

5. Михеев В. И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике / Михеев В. И. – М. : Высшая школа, 1987. – 200 с.
6. Полетаева Н. М. Мотивация ЗОЖ в образовании педагога: [монография] / Полетаева Н. М. – СПб : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 434 с.
7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: [підручник для студентів пед. фак-тів] / Савченко О. Я. – К. : Абрис, 1997. – 416 с.
8. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – К.: Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 161–166.
9. Смирнова И. Н. Модели обучения / И. Н. Смирнова // Высшее образование в России. – 2006. – № 3. – С. 96–98.
10. Шахненко В. І. Азбука здоров'я молодшого школяра: посібник для вчителя 1–4 класів / Шахненко В. І. – К. : Центр «Магістр», 1998. – 182 с.

### РЕЗЮМЕ

**Е. Н. Ващенко.** Моделирование системы формирования умений и навыков здорового образа жизни учащихся 1–4 классов.

*В статье раскрыты особенности создания модели для повышения эффективности управления педагогическим процессом по формированию умений и навыков здорового способа жизни младших школьников. Охарактеризованы общие педагогические принципы и специфические принципы формирования у младших школьников умений и навыков здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, модель, младшие школьники, принципы, система, педагогическое моделирование.

### SUMMARY

O. Vaschenko Modelisign of system of forming the pupils' of 1–4 classes abilities and skills of healthy way of life.

*In the article the features of creation the model of increasing the efficiency of pedagogical process on forming the abilities and skills of healthy way of life of junior schoolchildren are exposed. General pedagogical principles and specific principles of forming the junior schoolchildren's abilities and skills of healthy way of life are characterized .*

**Key words:** healthy way of life, model, junior schoolboys, principles, system, pedagogical design.

УДК 613.97

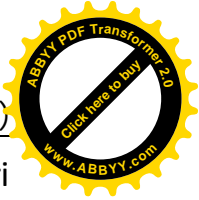
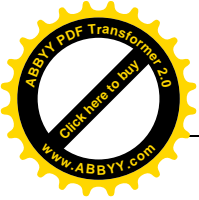
**Л. С. Гармаш, Н. І. Коцур**

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний  
університет імені Григорія Сковороди»

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*В статті висвітлені психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді. Розглянуті різнобічні аспекти популяризації здорового способу життя у вищому навчальному закладі та шляхи розвитку у студентів мотивації до ведення здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, позитивна мотивація, фізичне вдосконалення.



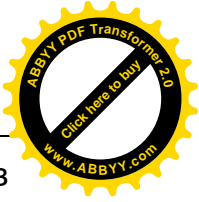
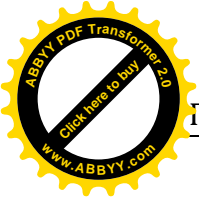
**Постановка проблеми.** Питання необхідності підвищення дієвості зусиль держави та суспільства, спрямованих на збереження психічного і фізичного здоров'я української молоді, стає з кожним роком все більш актуальним. Адже майбутнє України тісно пов'язане з сучасною молоддю, яка вирішує проблеми сьогодення. Проте за даними Міністерства охорони здоров'я України спостерігається щорічне погіршення фізичного, психічного, репродуктивного здоров'я молоді. Відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, серед них незадовільну фізичну підготовку виявлено у 50%. Дослідження останніх років вказують на тенденцію до погіршення психофізіологічних показників: знизилась ефективність функціонування сенсорних і сенсомоторних систем, погіршилися параметри пам'яті та уваги, підвищилась втомлюванність.

Серед чинників, що мають негативний вплив на здоров'я, визначають прискорення виробничих процесів і життя, гіподинамію, зростання нервово-психічних напружень, збільшення інформаційного потоку, глобальну екологічну кризу, природні катаклізми. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які були раніше притаманні людям старших вікових категорій. Серед цих хвороб фіксуються у молодому віці патологія серцево-судинної системи, психічні розлади, алергічні стани. Нездорове молоде покоління не може повноцінно навчатися, отримувати професійну підготовку і виконувати свою соціальну роль.

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

Тому дана проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді потребує особливої уваги і повинна вирішуватися як на державному так і на регіональному і місцевому рівнях, зокрема у вищих навчальних закладах.

**Аналіз актуальних досліджень.** Фундаментальні дослідження з питання суті здоров'я проводилася ще за часів Радянського Союзу. Відомі наукові праці М. Амосова, Л. Виготського, І. Брехмана, Г. Апанасенка. Значного розвитку різнобічні аспекти збереження здоров'я набули у наукових працях російських і українських дослідників (Ю. Лісичин, І. Муравов, Е. Булич, В. Бакіров).



