.

Як стверджують у своїх напрацюваннях М. Горобей, О. Чалий, Т. Дерябкіна, В. Самійленко ті інш., ігрові види спорту є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя [29]. Поряд з цим Г. Грибан стверджує, що потреба у фізичному самовдосконаленні у здобувачів освіти пов'язана з освітнім рівнем, ступенем розвитку інших потреб. Тобто, по суті, чим більш розвиненою і сформованою у своїх ціннісних установках і поглядах є особистість, тим більшою є у неї потреба у

самовдосконаленні, що потребує зміни ставлення до здорового способу життя, основним чинником якого виступає рухова активність, недостатність якої призводить до зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності[13].

Розглянемо детальніше вплив окремих ігрових видів спорту на рухову активність зокрема та здоровий спосіб життя взагалі студентської молоді.

До навчальних планів підготовки фахівців закладів освіти як обов'язкові чи вибіркові компоненти входять дисципліни з фізичного виховання, до змісту яких, у свою чергу, включені й спортивні ігри - баскетбол, волейбол, настільний теніс, що користуються великою популярністю серед молоді, а також деякі рухливі ігри. Крім того, заняття з ігрових видів спорту у закладах освіти запроваджуються як окремі спортивні секції з названих видів спорту. Причому секція, як стверджує дослідниця Ю.Чехівська, може бути «як професійного спортивного спрямування, так і з оздоровчою метою для студентів спеціальної медичної групи» [60, с. 260].

Настільний теніс. Настільний теніс як ігровий вид спорту є засобом підвищення рухової активності, що, в свою чергу, є стимулюючим фактором для здобувачів освіти. На початковому етапі цей ігровий вид спорту не потребує значних фізичних вмінь, є доступним за рахунок відносно простих правил гри, не потребує габаритного інвентаря.

Теніс є засобом активного відпочинку, стимулює роботу м'язів рухового апарату і внутрішніх органів та систем, покращує рівень уваги, рухову пам'ять тощо. Медики рекомендують гру у настільний теніс навіть людям, що мають проблеми з вестибулярним апаратом. На думку дослідників швейцарського Центру вивчення проблем офтальмології, гра у теніс сприяє профілактиці проблем із зором, так як тренує м'язи очей і є гімнастикою для зорового аналізатора: гравець повинен постійно стежити за тенісним м'ячиком, який постійно змінює свою позицію. Це особливо корисно після

багатьох годин роботи за комп'ютером. Настільний теніс можна розглядати як засіб для зниження надлишкової ваги. Так як під час високої фізичної активності підвищується рівень спожитого кисню, що безпосередньо впливає також і на процес ліполізу. Розщеплення жирових клітин можливе тільки при безпосередній участі кисню. Потужні фізичні навантаження аеробного типу і великі витрати енергії призводять до того, що жирові запаси організму активно утилізуються. За результатами досліджень встановлено, що даний вид спорту займає 5-те місце в списку найбільш енерговитратних видів спорту.

Загальновідомо, що фізичне навантаження є одним із кращих засобів зняття стресу. Під час гри немає часу відволікатись на сторонні дії, оскільки миттєво можна отримати високий рахунок не в свою користь. Таким чином мозок відпочиває від накопичених проблем, стресу та переживань. Але тим часом відбувається тренування процесів мислення та аналітичного розрахунку, що знову ж таки підвищує швидкість реакції в певних життєвих ситуаціях [46].

Крім того, на думку дослідників, підходить для людей з будь-яким типом темпераменту [60, с. 180].

На користь настільного тенісу для організму людини та його непересічній ролі у дотриманні здорового способу життя, збільшення рухової активності наполягають дослідники І. Бірук, О. Булгаков, Є. Жуковський, А. Зотов, О. Івчук, І. Карпова, В. Корчинський, А. Ляшевич, І. Мичка та інші.

Таким чином, можемо констатувати, що настільний теніс як один із ігрових видів спорту є універсальним засобом у формуванні здорового способу життя.

Футбол. Футбол як засіб впливу на спосіб життя людини та засіб всебічного фізичного розвитку розвиває прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки. У футболі, крім фізичних якостей, розвиваються ще і навички колективної поведінки, адже саме колектив виступає найактивнішим фактором формування особистості[20]. За правилами формування і існування колективу, команда є такою у випадку

нааявності спільної мети та спільної діяльності задля її досягнення. При цьому роль відіграє психологічна сумісність, готовність до командної роботи, усвідомлення своєї ролі у колективі та у досягненні спільної мети, уміння сприймати критику в свою адресу та адекватно реагувати на зауваження тощо. Колективний характер футбольної діяльності сприяє формуванню так званих *soft skills*: почуття дружби, взаємопідтримки, товариськості, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повага до партнерів і суперників, підпорядкованість правилам колективу та правилам гри, дисциплінованість, активність. Кожен студент може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим, на думку дослідників, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу і усвідомлення та розуміння правил колективної гри [70, с. 119].

Волейбол. Позитивний вплив занять ігровими видами спорту взагалі та волейболом зокрема досліджували науковці Р. Кравченко, Т. Маленок, Є. Руденко, Т. Тучинська, І. Хавруняк, та інш.

На думку групи дослідників (В. Гарнусова, А. Гулігас, В. Хоміцька), «Волейбол займає одне з провідних місць на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. Систематичні заняття волейболом сприяють формуванню здорового способу життя, мають різнобічний вплив на організм тих, що займаються та сприяють розвитку основних фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, координації та сили. Навчання здійснюється за допомогою сприйняття та переробки відповідної інформації, а для якісного вивчення техніки потрібна точна інформація та її зрозуміле пояснення. Процес оволодіння технічними прийомами гри у волейбол підпорядковується закономірностям формування рухових навичок, тому при формуванні рухової навички розрізняють фази, що йдуть у певному порядку одна за одною відповідно, їх треба розглядати з фізіологічної, психологічної та методичної точок зору» [56].

Волейбол є засобом сприяння швидкому та успішному освоєнню життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиває спритність,

стрибучість, координацію рухів, витривалість та фізичну силу, крім того, заняття волейболом передбачають формування позитивних особистісних якостей, необхідних кожній людині, таких, як дисциплінованість, комунікабельність, старанність, почуття товариства, колективізму та взаємодопомоги (Т.Плачида). Загальна фізична підготовка при навчанні волейболу охоплює широке коло вправ, що розвивають рухові якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме в цьому виді спорту, що спрямовано на різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, коригування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму. Саме тому навчання основ волейболу входить до навчальних планів підготовки спеціалістів різних рівнів, учнів шкіл, закладів профтехосвіти, фахових коледжів.

Висновки до розділу 1

Таким чином, у першому (теоретичному) розділі нашого магістерського дослідження ми виконали наступні завдання:

1. Визначили особливості формування здорового способу життя студентів як педагогічної проблеми.
2. З'ясували зміст ключових понять дослідження: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя»
3. Окреслили можливості ігрових видів спорту як засобу формування здорового способу життя студентів.

У результаті проведеного аналізу психолого-педагогічних напрацювань ми прийшли до наступних висновків.

Визначено, що формування навичок та досвіду здорового способу життя студентства є одним з найактуальніших питань сучасності. Дослідження формування здорового способу життя студентства є ключовим завданням суспільства, бо саме молодь складає національну еліту України. Варто зазначити, що сьогодні істотно погіршився стан здоров'я студентів, що багато в чому спровоковано гіподинамією, малорухливим способом життя, погіршенням екологічної та суспільної ситуації в країні, шкідливими звичками тощо.

З'ясовано, що здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Також у результаті пошуку з'ясовано зміст поняття «здоровий спосіб життя» - це життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, які зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку. Крім того, з'ясовано, що формування здорового способу життя як компонент формування особистості – це комплекс оздоровчих заходів,

спрямованих на гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, профілактику хвороб, підвищення продуктивності праці; це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим.

Саме тому дуже важливо залучати студентів до занять ігровими видами спорту, серед яких найбільш масовими і доступними є настільний теніс, волейбол, футбол. Заняття цими ігровими видами спорту введено у навчальні підготовки спеціалістів усіх рівнів, адже на сьогоднішній день серед першочергових завдань закладу вищої освіти є не лише безпосередньо освітній процес, метою якого є формування грамотного висококласного спеціаліста, але й оздоровлення студентства.

Отже, залучення здобувача освіти до здорового способу життя – одне з ключових завдань реформування й удосконалення системи освіти України. Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин: несформованість пріоритету здоров'я та мотивації до здорового способу життя; агресивне соціальне середовище; погіршення екологічного стану навколишнього середовища; недотримання режимів харчування, рухової активності тощо. Вирішення цих проблем пов'язане, насамперед, із підвищенням свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, тобто із рівнем сформованості у них установок на здоровий спосіб життя, що у наукових дослідженнях визначається як здоров'язбережувальна компетентність. Це вимагає подальшого визначення компонентів, показників та рівнів сформованості у студентів здорового способу життя та визначення форм, засобів і методів його формування.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

2.1. Компоненти, критерії та рівні сформованості здорового способу життя студентів

Важливим етапом обґрунтування й розробки структури поняття «здоровий спосіб життя» у студентської молоді є визначення критеріального апарату для оцінки рівня сформованості досліджуваного явища у студентів університету. Вважаємо, що у процесі розв'язання цього завдання є доцільним базуватися на усталених підходах, у форматі яких пропонується використання базових компонентів, критеріїв і сукупності певних показників вияву досліджуваної якості чи характеристики.

Для вибору критеріїв дослідники зазвичай «використовують переважно компонентну структуру досліджуваного феномену, що повністю збігається із сутністю кожного компонента» [66].

Наприклад, науковець Р. Безрукавий пропонує вважати критеріями здоров'я такі поняття: для соматичного й фізичного здоров'я - «я можу»; для психічного здоров'я - «я хочу»; для морального здоров'я - «я повинен» [2, с. 15]. Науковиця Г. Кривошеєва вважає критеріями культури здоров'я студентів соціальну відповідальність, медико-валеологічну грамотність, що включає і знання та критеріальне усвідомлення здорового способу життя, безпосередньо фізичне здоров'я за його фізичними показниками відповідно до віку, психічне здоров'я і спосіб життя (рухова активність, гігієна харчування, відсутність шкідливих звичок, культура розумової праці, сон), що у контексті теми нашого дослідження є найбільш значимим [26, с. 6].

Дослідник С. Закопайло, досліджуючи педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя, виокремлює такі компоненти сформованості ціннісних орієнтацій до здорового способу

життя: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний, що дає класичну структуру досліджуваного явища [19]. Досліджуючи стан сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, науковець Ю. Драгнєв пропонує використовувати три компонентні характеристики індивідуального здоров'я: духовний, психічний та фізичний аспект [16, с. 8-9]. Поряд з цим дослідник О. Ландо переконаний у значенні діяльнісного (поведінкового) компоненту установки на здоровий спосіб життя, вважаючи, що про сформованість у здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності можна стверджувати, якщо особистість «не тільки усвідомлює цінність здоров'я, вмотивована до здоров'язбережувальної діяльності, володіє знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, але й використовує набуті знання і вміння у практичній діяльності» [27, с. 57].

Керуючись напрацюваннями науковців, теми досліджень яких дотичні до теми нашого дослідження, для дослідження рівня сформованості здорового способу життя ми визначили три компоненти досліджуваного явища: *когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний*.

Узагальненим критерієм *когнітивного компонента*, який виконує інформативну функцію у формуванні здорового способу життя студентів, на нашу думку, є сформовані на певному рівні знання про здоров'я, цінність здоров'я та здоровий спосіб життя, при цьому показниками когнітивного компонента буде виступати якість цілісної системи знань про здоров'я, про здоровий спосіб життя, особливості збереження здоров'я тощо.

Мотиваційно-ціннісний компонент виявляє рівень усвідомлення конкретною особистістю соціальної, особистої значущості збереження і зміцнення здоров'я; сформованість переконання у необхідності здорового способу життя, бажання бути фізично здоровим у вияві всіх складників цього поняття (фізичне, психічне, духовне здоров'я); спрямованість особистості на створення власного здорового стилю життя.

Якісними характеристиками цього компоненту є зрілість та ієрархія мотивів особистості в здоровому способі життя на основі ціннісних орієнтацій, ставлення студентів до здоров'я і своєї майбутньої професії як цінності. Ми погоджуємося тут із думкою Ю. Бойко, що провідну роль у формуванні здорового способу життя відіграють мотиви самопізнання і саморегуляції, які забезпечують активність студентів у контексті набуття цінностей, що співвідноситься з цими мотивами [3]. Мотив самопізнання виконує роль аналітичного, коли здобувач освіти виявляє здатність аналізувати власний спосіб життя, свій вибору і вироблення ціннісного ставлення до здорового способу життя як людської і професійної цінності.

Узагальненим критерієм мотиваційно-ціннісного компонента, який виконує аналітико-рефлексивну функцію, є ставлення до власного здоров'я, позитивні емоції, інтерес до здорового способу життя та потреба у його реалізації. Показниками будуть виступати здатність орієнтуватися на цінності здорового способу життя; мотивація дотримуватись правил здорового способу життя; здатність планувати власне життя в залежності від ціннісних здоров'язбережувальних установок.

Діяльнісний компонент, який виконує перетворювальну функцію, залежить від когнітивного та мотиваційно-ціннісного і виявляється у дотриманні установок і правил здорового способу життя, розкриваючись у рівні оволодіння практичними вміннями, навичками, механізмами формування здорового способу життя та реалізації його принципів у власному житті.

Компонент предсталає собою комплексу вмінь: уміння оцінювати фізичний стан власного організму, дотримуватись здорового способу життя в суспільній та особистій діяльності; вміння застосовувати засоби, методи та навички здорового способу життя, необхідні для збереження й відновлення свого здоров'я [51, с.41].

Узагальненим критерієм діяльнісного компонента є вчинки та поведінка, що відображають здоровий спосіб життя: дотримання вимог здорового способу життя в повсякденному житті.

Узгодженість виокремлених нами на основі напрацювань науковців компонентів, критеріїв і показників здорового способу життя студентів висвітлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Узгодженість компонентів, критеріїв та показників здорового способу життя у студентів

Компоненти	Критерії	Показники
Когнітивний	Знання про здоровий спосіб життя та цінності здоров'я	Якість системи знань про зміст і значення здоров'я та здорового способу життя; про принципи, правила здорового способу життя, засоби й методи його досягнення й зміцнення.
Мотиваційно-ціннісний	Ставлення до власного здоров'я та позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя	Здатність орієнтуватися на цінності здорового способу життя; мотивація до дотримання правил здорового способу життя; здатність планувати, організовувати і проводити заходи з метою формування здорового способу життя.
Діяльнісний	Реалізація правил здорового способу життя у повсякденній діяльності; вчинки та поведінка, що відображають здоровий спосіб життя.	Система взаємозалежних дій і поведінки особистості, спрямованих на реалізацію правил формування, збереження, зміцнення індивідуального здоров'я; спрямованість діяльності на здоров'язберігаючий спосіб життя з метою оволодіння уміннями і навичками зміцнення здоров'я, активне освоєння засобів і методів ведення здорового способу життя.

Є зрозумілим, що кожен компонент досліджуваного нами педагогічного явища може мати різний ступінь вияву, різний ступінь сформованості, які даватимуть нам уявлення про загальний рівень сформованості здорового способу життя студентів.

Опираючись на дослідження дотичної до теми нашої роботи проблематики щодо визначення рівнів сформованості ціннісної сфери особистості (Л. Корінна, Д. Мацько, Л. Новікова, І. Сопівник та інш.), ми обґрунтували та схарактеризували три рівні сформованості здорового способу життя: достатній, допустимий, критичний, якісну характеристику якого за кожним із компонентів представлено нижче (табл.4).

Таблиця 4

Компоненти Рівні вияву	Когнітивний	Мотиваційно- ціннісний	Діяльнісний
Достатній	Наявність стійких знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, глибоке усвідомлення значущості здоров'я, розуміння здорового способу життя як фактора комфорту людської життєдіяльності.	Високий ступінь сформованості мотивації і ціннісних орієнтацій, які лежать в основі ціннісного ставлення до здорового способу життя. Здоровий спосіб життя визначає життєву стратегію особистості студента.	Дотримання правил здорового способу життя, активна участь у соціальних акціях, які пропагують здоровий спосіб життя (іграх спортивного характеру, забігах, кросах, змаганнях тощо).
Допустимий	Має несистематизовані знання з питань збереження здоров'я і здорового способу життя, середній рівень обізнаності з питань традицій і	Середній ступінь сформованості ціннісних мотивацій.	Недостатній рівень умінь і навичок з перетворення своєї життєдіяльності на основі оздоровчих принципів. Періодично займається певним

	способів здоров'язберігальної діяльності (загартовування, водні процедури, аеробіка); періодично цікавиться інформацією про здоровий спосіб життя.		видом спорту або загартовуючими процедурами, частково дотримується правил здорового харчування тощо.
Критичний	Безсистемні, неповні й неглибокі знання (часткові знання індивідуальних особливостей організму, здоров'я, його збереження і зміцнення). Приділяє увагу фактивно тільки знанням з основ фізичного здоров'я. Не вважають здоров'я цінністю	У загальній ієрархії особистісних цінностей здоров'я має другорядне значення. Не замислюються про необхідність його підтримки і зміцнення здоров'я. До здорового способу життя вони не виявляють інтересу.	Виявляють відносно низьку фізичну та соціальну активність, мають обмежений рівень умінь з організації здорового способу життя. Здоров'язберігаюча діяльність носить вибірково ситуативний характер, тобто студент здійснює цей вид діяльності від випадку до випадку.

Таким чином, у параграфі 2.1. ми визначили компоненти (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний), критерії та показники вияву кожного компонента, що сприятиме виявленню рівнім сформованості здорового способу життя студентів під час проведення експериментального дослідження порушеної проблеми. Також з цією метою ми визначили рівні сформованості досліджуваного феномену – здорового способу життя, та подали їх змістову характеристику.

2.2. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту

Формування відповідального ставлення до здоров'я, дотримання установок здорового способу життя, на думку групи дослідників (Н. Зимівець, В. Петрович, О. Закусило та інш.) – це «систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркового, усвідомленого зв'язку особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; оцінка їх індивідуумом із погляду розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального благополуччя» [34, с. 345-346]. Саме зазначені вище особливості мають стати базовими у діяльності викладача закладу освіти.

На основі аналізу відповідних досліджень нами виявлено, що формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти є можливим за наявності сукупності певних обставин, педагогічних умов.

Усвідомлюємо, що педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту мають базуватись на класичних підходах до загального розуміння специфіки освітнього середовища і його статичних та динамічних характеристик. Саме тому маємо з'ясувати зміст поняття «педагогічні умови».

У тлумачному словнику сучасної української мови зазначене поняття тлумачиться як «обставина, особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь» [7].

Педагогічні умови дослідники визначають як: комплекс заходів, що мають за мету «формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності, розширення кола знайомств і сфери особистісних

контактів, організацію відпочинку та дозвілля, вирішення проблемних соціальних питань» [58, с. 11]; як фактори, обставини здійснення певного процесу, утворення нової якості [35]; сукупність певних обставин, що забезпечуються в освітньому середовищі закладу освіти під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників [59, с. 13]; система певних форм, методів, матеріальних умов, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети (І. Зязюн); інструментарій освітнього процесу (Є.Скріннік); сукупність заходів педагогічного процесу (Т. Самусь) тощо. З точки зору теми нашого дослідження нам імпонує точка зору Н. Швець на педагогічні умови формування здорового способу життя студентів, яка виокремлює такі педагогічні умови ціннісних установок до здорового способу життя: по-перше, інформування студента про здоровий спосіб життя (організація інформаційного забезпечення); по-друге, актуалізація його емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя (організація моделювання студентом здорового способу життя); по-третє, збагачення досвіду здорового способу життя студента (долучення до здоров'язберігальної діяльності) [64].

Під системою педагогічних умов ми розуміємо поєднання психолого-педагогічних засобів виховного і навчального впливу на почуття, розум та поведінку студентів.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що педагогічні умови формування здорового способу життя студентів – це певні обставини процесу формування особистості студента (форми, прийоми, методи, засоби тощо), які мають вплив на якість освітнього процесу та підвищують результативність цілеспрямованої роботи, спрямованої на формування здорового способу життя.

Досліджуючи формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, науковці М.Кобан, Ю.Лимар виокремили наступні педагогічні умови реалізації цього процесу: 1) застосування інтеграційного підходу та валеологізація навчальних предметів; 2) розробка та

впровадження різних навчальних програм, організація позакласних і позашкільних заходів, спрямованих на поглиблення знань про здоровий спосіб життя та мотивацію ціннісного ставлення учнів до здоров'я; 3) співпраця педагогів із батьками, медичними працівниками[22]. Науковиці У. Писклинець та І. Рачкевич у своєму дослідженні формування здорового способу життя студентської молоді зосереджують увагу на дотриманні таких умов: 1) заходи з профілактики шкідливих звичок; 2) проведення різноманітних медичних заходів відповідного спрямування; 3) соціальний захист, психолого-педагогічна підтримка і пропаганда здорового способу життя в студентському середовищі тощо [44].

Враховуючи підходи науковців до виокремлення комплексу педагогічних умов, виділяємо три їх основних групи, які, на нашу думку, мають забезпечити ефективну роботу з формування здорового способу життя студентів. Такими групами є наступні (рис.2).



Рисунок 2. Групи педагогічних умов, які сприятимуть формуванню здорового способу життя студентів

1. Сприяння становленню й розвитку Хочемо зазначити, що суттєвим фактором в освітньому процесі є взаємодія студента і викладача, а саме педагогічні відносини, що виникають між ними.

Дослідник О. Карпов вважає, що до педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі належать наступні:

- наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;
- формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;
- забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;
- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів;
- практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;
- наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;
- високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі;
- практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті;
- особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя [21].

Дослідниця Ю. Бойко визначила такі педагогічні умови формування установок до здорового способу життя у студентів ціннісних орієнтацій на збереження та зміцнення здоров'я в умовах здоров'язберігального освітнього середовища ВНЗ.

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

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

У результаті аналізу досліджень науковців, присвячених темі формування здорового способу життя студентів, ми маємо визначити власні педагогічні умови. Враховуючи, що засобом формування здорового способу життя у нас виступають ігрові види спорту, серед яких ми зупинили свій вибір на настільному тенісі як одному з найбільш розповсюджених та водночас доступних видів спорту, який до того ж не потребує складного та дорогого обладнання та устаткування. Відповідно і педагогічні умови мають бути сформовані таким чином, аби дати студентам знання про ігрові види спорту та їх користь для здоров'я людини та її фізичного, психічного стану, а також ознайомити із методикою гри у настільний теніс та залучити студентів до безпосередньо самої гри (відвідування гуртків, секцій, змагань тощо).

Ми також розглядаємо настільний теніс як засіб рекреаційно-рухової активності.

Саме тому організаційно-педагогічними умовами формування здорового способу життя у студентів засобами ігрових видів спорту ми визначили наступні:

1. Створення умов для формування стійкої мотивації до рухової активності та здорового способу життя під час аудиторних занять та в позааудиторній роботі.
2. Залучення студентів до гурткової роботи з ігрових видів спорту (настільний теніс), а також до так званого «рекреаційного тенісу».
3. Проведення змагань з настільного тенісу у позааудиторний час з метою популяризації вказаного виду спорту.

Варто зазначити, що особливого значення у формуванні здорового способу життя студентів засобами настільного тенісу набуває організаційно-методичний підхід, що є ключовим елементом успішної

реалізації тренувального процесу. Цей підхід охоплює в собі планування, викладання, контроль та оцінку навчального процесу. Одним із ключових аспектів успішної методики є систематичність та послідовність навчання, що сприяє поетапному розвитку рухових якостей здобувачів під час занять настільним тенісом у процесі фізичного виховання

Таким чином, ми визначили педагогічні умови, які мають сприяти формуванню здорового способу життя у студентів засобами ігрових видів спорту (настільний теніс).

ВИСНОВКИ до розділу 2

У другому (методичному) розділі ми мали за мету виокремити компоненти, критерії та рівні сформованості здорового способу життя студентів, а також визначити організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту.

У результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків.

1. Ми визначили компоненти (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний), критерії та показники вияву кожного компонента, що сприятиме виявленню рівнів сформованості здорового способу життя студентів під час проведення експериментального дослідження порушеної проблеми. Також з цією метою ми визначили рівні (достатній, середній, критичний) сформованості досліджуваного феномену – здорового способу життя, та подали їх змістову характеристику.