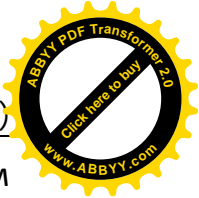
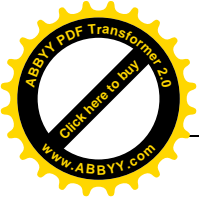
Проблема здоров'я учнівської та студентської молоді висвітлена в працях Т. Бойченко, В. Язловецького, які розглядають її через такі складові як розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок, уміння самовдосконалюватися.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення здоров'я є здоровий спосіб життя - певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціональне харчування тощо.

Аспекти формування здорового способу життя розроблялися з погляду медицини, гігієни, психології (Г. Апанасенко, В. Бардов, С. Максименко, С. Болтівець). Учені-педагоги теоретично і практично висвітлювали питання формування здорового способу життя учнівської і студентської молоді, становлення ціннісних орієнтацій. (В. Бобрицька, Л. Животовська, В. Оржеховська, О. Дубогай). Водночас, недостатньо висвітлюється проблема свідомого ставлення особистості до власного здоров'я і розвитку мотивації до ведення здорового способу життя.

**Мета статті** – з'ясувати ставлення студентів до свого здоров'я та визначенні умов, що забезпечують формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій істотним чином підвищує вимоги до здоров'я студентської молоді. З огляду на це, одним з пріоритетних завдань вищої школи викладача постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів, адже молоді фахівці є важливою складовою інтелектуального потенціалу країни. Проте виражена тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді впродовж останніх років викликає занепокоєння. Негативний вплив на здоров'я студентів мають несприятливі чинники (фактори ризику): нераціональний режим дня, посилені вимоги до засвоєння великого обсягу інформації, щоденні стреси, гіподинамія, порушення гігієнічних вимог до організації навчальної діяльності, шкідливі звички тощо.



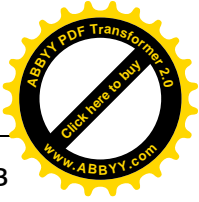
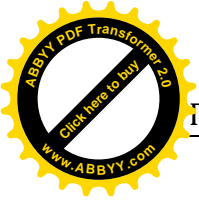
Здоров'я людини на 50% залежить від способу життя. Під способом життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин і який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення. Саме здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом первинної профілактики захворювань.

Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів є дуже актуальним напрямом виховної роботи і соціальної політики суспільства. Як зазначає академік С. Максименко, «зосередження уваги на проблемі психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді є вкрай важливим» [5].

Серед факторів, які заважають популяризації здорового образу життя серед студентів, науковці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України називають наступні:

- підвищений рівень стресогенності навчально-виховного процесу. Зокрема, в деяких випадках режим екзаменаційних сесій сприяє виникненню негативних психоемоційних станів, в яких психіка студентів не витримує емоційних та психофізичних навантажень;
- пасивно-споживацька спрямованість молоді людини. Якщо вона з дитинства не звикла отримувати задоволення від значних трудових зусиль і активної діяльності, то така людина формується по пасивно-споживацькому типу і не здатна до активного здорового способу життя;
- соціально-психологічні особливості певних прошарків молоді, для яких характерний інфантилізм. Для інфантильних особистостей властива слабка воля, незначна активність, залежність від зовнішніх впливів. Також недостатньо розвинені самоконтроль та самостійність.

Виділяється три рівні сформованості основ здорового способу життя молоді людини: високий, середній, низький. Особи з *високим* рівнем відзначаються активним ставленням до здорового способу життя і добрим станом здоров'я; з *середнім* рівнем – невисоким рівнем мотивації на зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя, з *низьким* – відсутністю мотивації до здорового способу життя та відхиленнями у стані здоров'я. Для більшості молодих людей властивим є третій рівень [2].



Одним із важливих напрямків виховної роботи є формування в молоді свідомого ставлення до власного здоров'я, яке включає знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння значення здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його вплив на соціальні функції, емоційні та поведінкові реакції.

Пропагування здорового способу життя у вищих навчальних закладах потребує організації заходів, спрямованих на усвідомлення студентами пріоритету цінності здоров'я, прийняття ними цінностей здорового способу життя та формування негативного ставлення до шкідливих звичок [3].

На нашу думку, тільки свідоме сприйняття здорового способу життя визначає результативність зусиль людини в збереженні та зміцненні здоров'я, подовженні тривалості активного життя, повноцінному виконанні біологічних і соціальних функцій.

Формування здорового способу життя студентської молоді педагогічних вищих навчальних закладів є досить актуальною проблемою. Адже майбутній вчитель повинен вміти сформувати в учня оздоровчий світогляд та бути активним пропагандистом валеологічних знань. Це вимагає від студента усвідомлення пріоритету цінності здоров'я, розвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) для вдосконалення сформованих типів поведінки [1].