2. Організаційно-педагогічними умовами, спрямованими на формування здорового способу життя студентів, ми визначили наступні: введення до змісту дисциплін навчального плану підготовки фахівців тем з популяризації дотримання здорового способу життя, популяризації ігрових видів спорту; залучення студентів до гурткової роботи з ігрових видів спорту (настільний теніс), а також до так званого «рекреаційного тенісу»; проведення змагань з настільного тенісу у позааудиторний час з метою популяризації вказаного виду спорту.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

3.1. Організація експериментального дослідження

З метою дослідження рівнів сформованості установок на здоровий спосіб життя студентів нами було організовано та проведено констатувальний етап експериментального дослідження проблеми.

Базою для проведення експериментального дослідження став ВСП «Ірпінський фаховий коледж Національного університету біоресурсів і природокористування України». Учасниками експериментального дослідження стали 50 студентів спеціальності 051 Економіка.

Всі досліджувані студенти входять до основної медичної групи.

Завдання констатувального етапу експериментальної роботи полягало у визначенні початкового рівня сформованості установок на здоровий спосіб життя та заняття ігровими видами спорту у студентів за допомогою розробленої на підготовчому етапі програми діагностичної методики та аналізу отриманих результатів.

У цій роботі ми базувалися на критеріальному апараті, який було розкрито у параграфі 2.1 і який представлено когнітивним (якість системи знань про зміст і значення здоров'я та здорового способу життя; про принципи, правила здорового способу життя, засоби й методи його досягнення й зміцнення), мотиваційно-ціннісним (ставлення до власного здоров'я та позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя) та діяльнісним (реалізація правил здорового способу життя у повсякденній діяльності; вчинки та поведінка, що відображають здоровий спосіб життя) компонентами.

Варто відзначити, що діагностичний інструментарій, яким ми оперували в процесі констатувального етапу, містить як стандартизовані методики, так й

адаптовані авторські анкети, розроблені на основі теоретичного аналізу наукових праць, пов'язаних із проблематикою дослідження, а також даних, отриманих в результаті проведення бесід зі студентами та спостережень. Використання діагностичних методик представлено у таблиці 5.

Таблиця 5

Діагностичні методики для визначення рівня сформованості здорового способу життя та зацікавленості ігровими видами спорту за виокремленими компонентами

Компоненти здорового способу життя	Застосовані діагностичні методики
Когнітивний	Анкета «Здоровий спосіб життя» (дод. А) Методика самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко (дод. Б) Опитування «Теоретичний рівень інформації про теніс»
Мотиваційно-ціннісний	Опитування «Чому я хотів би займатись спортом?»
Діяльнісний	Анкета «Здоровий спосіб життя»(поведінковий компонент) за методикою Н.Волошко (дод. В)

Когнітивний компонент.

Для з'ясування рівня знань студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя з ними було проведено анкетування та було запропоновано анкету та питання для оцінки рівня знань студентів (Додаток А). Анкетна форма опитування найбільш зручна при обробці й аналізі даних, а також дозволяє значно скоротити час збору інформації, що неможливе при методі бесіди або інтерв'ювання.

Звернімося до результатів анкетування. Обробка анкет респондентів виявила загальні тенденції щодо ставлення студентів до формування, зміцнення та збереження здорового способу життя. Так, у результаті проведеного соціологічного дослідження отримано такі результати: виявилось, що переважна більшість опитаних студентів (63%) не мають

шкідливих звичок, але вважають за краще провести вільний час вдома, ніж зайнятися бігом чи ігровими видами спорту, піти у тренажерний зал.

Перешкодами в організації здорового способу життя є:

- 1) студенти не приділяють належної уваги правильному харчуванню;
- 2) більшість опитаних студентів не виконують фізичних вправ, особливо – ранкову зарядку, мало рухаються;
- 3) частина респондентів (16%) упевнені, що зайнялися б спортом, якби розпочали нове життя.

Але приємним є той факт, що значна частина опитаних студентів (22%) займаються або продовжують займатися різними видами спорту, що допомагає підтримувати непогану фізичну форму, дотримуватись режиму рухової активності, підтримувати позитивний настрій та творче робоче самопочуття. Таким чином, більшість опитаних студентів вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в багатьох сферах людської діяльності, дає відчуття впевненості та емоційного благополуччя. З огляду на це 45% опитаних студентів акцентують увагу на можливості та необхідності відвідування різних спортивних секцій, а 27% не відвідують їх через відсутність вільного часу.

На запитання «Як Ви ставитеся до здорового способу життя? Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?» переважна кількість студентів (60%) відповіли: так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя, 38 % студентів обрали варіант відповіді «ні, можна добре прожити і без цього частково», і тільки 1 студент (2%) обрав відповідь «ця проблема мене поки що не хвилює».

На питання анкети «Яке ваше ставлення до паління, алкоголю, наркотиків?» відповіді студентів були наступними (рис.3).

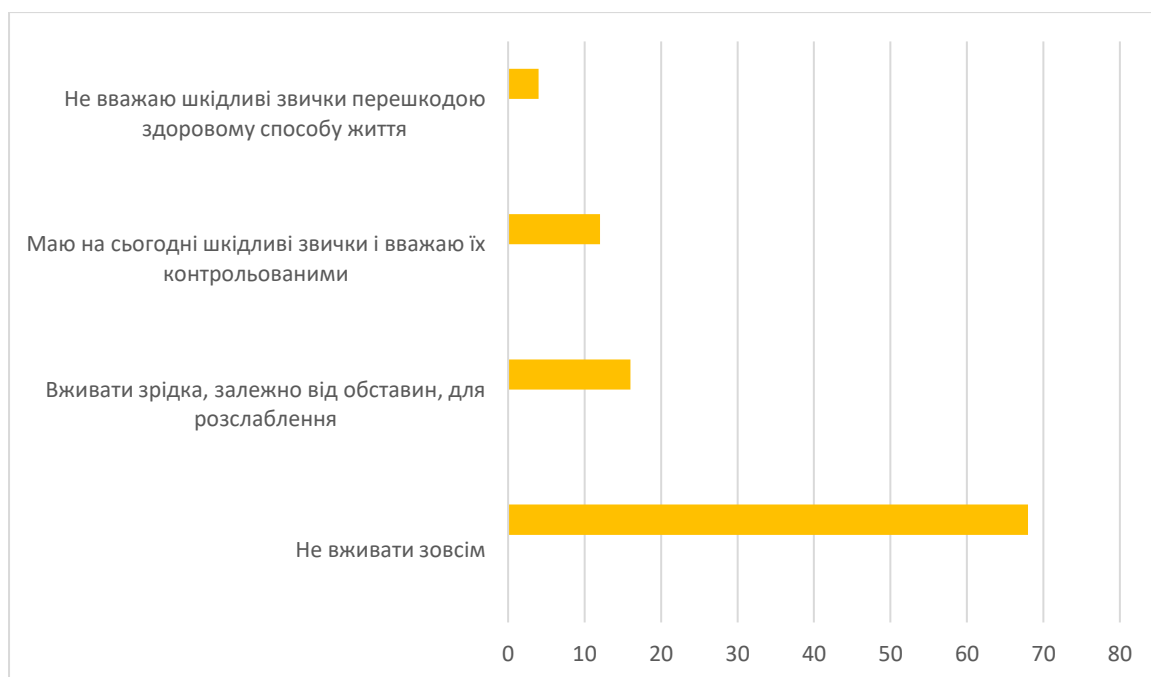


Рисунок 3. Відповіді респондентів на питання про ставлення до алкоголю, тютюнопаління, наркотичних засобів і плани на їх вживання/невживання у майбутньому

Досить цікаво розподілились відповіді респондентів на питання про ставлення до здорового способу життя у їх родині. Тільки 50% респондентів дали позитивну відповідь про поважливе ставлення до здорового способу життя у їх родині, де члени родини не мають шкідливих звичок та віддають перевагу рухливому способу життя, відносно здоровому харчуванню тощо.

40% відповіли, що окремі члени родини мають згубні шкідливі звички, у родинях не займаються спортом і не дотримуються правил здорового харчування. 10 відсотків студентів відповіли, що у їх родинях не надають взагалі уваги способу життя і стану здоров'я.

Не всі студенти виявляють зацікавленість до проблеми свого здоров'я, рідко самі шукають відповідну інформацію, не дуже охоче люблять спілкуватися з іншими людьми на цю тему та ін. Це говорить про недостатню сприйнятливність і чутливість молодих людей до нової інформації

У якості загальної самооцінки індивідуального здоров'я студентам запропоновано методику самооцінки рівня здоров'я В. Войтенко (Додаток Б).

Результати представлено на рисунку 4.

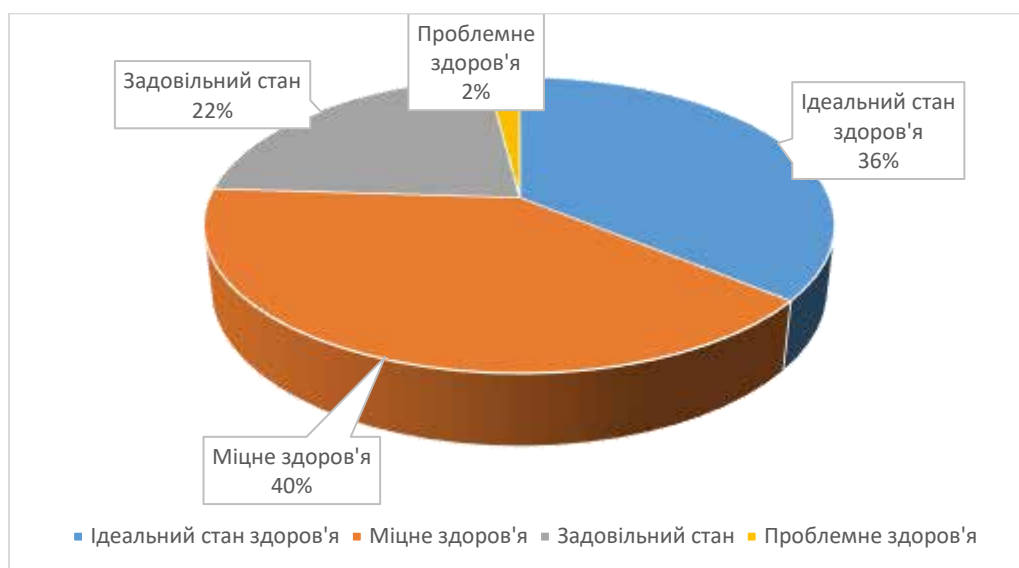


Рисунок 4. Результати діагностування за методикою самооцінки рівня здоров'я В. Войтенко

Аналіз рисунку 3 свідчить, що 22 % студентів мають «задовільний» стан здоров'я. Стан власного здоров'я як «міцне здоров'я» визначили у 40 % студентів. Також звертаємо увагу на те, що тільки 1 (2%) студент визначив стан свого здоров'я як «проблемне здоров'я». Як бачимо, попри те, що в опитуванні брали участь лише студенти основної групи 36 % визнали свій стан здоров'я як «ідеальний».

Рівень сформованості знань студентів про здоровий спосіб життя та шляхи його дотримання (сформованість когнітивного компонента) подано на рис.5.

Задля проведення формуючого етапу експерименту, де засобом формування здорового способу життя у нас буде ігровий вид спорту – теніс, ми провели ще одне опитування, на визначення рівня володіння студентів теоретичною інформацією про теніс.

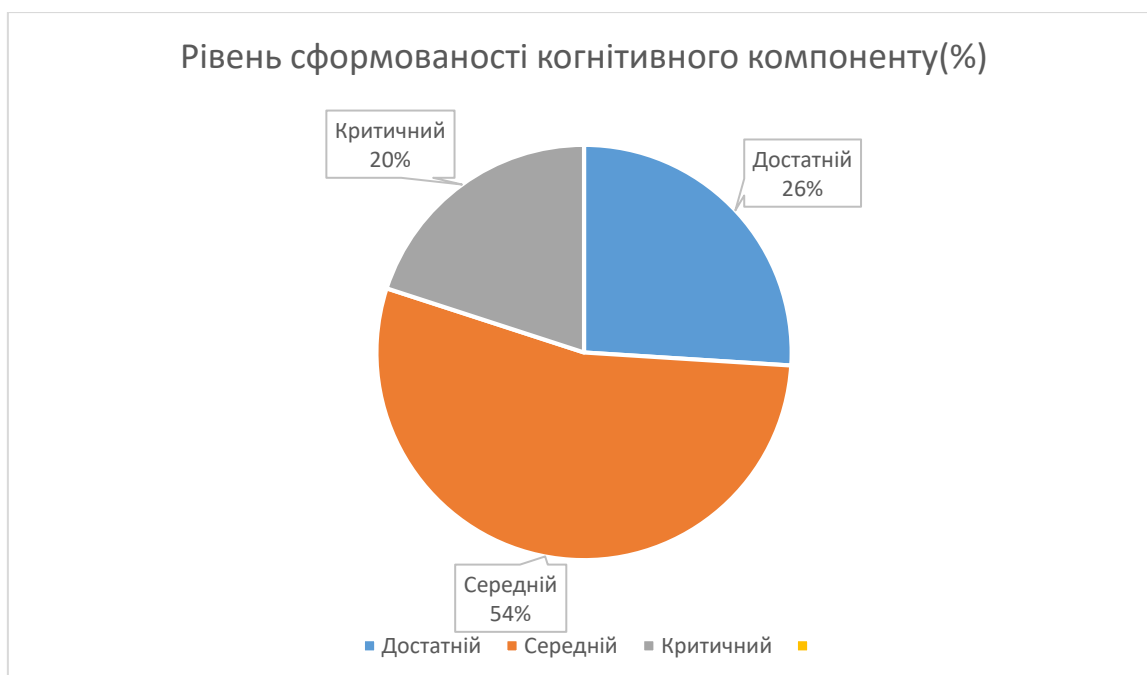


Рисунок 5. Рівень сформованості когнітивного компонента на констатувальному етапі експерименту

Студентам було запропоновано обрати відповіді, які вони вважають правильними для визначення власної позиції стосовно тенісу:

- 1 – я володію теоретичною інформацією про настільний теніс
- 2 – я знаю правила гри у настільний теніс
- 3 – я знаю вправи з настільного тенісу, які є засобом розваги
- 4 – я вважаю настільний теніс цікавим видом спорту
- 5 - я вважаю настільний теніс гарним засобом розвитку фізичних якостей
- 6 – я володію техніко-тактичними навичками настільного тенісу
- 7- мене цікавить настільний теніс як засіб проведення свого вільного часу
- 8 – я хочу професійно займатися настільним тенісом
- 9 – вважаю настільний теніс альтернативою своїх професійних занять спортом
- 10 – хотів би більше займатися настільним тенісом.

Результати анкетування наведено на рис. 6.



Рисунок 6. Рівень теоретичних знань студентів про теніс як ігровий вид спорту

Мотиваційно-ціннісний компонент. Оцінка рівня сформованості мотиваційно-ціннісного компоненту здорового способу життя проводилась за ранжуванням відповідей студентів на питання «Чому я хотів би займатись спортом?». Результати опитування виявили наступні відповіді студентів (табл. 6).

Таблиця 6

Характеристика мотивів студентів щодо занять з фізичного виховання та рухової активності

Мотиви	Відсоток студентів, які обрали визначений мотив
Покращення здоров'я	40%
Зменшення ваги	20%
Не мати заборгованості й отримати залік з дисципліни	40%
Підвищення рівня фізичної підготовки	36%
Отримання розрядки після розумового навантаження	28%
Фізичне самовдосконалення	36%
Покращення психоемоційного стану	20%

Аналіз таблиці 6 свідчить, що мотив «покращення здоров'я» відзначили 40 % опитаних, що вказує на значущість здоров'я лише для цієї частини студентів; мотиви «підвищення рівня фізичної підготовленості» і «фізичного самовдосконалення» відзначалися студентами в однаковому діапазоні – 36 %; «не мати заборгованості і отримати залік з дисципліни» - 40 %. Мотив «отримання розрядки після розумового навантаження» визначено у 28 % студентів, а «покращення психоемоційного стану» та «зменшення ваги» теж обрало однакова кількість студентів – по 20 %, що свідчить про необхідність у психоемоційному розвантаженні після довготривалого розумового навантаження.

Діяльнісний компонент. Діяльнісний компонент здорового способу життя студентів ми досліджували за анкетною «Здоровий спосіб життя (поведінковий компонент) за методикою, запропонованою дослідницею Н. Волошко (додаток В) [9]. Результати виявились наступними (рис. 7).

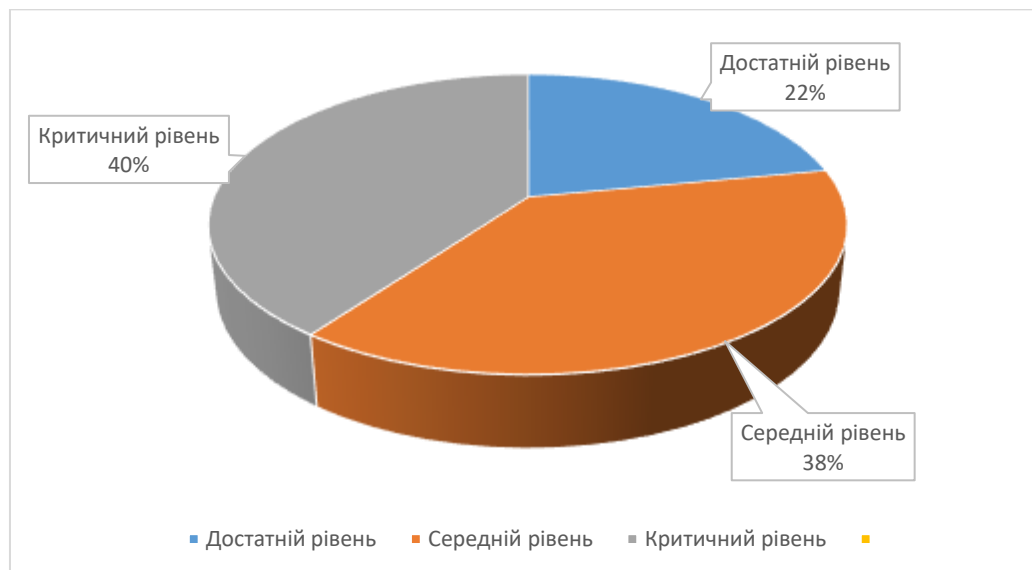


Рисунок 7. Результати діагностування діяльнісного компоненту здорового способу життя на констатувальному етапі

Аналіз даних діагностування діяльнісного компонента ставлення до здоров'я за методикою Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» на констатувальному етапі дослідження довів, що більшість студентів мають

підвищений емоційний стан, рідко роблять ранкову гімнастику, в них порушений режим сну, не проводять загартовуючі процедури та ін.

Таким чином, провівши діагностику рівня сформованості здорового способу життя студентів за виокремленими компонентами, ми можемо зробити загальний висновок щодо сформованості установок здорового способу життя студентів – учасників експерименту (рис. 8).

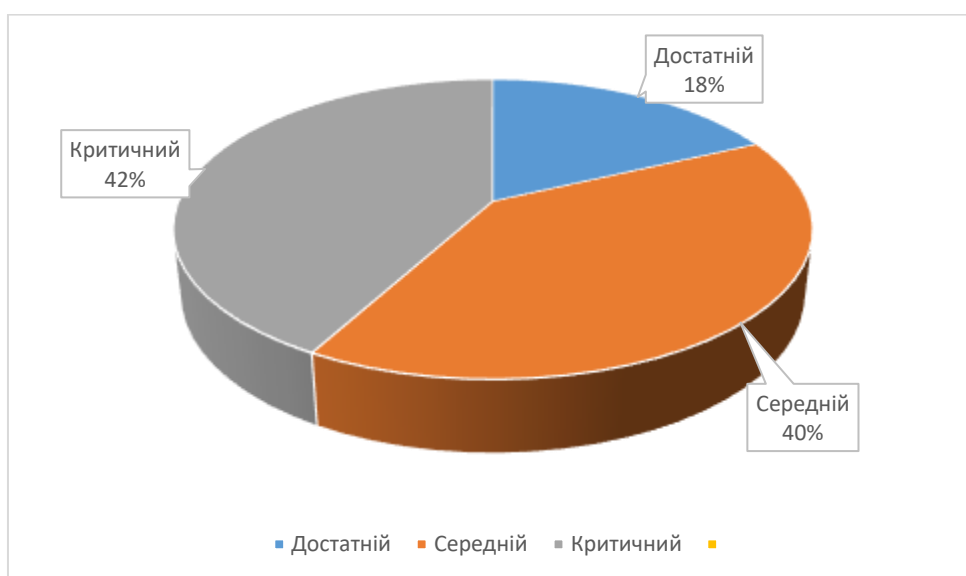


Рисунок 8. Узагальнені дані констатувального етапу експерименту стосовно рівня сформованості здорового способу життя студентів

Ми навели результати констатувального етапу експериментального дослідження, їх обґрунтування, виявили основні проблеми формування ЗСЖ у студентів, визначили рівень навичок здорового способу життя щодо власного здоров'я. Виходячи з наведених даних, бачимо, що вся вибірка проявляє недостатньо конструктивне ставлення до свого здоров'я. Це говорить про те, що ставлення до здоров'я у всіх досліджуваних осіб має скоріше розумовий характер, мало стосується їхньої емоційної сфери. Турбота про здоров'я для них просто необхідність, а не радісне й захоплююче заняття, вони «глухі» до життєвих проявів свого організму й не бачать естетичного аспекту здоров'я.

3.2. Теніс як засіб формування здорового способу життя (формуючий етап експерименту)

Формуючий етап експерименту передбачав залучення студентів до одного із ігрових видів спорту – тенісу.

1. Заняття з фізичної культури.

Нами була розроблена методика проведення навчальних занять з використанням засобів настільного тенісу (разом викладачами фізичної культури). Студенти на першому етапі знайомилися з грою, вивчали правила гри, оволодівали основними прийомами техніки і найпростішими тактичними діями. Більша частина вправ спрямована на розвиток загальної фізичної підготовки. Співвідношення загально розвиваючих та спеціальних вправ у структурі заняття будувались з урахуванням відповідно 70% до 30%.

На другому етапі співвідношення загально розвиваючих та спеціальних вправ у структурі заняття будувались з урахуванням – 50% до 50%. Повторювали та закріплювали основні технічні дії: стійку гравця, переміщення, удари за характером обертання м'яча і тактичним призначенням. Використовували проміжні удари (найпростіші), це: «поштовх» справа та зліва, «підрізка» справа та зліва, а також атакуючі удари (які характеризуються наданням м'ячу поступального обертання), це: «накат» справа та зліва, захисні удари (які характеризуються: зворотним обертанням м'яча, які виконуються в основному із середньої та віддаленої зон), також подачі в настільному тенісі різної складності. Використовувались вправи на вдосконалення фізичних якостей, які у більшій мірі орієнтовані на розвиток координаційних, швидко-силових якостей, швидкості та витривалості.

На третьому етапі ми збільшували кількість спеціально-підготовчих вправ, зменшуючи відсоткове співвідношення загально-підготовчих вправ

на заняттях, тобто співвідношення загально-розвиваючих та спеціальних вправ у структурі заняття будувались з урахуванням – 30% до 70%.

З урахуванням того, що студенти в групах занять з настільного тенісу мали різний рівень умінь та навичок гри в теніс (від початківців до професіоналів), постало вирішення завдання врахування цих особливостей і необхідність як можна гнучкіше регулювати навантаження (спрямованість, обсяг, інтенсивність). Вирішення цих завдань ми пов'язали з контролем та самоконтролем. Для методичного забезпечення самостійних фізкультурних занять студентів розроблено щоденник самоконтролю студента, що дозволило впливати на формування стійкого інтересу студентів до занять фізичною культурою й спортом; здійснювати контроль за динамікою фізичного стану й захворюваності кожного студента; розвивати у студентів навички самостійних фізкультурних занять.

2. Рекреаційний теніс.

Зважаючи на той факт, що в Україні набирає обертів і популярності рекреаційний рух (активний відпочинок), ми ввели заняття рекреаційним тенісом у програму формуючого експерименту.

Розглядаючи настільний теніс як засіб рекреаційно-рухової активності, слід відмітити, що цей вид спорту не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм периферичного зору, рухову пам'ять, просту та складну реакцію [36]. До переваг настільного тенісу, як засобу рекреаційної гри, належить простота спорядження й устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей [30].