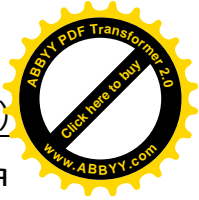
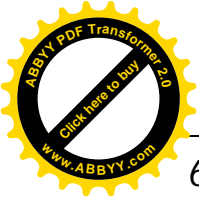
Усвідомлення молоддю цінності здорового способу життя можливе лише при досягненні впевненості у своїх можливостях щодо фізичного удосконалення, здатності до підвищення стресостійкості, удосконаленні конституційних особливостей тіла тощо [4].

Популяризація здорового способу життя серед молоді є однією з умов, що сприяють розвитку мотивації до здорового способу життя.

При проведенні дослідження ми визначили рівень готовності до формування здорового способу життя майбутніх вчителів та визначили їхній рівень здоров'я.

У дослідженні взяли участь 155 студентів другого курсу Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.

За результатами дослідження більшість студентів (61,4%) мала середній рівень соматичного здоров'я, в групу з рівнем здоров'я нижче середнього потрапили 21,9% студентів, 8,2% мали низький рівень і тільки



6,5 % мали рівень здоров'я вище середнього. Проведене анкетування дозволило встановити, що до причин, що зумовлюють незадовільний стан здоров'я студенти віднесли наявність шкідливих звичок, знижений рівень рухової активності, нераціональне харчування. Встановлено, що у більшості молодих людей відсутнє розуміння сутності здоров'я та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя у їхньому розумінні представлений запобіганням шкідливим звичкам, обов'язковим проведенням ранкової гімнастики, дотриманням режиму харчування. Звертає на себе увагу епізодична зацікавленість перевагами здорового способу життя, брак бажання раціоналізувати сформований стиль життєдіяльності, відсутність мотивації до фізичного удосконалення.

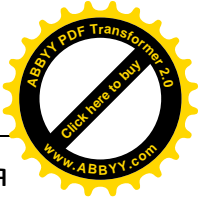
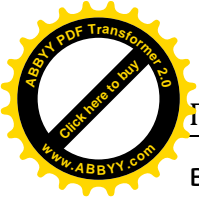
За результатами досліджень кожний студент визначив основні фактори ризику для свого здоров'я та розробив програму оздоровлення. Вміння самостійно планувати і вибудовувати індивідуальну програму оздоровлення сприяє ефективному формуванню здорового способу життя. Отримання студентами знань про нові виміри себе, про власний розумовий і творчий потенціал, можливості фізичного удосконалення лежать в основі корекції способу життя.

Пошук найбільш ефективних і адекватних видів впливу на показники здоров'я передбачає розроблення та наукове обґрунтування простих та доступних практик, прийомів, методів, корекційних методик, провідним критерієм доцільності застосування яких є позитивна дія на показники здоров'я з одного боку, а з іншого, вони сприяють формуванню способу дій, які розвивають особистісно-мотиваційну установку на здоровий спосіб життя. Проведення практичних занять з використанням оздоровчих технологій допомагають студентам навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, визначити свій психофізіологічний стан, досягти гармонії між тілом і духом.

Оволодіння необхідним обсягом фундаментальних валеологічних знань з проблем харчування, рухової активності, загартування, регуляції психічного стану в процесі навчання забезпечує формування нового позитивного мислення, яке сприяє розвитку мотивації ведення здорового способу життя.

**Висновок та перспективи подальших досліджень.** Отже, в процесі навчання активне, свідоме й цілеспрямоване використання студентами





валеологічних знань та вмінь сприяє формуванню мотивації до ведення здорового способу життя. Популяризація здорового способу життя та його впровадження у вищій школі забезпечує формування культури здоров'я молоді.

Водночас, стаття не розкриває всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого науково-педагогічного пошуку потребує вивчення питання моніторингу здоров'я студентів при впровадженні здоров'язберігаючих технологій у практику вищої школи.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: [Монографія]. – Полтава : Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
2. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах : методичні рекомендації / С. І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 12. – С. 67–70.
3. Губенко О. В. Методичні рекомендації з популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах / О. В. Губенко // Практична психологія і соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 73–74.
4. Критерии здорового образа жизни студенческой молодежи / [Дегтярьова Н. В., Лосик В. Г., Цымбал В. П. и др.] // Физическое воспитание студудентов творческой специальности. – 2006. – № 1. – С. 68–75.
5. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С. Д. Максименко, О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 8. – С. 59–63.

### РЕЗЮМЕ

**Л. С. Гармаш, Н. И. Коцур.** Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

*В статье отражено психолого-педагогические принципы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Рассмотрены разносторонние аспекты популяризации здорового образа жизни в высшем учебном заведении и пути развития у студентов мотивации к ведению здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, позитивная мотивация, физическое совершенствование.*

### SUMMARY

L. Garmash, N. Kotsur. Psychological and pedagogical basis of a healthy lifestyle of students.

*The article reflected the psychological and pedagogical principles of a healthy lifestyle of students. We consider many-sided aspects of health promotion in higher education and the development of motivation for students to lead healthy lifestyles.*

**Key words:** *health, healthy lifestyles and students, positive motivation, and physical perfection.*