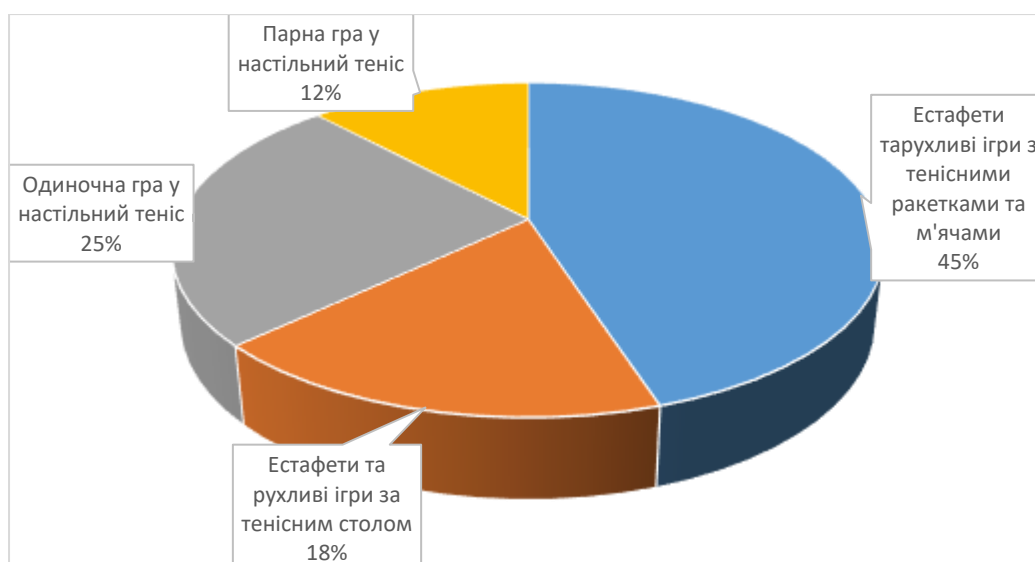


Рис.9. Розподіл навчального часу за видами вправ з настільного тенісу, що застосовувались під час педагогічного експерименту

Заняття настільним тенісом рекреаційної спрямованості проводились впродовж 4 тижнів та включали в себе: естафети та рухливі ігри з тенісними ракетками та м'ячами, рухливі ігри за тенісним столом, одиночну гру до 11 очок за тенісним правилам, парну гру до 11 очок по тенісним правилам (Рис. 9).

У таблиці 7 наведений зміст декількох рухливих ігор та естафет з елементами настільного тенісу, що виконували студенти під час навчальних занять.

Таблиця 7

Рухливі ігри та естафети з настільного тенісу

Естафети та рухливі ігри з тенісними ракетками та м'ячами	Естафети та рухливі ігри за тенісним столом
«Тенісний баскетбол». Група ділиться на 2 або 3 команди (в залежності від кількості гравців). Гравці на лінії старту, на відстані 3 метрів від неї розташований кошик. У кожного гравця команд тенісний м'яч та ракетка. Гравці з кожної команди почергово намагаються попасти	«Сонечко». Група ділиться на 2 команди (по 3-4 гравця) які розташовуються по обидва боки від тенісного стола. Перший гравець команди виконує удар по м'ячу посилаючи його на іншу сторону, та відходить у бік поступаючись місцем наступному гравцеві своєї

<p>м'ячем у кошик підкидаючи його вгору та ударяючи ракеткою. Перемагає команда, гравці якої найбільше разів влучили у кошик.</p>	<p>команди. Виходить так, що кожне нове торкання м'яча ракетки відбувається наступним гравцем однієї команди. Гра триває до 5 очок.</p>
<p>Колова естафета «Стрибучий м'яч». Група ділиться на 2 або 3 команди (в залежності від кількості гравців). Гравці команд з тенісними ракетками у руках стоять по колу визначеного діаметру (діаметр кола повинен бути однаковий для всіх команд). У одного гравця з команди м'яч. За сигналом, гравець набиваючи м'яч ракеткою повинен передати його по колу наступному партнерові по команді. Перемагає команда, м'яч якої першим дійде до гравця з якого розпочалась естафета.</p>	<p>Естафета «тенісна діагональка». Група ділиться на 2 команди які розташовуються по обидва боки від тенісного стола. На команду одна тенісна ракетка. Один м'яч на дві команди. Перші гравці у командах виконують накат з права по діагоналі доки хтось з них не допустить помилки та втратить м'яч. Гравець команди що втратив м'яч, переходить у кінець своєї колони. Програє команда, перший гравець, якої знову стає першим у команді. Гра виконується як з права так і зліва тенісного столу</p>
<p>Естафета «ледащий м'яч». Група ділиться на 2 або 3 команди (в залежності від кількості гравців). Команди розташовані в колонах на лінії старту. На відстані 5 метрів від неї, навпроти кожної команди лежать фішка для орієнтиру. На команду одна тенісна ракетка та один м'яч. За сигналом перші гравці з команди біжать утримуючи м'яч на ігровій поверхні ракетки (м'яч повинен лежати) до фішки, оббігають її та повертаються назад, передаючи ракетку з м'ячем наступному у команді. Перемагає команда останній гравець якої першим повернувся на лінію старту.</p>	<p>Естафета «подвійний накат». Група ділиться на 2 команди які розташовуються по обидва боки від тенісного стола. Гравці у колонах з права від тенісного стола, у кожного ракетка. Один м'яч на дві команди. Два накати підряд з права по діагоналі та гравець переходить у кінець своєї колони. Якщо гравець втратив м'яч, накати повторюються ним до двох послідовних. Перемагає команда перший гравець якої знов став першим у своїй команді</p>

Також з метою впливу на когнітивний і мотиваційний компонент здорового способу життя ми провозили тренінги з тематики здорового способу життя, які були спрямовані на досягнення таких цілей: підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти

доброго здоров'я, вести здоровий спосіб життя; розвиток асертивної поведінки; формування навичок здорового способу життя; активізація зусиль громадськості в напрямі конструктивного розв'язання проблем здоров'я; розширення можливостей альтернативної громадянської мети щодо здоров'я; пошук ефективних шляхів розв'язання нагальних місцевих проблем здоров'я завдяки об'єднанню в тренінговій роботі спеціалістів установ і організацій різних галузей, органів місцевого самоврядування, причетних до зазначеної проблеми; зміна поглядів на конкретні питання здоров'я та пошук їх вирішення.

На нашу думку, тренінги з тематики здорового способу життя дозволяють реалізувати потребу майбутніх фахівців у спілкуванні, груповій взаємодії, прямому й опосередкованому впливі на інших людей нетрадиційними методами педагогічного впливу. Процедура тренінгу містить пошук мотивів, за яких особистість здійснює здоровий спосіб життя; аналіз причин, що перешкоджають цьому; створення власної моделі здорового способу життя.

Ефективність тренінгів обумовлена їх можливостями: це і формування навичок міжособистісної взаємодії, і розвиток рефлексивних здібностей, зміна стереотипів, що заважають особистості справлятися з нестандартними ситуаціями у формуванні здорового способу життя, зрештою, це і широкі можливості для самореалізації у спілкуванні.

3.3. Результати експериментального дослідження

Для перевірки ефективності впровадження педагогічних умов формування здорового способу життя студентської молоді на формувальному етапі дослідження проведено контрольний етап експерименту, мета якого - згідно зі встановленими критеріями і показниками сформованості певного рівня здорового способу життя студентів (параграф 2.1) та на основі діагностичних методів і методик, які використовувалися на констатувальному

етапі дослідження, провести діагностичний зріз для визначення рівня сформованості ціннісних орієнтацій у студентів-учасників експерименту після проведення спеціальної спланованої роботи, спрямованої на формування досліджуваної якості, засобами ігрових видів спорту (теніс).

Когнітивний компонент.

Для з'ясування рівня знань студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя з ними було проведено анкетування та було запропоновано анкету та питання для оцінки рівня знань студентів. Звернімося до результатів анкетування.

Більшість опитаних студентів вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в багатьох сферах людської діяльності, дає відчуття впевненості та емоційного благополуччя. З огляду на це 65% (у порівнянні з 45% на констатувальному етапі) опитаних студентів акцентують увагу на можливості та необхідності відвідування різних спортивних секцій, а 10 % (у порівнянні з 27 % на констатувальному етапі) не відвідують їх через відсутність вільного часу, хоча розглядають таку можливість у майбутньому.

На запитання «Як Ви ставитеся до здорового способу життя? Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?» переважна кількість студентів 86 % (у порівнянні з 60% на констатувальному етапі) відповіли: так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя, і тільки 14 % відповіли, що наразі не зовсім переймаються питаннями здорового способу життя.

Після проведення тренінгів, спрямованих на формування саме когнітивного та мотиваційного компонентів досліджуваного феномену, на питання анкети «Яке ваше ставлення до паління, алкоголю, наркотиків?» відповіді студентів були наступними (рис.10).

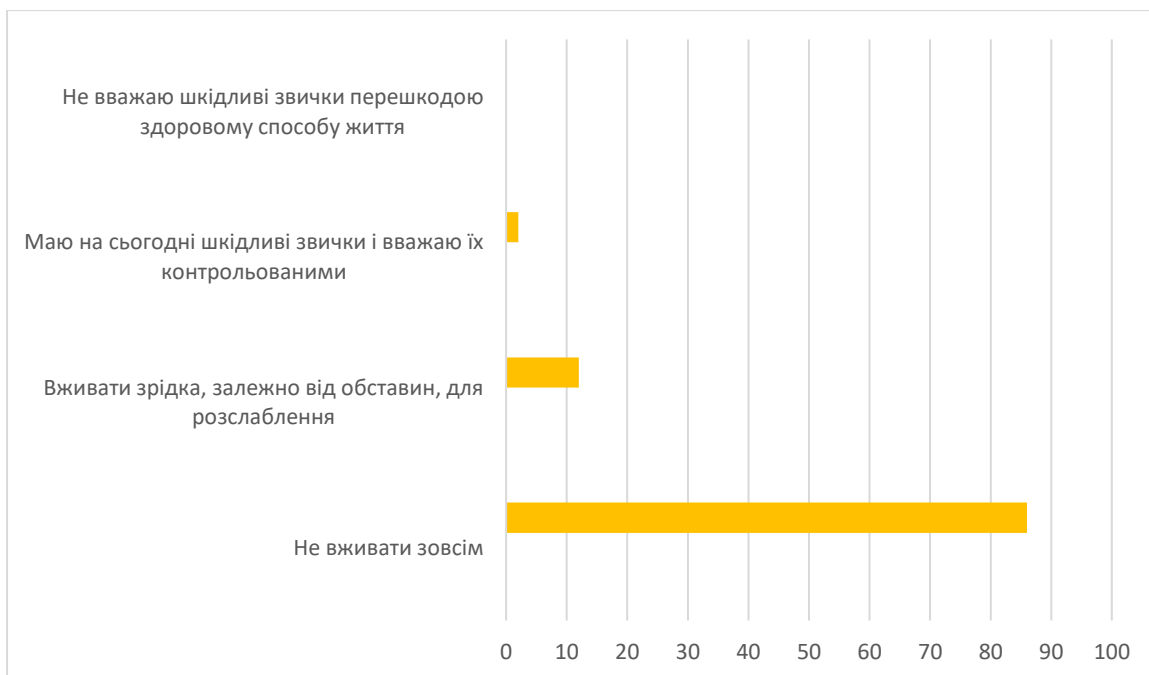


Рисунок 10. Відповіді респондентів на питання про ставлення до алкоголю, тютюнопаління, наркотичних засобів і плани на їх вживання/невживання у майбутньому на контрольному етапі

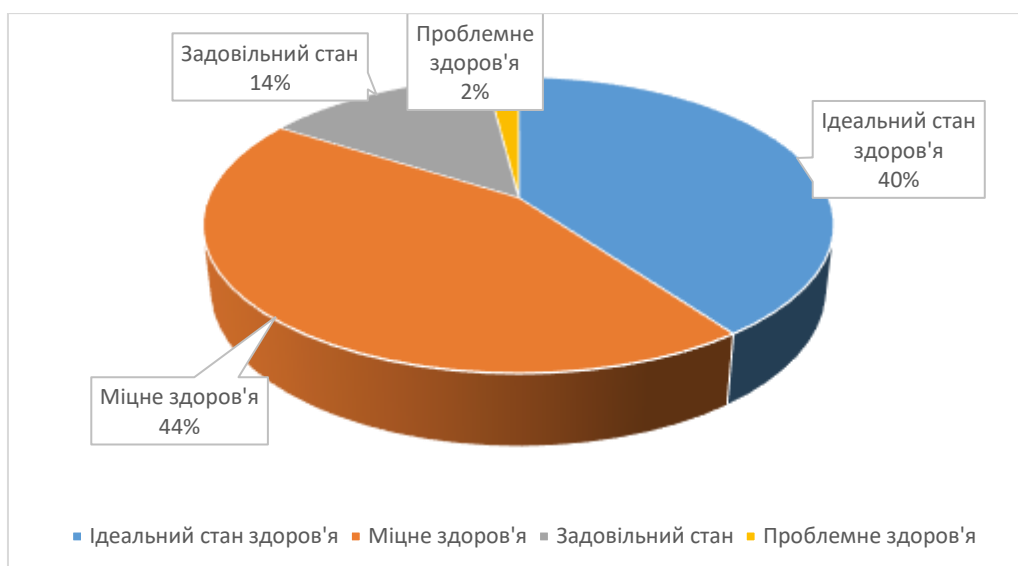


Рисунок 11. Результати діагностування за методикою самооцінки рівня здоров'я В. Войтенко(контрольний етап)

У якості загальної самооцінки індивідуального здоров'я студентів було повторно діагностовано за методикою самооцінки рівня здоров'я В.Войтенко. Зміни у діагностичних даних були не дуже контрастними, зважаючи на невеликий проміжок часу, відведений на експеримент. Результати представлено на рисунку 11.

Рівень сформованості знань студентів про здоровий спосіб життя та шляхи його дотримання (сформованість когнітивного компонента) подано на рис.12.

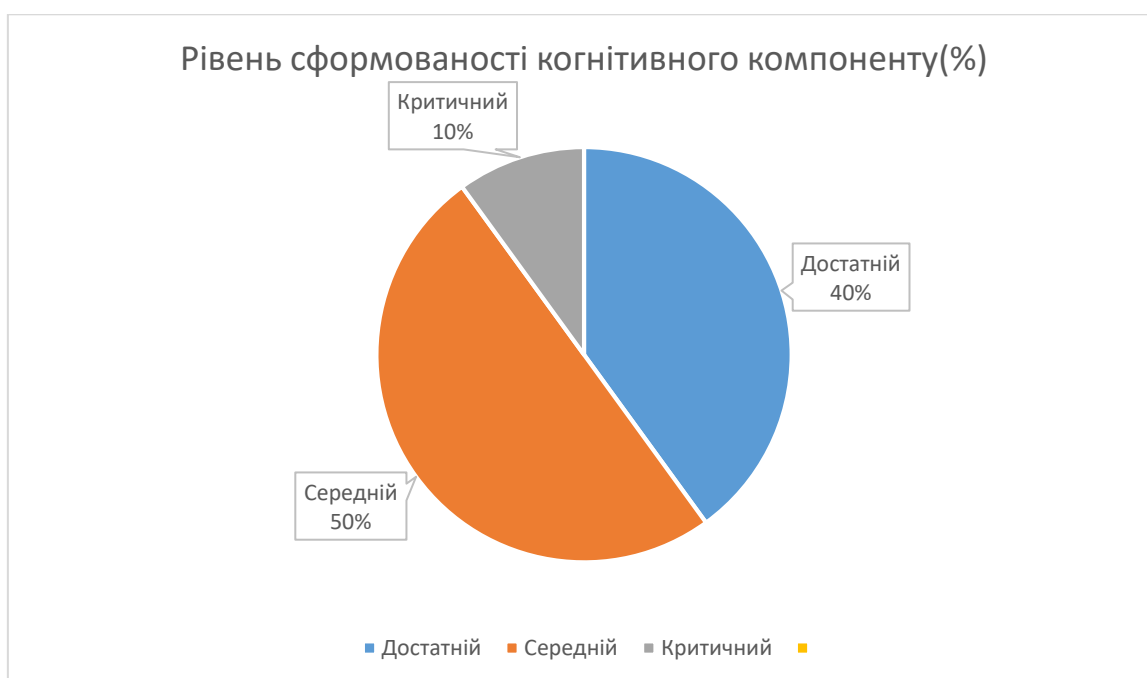


Рисунок 12. Рівень сформованості когнітивного компонента на контрольному етапі експерименту

Що стосується знань і умінь студентів стосовно гри у теніс та його різновиди, то переважна кількість студентів могли вільно дати відповідь про переваги тенісу та його різновидів перед іншими ігровими видами спорту, про користь тенісу для розвитку фізичних, моральних якостей, для підпшення зору, для рухової активності та його вплив на здоровий спосіб життя.

Результати анкетування наведено на рис. 13.



Рисунок 13. Рівень теоретичних знань студентів про теніс як ігровий вид спорту

Мотиваційно-ціннісний компонент. Оцінка рівня сформованості мотиваційно-ціннісного компоненту здорового способу життя проводилась за ранжуванням відповідей студентів на питання «Чому я хотів би займатись спортом?». Результати опитування виявили підвищення рівня вмотивованості студентів до занять спортом, до ведення здорового способу життя, до занять тенісом.

Діяльнісний компонент. Діяльнісний компонент здорового способу життя студентів ми досліджували за анкетною «Здоровий спосіб життя (поведінковий компонент) за методикою, запропонованою дослідницею Н. Волошко. (Результати виявились наступними (рис. 14).

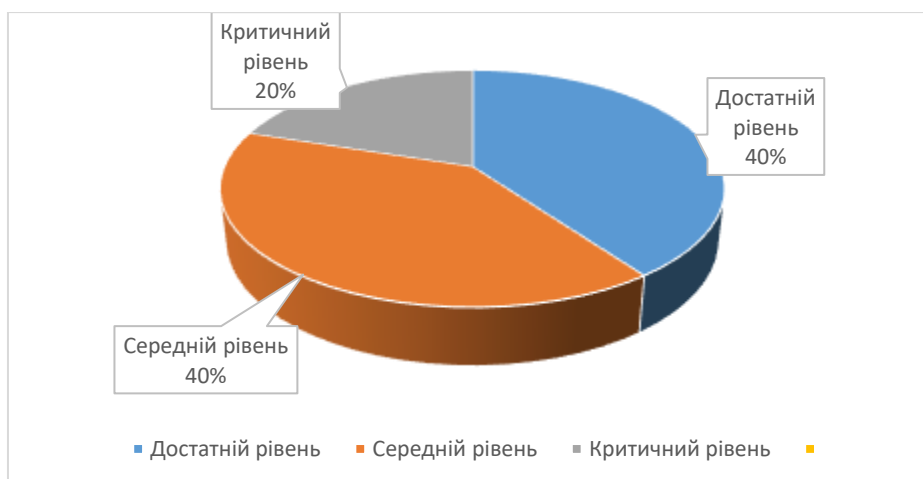


Рисунок 14. Результати діагностування діяльнісного компоненту здорового способу життя на контрольному етапі

Аналіз даних діагностування діяльнісного компонента ставлення до здоров'я за методикою Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» на контрольному етапі дослідження довів, що у переважної кількості студентів стабілізувався емоційний стан, вони заанчили, що роблять ранкову гімнастику, налагодили або працюють над налагодженням свого режиму сну, проводять загартовуючі процедури, віддають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі та ін.(рис.15).

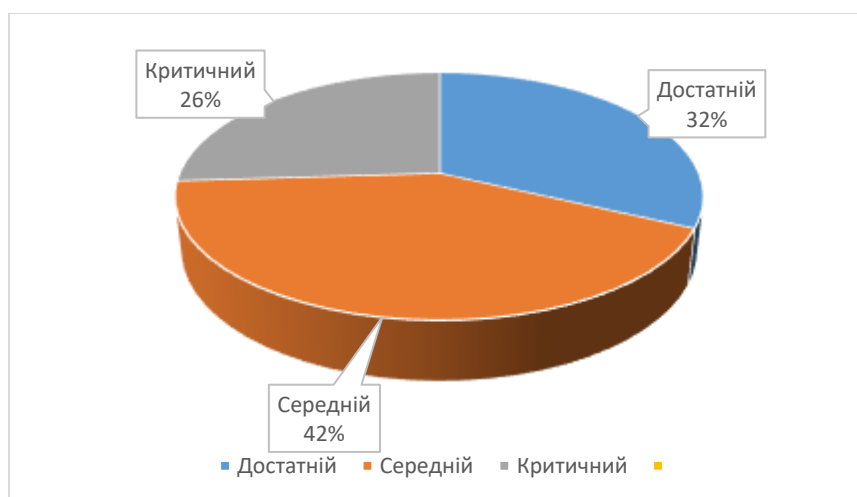


Рисунок 15. Узагальнені дані контрольного етапу експерименту стосовно рівня сформованості здорового способу життя студентів

Для з'ясування ефективності/неефективності проведеної роботи з формування здорового способу життя студентів засобами ігор спортивного характеру ми провели порівняння даних констатувального та контрольного етапів експерименту, які виявили підвищення достатнього та середнього рівнів здорового способу життя та зменшення показників критичного рівня сформованості здорового способу життя у студентів (рис. 16).

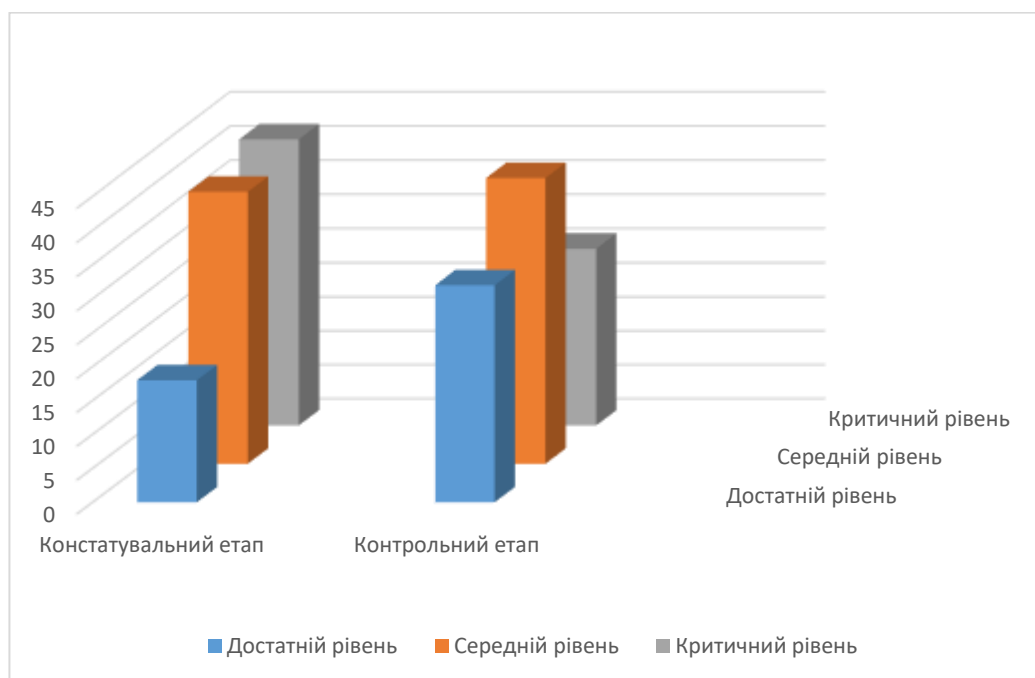


Рисунок 16. Порівняльні дані констатувального та контрольного етапів експерименту

Отже, ми можемо зробити висновок про те, що визначені нами педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту та їх практична реалізація в освітньому процесі коледжу позитивно впливають на рівень сформованості здорового способу життя студентської молоді.

ВИСНОВКИ до розділу 3

Метою третього (експериментального) розділу було виявлення рівнів сформованості здорового способу життя студентів та проведення спеціально спрямованої роботи, спрямованої на їх підвищення.

Відповідно завданнями третього розділу було визначено наступні:

1. Підбір діагностичних методик на визначення сформованості здорового способу життя студентів за визначеними компонентами, критеріями і показниками та проведення констатуючого етапу експерименту.
2. Проведення формувального етапу експерименту з метою позитивного впливу на рівень сформованості здорового способу життя студентів засобами ігрових видів спорту, зокрема. Настільного тенісу.
3. Проведення контрольного етапу експерименту та порівняння результатів діагностичних зрізів констатувального та контрольного етапів на предмет визначення ефективності/неефективності проведеної роботи.

Нами було зроблено наступне.

Діагностичними методиками, спрямованими на визначення рівня сформованості здорового способу життя студентів ВСП «Ірпінський фаховий коледжу НУБіП України», було визначено наступні: анкета «Здоровий спосіб життя», методика самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко, опитування «Теоретичний рівень інформації про теніс», опитування «Чому я хотів би займатись спортом?», анкета «Здоровий спосіб життя»(поведінковий компонент) за методикою Н.Волошко.

Констатувальний експеримент виявив наступні показники сформованості здорового способу життя студентів: достатній - 18%, середній – 40%, критичний -42% .

На формувальному етапі нами була розроблена методика проведення навчальних занять з використанням засобів настільного тенісу (разом викладачами фізичної культури). Ми проводили заняття настільним тенісом рекреаційної спрямованості впродовж 4 тижнів, що включали в себе: естафети та рухливі ігри з тенісними ракетками та м'ячами, рухливі ігри за тенісним столом, одиночну гру за тенісним правилам, парну гру по тенісним правилам. Також з метою впливу на когнітивний і мотиваційний компонент здорового способу життя ми провозили тренінги з тематики здорового способу життя.

Проведення контрольного етапу експерименту виявило підвищення кількості студентів із достатнім та середнім рівнем сформованості здорового способу життя, а також зменшення кількості студентів із критичним рівнем досліджуваного феномену. Це свідчить про позитивний вплив ігор спортивного характеру, зокрема, тенісу, на формування здорового способу життя студентів.

ВИСНОВКИ

Ігрові види спорту є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Заняття різними видами спортивних ігор мають значний вплив на фізичний, функціональний, психологічний стан та стан когнітивних функції здобувачів вищої освіти. Заняття ігровими видами спорту, зокрема, тенісом, сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності. Спортивні ігри позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної та нервової систем, покращують роботу зорового, слухового, вестибулярного, тактильного та рухового аналізаторів. Заняття ігровими видами спорту є ефективним засобом формування морально-вольових якостей, такі як впевненість, рішучість, сміливість, ініціативність, самовладання, креативність мислення та почуття колективізму. Спортивні ігри сприяють підвищенню уваги, уваги, мислення та спостережливості.

Здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Здоровий спосіб життя - це життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, які зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку. Формування здорового способу життя як компонент формування особистості – це комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, профілактику хвороб, підвищення продуктивності праці; це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим.

Компонентами поняття «здоровий спосіб життя» визначено когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний. Рівні сформованості досліджуваного феномену - достатній, середній, критичний.

Організаційно-педагогічними умовами, спрямованими на формування здорового способу життя студентів, ми визначили наступні: введення до змісту дисциплін навчального плану підготовки фахівців тем з популяризації дотримання здорового способу життя, популяризації ігрових видів спорту; залучення студентів до гурткової роботи з ігрових видів спорту (настільний теніс), а також до так званого «рекреаційного тенісу»; проведення змагань з настільного тенісу у позааудиторний час з метою популяризації вказаного виду спорту.

Проведення експериментального дослідження проблеми формування здорового способу життя студентів засобами ігор спортивного характеру (теніс) сприяє підвищенню зацікавленості студентів, збільшенню показників усіх компонентів здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2005. Вип. 8, Книга 2, 116 с.
2. Безрукавий Р.В. Здоров'язберігаючі навчальні технології як технологічна основа здоров'язберігаючої педагогіки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 22(2). С. 12-18. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_22\(2\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_22(2)_4).
3. Бойко Ю. Визначення структурних компонентів, критеріїв та рівнів їх сформованості в процесі формування аксіологічних установок до здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки БДПУ*. Серія: Педагогічні науки. Вип.3. Бердянськ : БДПУ, 2020. С. 182-194.
4. Бомба М.Я. Здорове харчування як стратегічний ресурс національної безпеки України. *Вісник НАН України*. 2013. № 6. С. 32-41.
5. Бугеря Т. М. Професійна підготовка майбутніх учителів основ здоров'я як педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 8(1). С. 24-33.
6. Булич Е. Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навчальний посібник. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.
7. Великий тлумачний словник української мови. Уклад. В.Т.Бусел. Київ: «Ірпінь», 2001. 1440 с.
8. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
9. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «Здоровий спосіб життя» (когнітивний і поведінковий компонент). Режим доступу: <http://surl.li/tdzrvm>.

10. Воскобойнікова Г. Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 126-128.
11. Гончар Г. І. Особливості та структура професійної діяльності викладача фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 53-55.
12. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... докт. пед. наук: спец. 13.00.01. Харків, 2004. 21 с.
13. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 118. Т. III. С. 97-101.
14. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
15. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. № 4 (Травень, 2021). С. 502-510.
16. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2008. 20 с.
17. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: МакДен, 2011. 412 с.
18. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 220-232.

- 19.Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». К., 2003. 19 с.
- 20.Казначеев В.М., Павлов Р.В. Значення ігрових видів спорту при підготовці поліцейських у закладах вищої освіти. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: збірник тез наук.-практ.конф.* Харків, 2019. Режим доступу: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31_05_2019/pdf/63.pdf.
- 21.Карпов О. О. Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. Вип. 3. С. 63-75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2013_3_9.
- 22.Кобан М., Лимар Ю. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка. Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2019. Випуск 12. Т. 1. С. 41-44.
- 23.Кондратюк С. М. Особливості виховання здорового способу життя у молодших школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2009. Вип. 13. Кн. 2. 217 с.
- 24.Конституція України. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/Z960254K>
- 25.Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Вип. 30. С. 69-73.
- 26.Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2001. 20 с.
- 27.Ландо О.А. Здоров'язберігальна компетентність майбутніх учителів початкових класів: поняття і структура. *Педагогіка вищої та середньої*

- школи*. 2013. Вип. 39. С. 56-62. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSh_2013_39_13.
28. Лехолетова М. Сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аспект. *Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 19. С. 207-214.
29. Лобань Г.А., Зачепило С.В., Коваленко Н.П., Ганчо О.В., Комишан І.В. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави. *Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*. Том 15, Випуск 2(50). С.30-32.
30. Луцик М. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності. *Науковий вісник НМУ імені В. О. Сухомлинського: Педагогічні науки*. 2016. № 1 (52). С.30-33.
31. Мельник С. Моделювання діяльності інноваційного навчального закладу – школи сприяння здоров'ю. *Рідна школа*. Київ, 2006. № 4. С. 25-28.
32. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2004. 211 с.
33. Мохняк С.М., Дацько О.С., Козій О.І., Романів А.С., Петрук М.П., Скіра В.В., Васійчук В.О. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. Львів. Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2009. 264 с.
34. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. Луцьк, 2010. 360 с.

35. Наумчук В. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.
36. Несен О.О., Соколова Т.Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2018. Вип.1(42). С. 344-349.
37. Ніколаєнко С. М. Вища освіта – джерело соціально-економічного і культурного розвитку суспільства. Київ : Знання, 2005. 319 с.
38. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с.
39. Орен Д. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. ...канд.пед.наук. 13.00.02. Київ, 2015. 19 с.
40. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29-31.
41. Оржеховська В.М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч-метод. посіб. для системи професійно-технічної освіти. Суми: Вид-во СумДПУ, 2009 р. 185 с.
42. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування духовного здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. Дніпропетровськ. 2015. №1. С. 43-47.
43. Петрович В.С. Особливості професійної підготовки соціальних педагогів/працівників до діяльності зі сприяння здоров'ю дітей та молоді. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2012. № 2. С. 85-93.

44. Писклинець У., Рачкевич І. соціально- педагогічні засади формування здорового способу життя сучасної студентської молоді. *Young Scientist*. 2024. № 4(128). С.99-102.
45. Поташнюк І. В., Дем'янчук А. С. Стан здоров'я учнів початкової школи і стратегія його зміцнення шляхом впровадження здоров'язберезувальних технологій у педагогічний процес. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. Рівне, 2013. Вип. 1. С. 212-218.
46. Пустовіт А. В., Габрид А. І., Чехівська Ю. С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 6 (114). С. 60-64.
47. Путров С. Ю. Здоров'я у контексті предметного самовизначення філософії. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013. № 55. С. 152-162.
48. Рапацевич Е. С. Педагогика: Большая современная энциклопедия. Минск: Современное слово, 2010. 720 с.
49. Саїнчук М.М. Філософська рефлексія здорового способу життя як необхідність цивілізованої людини /Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колект. монографія // за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 294-300.
50. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>.
51. Тимошенко В. В. Формування здорового способу життя студентів педагогічного університету в процесі позааудиторної роботи : автореф. ...канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Луганськ, 2013. 20 с.
52. Українська національна ідея - здоров'я нації: Мат. наук.-практ. конф. Л., 2004. 146 с.
53. Федько О.А. Формування системи суспільних цінностей з покращення індивідуального та популяційного здоров'я в Україні: автореф. дис. ...докт. наук з державного управління. Київ, 2012. 38 с.

- 54.Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації, державних службовців / О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, М.Комарова та ін. К. : Укр. інст. соц. дослідж., 2000. 232 с.
- 55.Холявко Н. І. Вища освіта як визначальний чинник суспільного розвитку. *Економічний форум*. 2014. № 2. С. 285-290.
- 56.Хоміцька В.М., Гарнусова В.В., Гулігас А.Г. Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 5 (150). С.112-115.
- 57.Ціборовський О.М. Шляхи систематизації законодавства України у сфері охорони здоров'я / О.М. Ціборовський, С.В. Істомін, В.М. Сорока. К., 2011. 72 с.
- 58.Чайковський М. Соціально-педагогічні умови реабілітації студентів з особливими потребами : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2006. 18 с.
- 59.Чернецька Ю. Соціально-педагогічні умови адаптації старших підлітків у загальноосвітніх санаторних школах-інтернатах : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Харків, 2008. 22 с.
- 60.Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи. *Молодий учений*. 2019. С. 259-262.
- 61.Чехівська Ю. С., Гуренко О.А. Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2019. С. 180-183.
- 62.Чумаков В.О. Здоров'я як об'єкт наукового дослідження. *Загальна психологія. Історія психології*. 2022. Вип.44. С.47-52.
- 63.Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з*

- особливими потребами.* 2014. № 11. Режим доступу: <https://ap.uu.edu.ua/article/23>.
64. Швець Н. А. Мотивація студентів на здоровий спосіб життя в системі вузівського навчання. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.* Сер. : Педагогічні та історичні науки. 2012. Вип. 102. С. 220-227.
65. Шеремета М. М. Впровадження компетентнісного підходу у процес професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів. *Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис.* Київ: Гнозис, 2012. № 1 (додаток 3.). Т. 1. Темат. вип.: Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. С. 431-435.
66. Шеремета О.П. Критерії, показники та рівні сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутніх офіцерів державної кримінально-виконавчої служби. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019 р. № 64. Т. 1. С. 165-169.
67. Шестопалюк О. В. Підготовка майбутніх учителів на основі компетентнісного підходу. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* Вінниця, 2014. Вип. 37. С. 32-41.
68. Школа О. М., Бойченко А. В., Суровов О. А. Формування готовності впровадження здоров'язберезувальних технологій в процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2019. № 4 (327), Ч. II. С.134-142.
69. Шутка Г.І., Кмицяк М.В., Костовський М.Г., Шутка І.-Р. К. Теоретичні засади формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України.* Харків, 2020. С. 56-59.

- 70.Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 118-123.
- 71.Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion [Electronic resource]/ Ottawa, Canada, 17-21 November 1986.
URL: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.
- 72.Program podpory zdraví ve škole / [Havlínová, Miluše; Kopriva, Pavel; Mayer, Ivo; Vildová, Zdenaakol.]. Portál : Praha, 2006. 311 s.
- 73.Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. M. Halaidiuk, B. Maksymchuk, O. Khurtenko, I. Zuma, Z. Korytko, R. Andrieieva, Y. Strykalenko, I. Zhosan, Y. Syvokhop, O. Shkola, O. Fomenko, I. Maksymchuk. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(4). Art. 344. PP. 2284-2291.
- 74.Williams T. Szkoła Promujaca Zdrowie – rzeczywistosc czy mit. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. 1989. № 7-8. S. 193-194.

Додаток А

Анкета «Здоровий спосіб життя»

Шановні учні! Просимо Вас анонімно відповісти на питання, викладені в анкеті. Прохання бути щирими і правдивими. Анонімність та конфіденційність гарантується. Підкресліть варіант відповіді, який збігається з Вашою думкою або впишіть свою відповідь на питання.

Будь ласка, вкажіть:

1. Ваша стать:

1. Чоловічий 2. Жіноча

2. Ваш вік _____ (вкажіть повне число років)

3. Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя»?

- А) займатися спортом
- Б) повноцінно та правильно харчуватися
- В) не палити, не вживати алкоголь, наркотики
- Г) жити повноцінним духовним життям
- Д) всі варіанти

4. Як Ви ставитеся до здорового способу життя? Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?

Можливий один варіант відповіді.

- 1. так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя,
- 2. ні, можна добре прожити і без цього частково
- 3. ця проблема мене поки що не хвилює

5. Що Ви робите, щоб зберегти здоров'я? Можливо кілька варіантів відповіді.

- 1. займаюся спортом, відвідую спортивні секції, ДЮСШ
- 2. проводжу тривалий час за комп'ютером
- 3. дотримуюся режим дня
- 4. гуляю з друзями у дворі
- 5. іноді відмовляюся від шкідливих звичок
- 6. дотримуюся, поведінки більшості підлітків, зливаюся із загальною думкою

7. не роблю нічого, у мене і так все нормально

6. Яке ваше ставлення до паління, алкоголю, наркотиків в майбутньому?

1. не вживати зовсім
2. вживати зрідка, за обставинами
3. якщо буде можливість, не упустити її
4. інше _____

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

- А) поважливе
- Б) байдуже
- В) негативне

8. Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?

- А) спосіб життя
- Б) спадковість
- В) рівень медицини
- Г) екологічний стан довкілля

9. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?

- А) щоб бути сучасним, «крутим»
- Б) під впливом друзів, знайомих
- В) через особисті проблеми
- Г) через байдужість до власного життя
- Д) не знають про шкідливість негативних звичок

10. Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя?

- А) отримані на заняттях з фізичної культури
- Б) спілкування та поради батьків
- В) отримана на спеціальних виховних годинах, лекціях, тренінгах
- Г) отримана із засобів масової інформації

Д) отримана від однокласників, товаришів

11. Як Ви думаєте, що потрібно робити, щоб всі студенти вели здоровий спосіб життя? _____

ДЯКУЄМО!

Додаток Б

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

Дана методика полягає в оцінці відповідей на наступні питання:

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

22. Чи турбує Вас біль в області попереку?
23. Доводилося Вам у лікувальних цілях вживати будь-яку мінеральну воду?
24. Чи буває неприємний запах з рота?
25. Можна сказати, що Ви стали легко плакати?
26. Чи буваєте Ви на пляжі?
27. Чи вважаєте Ви, що зараз Ви також працездатні, як раніше?
28. Чи бувають у Вас періоди, коли ви відчуваєте себе радісним, збудженим, щасливим?
29. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

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

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

Шкала оцінки здоров'я

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

Додаток В

Анкета «Здоровий спосіб життя» (поведінковий компонент)

(методика Волошко Н.І.)

1. Оцініть свій режим сну: (підкресліть свій варіант)
 - а) о котрій годині зазвичай: лягаєте спати ___ год.; прокидаєтеся ___ год.;
 - б) звичайна тривалість сну ___ год.;
 - в) чи вважаєте час на сон достатнім: так, ні.
2. Чи виконуєте Ви ранкову гімнастику: (підкресліть свій варіант)
 - а) вважаю зайвим виконувати ранкову гімнастику;
 - б) іноді виконую, іноді – ні, тому що: – не можу себе організувати;
– побутові умови не дають змогу;
– не вистачає часу, але вважаю, що ранкова гімнастика потрібна;
 - в) виконую, витрачаю час ___ хв.
3. Які загартовуючі процедури проводите: (підкресліть свої варіанти)
 - а) водні: – контрастний душ, – плавання в басейні, – купання в сезон у річці;
 - б) сонцем: – традиційно влітку на пляжі майже щодня, – по вихідним на пляжі
в своїй кліматичній зоні; – відпочиваю на морі (___ днів, щороку так, ні);
 - в) повітрям: – проводжу на свіжому повітрі щодня ___ год., – намагаюсь носити одяг за сезоном, але не дуже кутаюсь.
4. Чи достатньо Ви приділяєте уваги водним процедурам (ванна, душ, плавання)?
 - а) так (щоденно); б) іноді (2-3 рази на тиждень); в) ні (1 раз на тиждень).
5. Чи дотримуєтеся Ви правил особистої гігієни? (підкресліть свої варіанти).
 - а) миєте руки перед їжею (так, іноді, ні);
 - б) чистите зуби (так, іноді, ні);
 - в) тримаєте в чистоті одяг, взуття, предмети особистої гігієни (рушники, гребінці, зубну щітку і т.д.) (так, іноді, ні).
6. Скільки часу зазвичай витрачається на навчання та підготовку до занять щодня (в середньому)? ___ годин і скільки на відпочинок? ___ год.

7. Як Ви оцінюєте своє розумове навантаження в процесі навчання :

а) незначне, б) помірне, в) надмірне (підкреслити відповідний варіант).

8. Якому стилю життєдіяльності Ви зазвичай дотримуєтесь ?:

а) раціональний режим дня так ні не знаю

б) життєдіяльність без розпорядку дня так ні не знаю

– _____ додайте свій варіант.

Чи плануєте Ви дещо змінити у своєму розпорядку (режимі) дня ?

так; можливо; ні. Якщо «так», то чому?: щоб:

а) більше відпочивати;

б) покращити умови і збільшити тривалість сну;

в) зробити свій день більш організованим;

г) навчитися більш ефективно та продуктивно готуватися до навчальних знань; (підкресліть свій варіант).

9. Якого режиму харчування Ви зазвичай дотримуєтесь ?:

Скільки разів на добу харчуєтесь _____

а) дотримуєтесь нормального режиму (приблизно в один час) харчування – це сніданок, обід з трьох страв і вечеря;

б) іноді буває, що Ви обходитеся без сніданку чи обіду;

в) Ви взагалі не дотримуєтесь будь-якого режиму харчування.

10. Якої якості зазвичай Ваше харчування ?:

а) маєте повноцінне збалансоване домашнє харчування – різноманітна їжа багата на вітаміни, свіжі овочі, фрукти, білкові продукти;

б) дотримуєтесь дієти (не споживаєте чи обмежуєте споживання м'яса і т.д.);

в) віддаєте перевагу закладам швидкого харчування – фаст-фудам;

г) віддаєте перевагу сухим сніданкам (бутерброд), чіпсам, попкорну, випічці, напів-фабрикатам; – _____ додайте свій варіант.

Чи плануєте Ви покращити якість харчування? а) так; б) можливо; в) ні.

Якщо «так», то що саме?:

а) дотримуватися режиму (приблизно в один час) харчування;

б) покращити якість харчування (більше фруктів, овочів; менше смаженого;

переважно свіжі продукти; вживати сумісні продукти; збалансоване харчування) (підкресліть свій варіант); – _____ Ваш варіант.

11. Скільки годин вільного часу маєте щодня _____.

12. Як зазвичай організовуєте відпочинок у ваш вільний час:

а) відсипаюся;

б) спілкуюсь з батьками, друзями;

в) відпочиваю на природі, свіжому повітрі;

г) переглядаю телепрограми;

д) читаю літературу;

е) займаюся спортом ____ (год. в день);

ж) відвідую кінотеатри, концерти, виставки, музеї, вечірки;

з) надолужую прогалини у знаннях, «підтягую» навчання;

и) займаюся музикою, мистецтвом (підкресліть свій варіант);

– _____ додайте власний варіант.

13. Ви вживаєте алкоголь?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант).

Якщо «так», тоді як часто: а) рідше ніж 1р. на міс.; б) приблизно 1р. на міс.;

в) 2 – 3 р. на міс.; г) щотижня; д) декілька разів на тиждень.

Віддаю перевагу: міцним (горілка, коньяк), не міцним (вино, пиво) напоєм.

(підкресліть свій варіант).

14. Коли вперше спробували алкоголь? _____ років.

Де: – в сім'ї, – з друзями, – з випадковими знайомими.

15. Чи палите Ви?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант),

Якщо «так», тоді скільки цигарок в день _____?

Коли вперше почали палити? _____ років.

Де: – в сім'ї, – з друзями, – з випадковими знайомими.

16. Чи вживали Ви колись наркотичні речовини будь-якого ступеня важкості?: а) так; б) ні (підкресліть свій варіант).

Якщо «так», тоді оберіть твердження, яке Вам найбільше відповідає:

а) спробував лише один раз (декілька разів) і більше не маю бажання;

б) вживаю лише на вечірках, святкуваннях;

в) вживаю частіше, ніж один раз на місяць;

г) є наркозалежним; – _____ додайте свій варіант.

17. Чи вступали Ви у статеві стосунки?: так, ні (підкресліть свій варіант).

Якщо «так», чи застерігаєтеся Ви під час статевих стосунків?:

а) постійно застерігаюся;

б) застерігаюся лише деколи (з незнайомими партнерами);

в) ніколи не застерігаюся.

18. Які емоційні стани Ви зазвичай переживаєте щодня (в середньому)?:

а) позитивні емоційні стани (відчуття внутрішнього спокою, комфорту, внутрішнього благополуччя, безпеки; позитивне сприйняття себе, інших, життя в цілому, осмисленість буття, наявність життєвих цілей, планів);

б) негативні емоційні стани (тривога, депресія, апатія (емоційна байдужість), гнів, образа); – _____ додайте власний варіант.

19. Оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний

бал) чи задоволені Ви взаємовідносинами:

а) в навчальному колективі з однолітками ___;

б) в навчальному колективі з педагогами ___;

в) в родині (з батьками) ___;

г) в колі друзів, знайомих ___;

д) з коханою людиною _____.

20. Як долаєте вплив стресів, нервові напруження :

а) володію методами саморегуляції психологічної, а саме _____;

б) вживаю заспокійливі ліки (екстракт валеріани, відвар м'яти, седативні пігулки); в) _____ власний варіант;

г) засобами зняття нервового напруження не володію, але хотів би їх засвоїти.

21. Чи займаєтеся фізкультурою (чи спортом)? _____

Якщо «так», то яким видом спорту, фізкультури займаєтеся? _____

Кількість днів _____, загальна кількість годин на тиждень _____.

22. Будь ласка оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальн., 10 – максимальн. бал) ступінь дотримання Вами здорового способу життя?

_____.

23. Чи дотримувались Ви здорового способу життя до вступу в навчальний заклад?: так; ні; – _____ власний варіант.

24. Оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) чи дотримуються здорового способу життя у Вашій:

- а) родині (батьки, брати, сестри) _____;
- б) в навчальному колективі (однолітки) _____;
- в) в навчальному колективі (педагоги) _____;
- г) в колі друзів, знайомих _____.

25. Будь ласка оцініть за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) ступінь дотримання Вами компонентів здорового способу життя (ЗСЖ):

- а) раціональний режим дня _____;
- б) володіння методами подолання емоційного перенапруження, психологічної саморегуляції _____;
- в) якісне, раціональне харчування _____;
- г) особиста гігієна _____;
- д) оптимальна рухова активність (фіззарядка, ходьба пішки, прогулянки) _____;
- е) загартовування _____;
- ж) оздоровчий культурний відпочинок _____;
- з) відсутність шкідливих звичок _____;
- и) дотримання «здорового» психологічного клімату в колективі, моральних норм у стосунках з людьми, доброзичливість, порядність у спілкуванні _____.

26. Поясніть, що заважає чи може заважати Вам дотримуватися ЗСЖ?:

- а) зайнятість, великі навантаження у навчанні (на роботі);
- б) власна неорганізованість;
- в) завантаженість побутовими і господарськими справами;

- г) нестача матеріальних коштів;
- д) надія на те, що якимось «обійдеться», хвороба мине;
- е) вважаю, що турбота про здоров'я нічого не гарантує, все залежить від генетики;
- ж) відчуваю брак знань про методи збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя; (підкресліть свій варіант).

– _____ додайте власний варіант.

27. Оберіть чинники, які стали чи могли б стати для вас спонукальними у зміні свого ставлення до організації ЗСЖ:

- а) бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати;
- б) бажання відчувати повноту і радість життя;
- в) дотримуватися ЗСЖ – це показник культури людини;
- г) самореалізація у професії;
- д) досягти матеріального благополуччя, бо з поганим здоров'ям це неможливо;
- е) турбота про здоров'я майбутніх дітей (народження здорового потомства);
- ж) погіршення стану здоров'я, поради лікарів, близьких та рідних;
- з) від стану мого здоров'я залежить благополуччя і спокій моїх рідних і близьких;
- и) набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я свого та інших, застосування здоров'язберігальних освітніх технологій;
- к) дешевше запобігти хворобі, ніж потім лікуватися; краще турбуватися про своє здоров'я, щоб потім не хворіти і матеріально не витратитися;
- л) сімейні традиції, виховання; _____ додайте свій варіант.