

5. Разумовский В. Г. Развитие творческих способностей учащихся в процессе обучения физике : пособ. для учителей / В. Г. Разумовский. – М. : Просвещение, 1975. – 272 с.

6. Селевко Г. К. Современные образовательные технологи / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

7. Точиліна Т. М. Структурна організація і принципи планування навчального процесу з фізики у вищій школі. Збірник доповідей учасників V Всеукраїнської науково-методичної конференції «Впровадження нових інформаційних технологій навчання» / Т. М. Точиліна. – Запоріжжя : Вид-во ЗДІ, 2005. – 372 с.

### РЕЗЮМЕ

**Т. Н. Точиліна.** Основные принципы отбора содержания учебного материала при изучении физики в высших технических учебных заведениях.

*В статье рассмотрены основные принципы отбора и структурирования содержания физического образования. Определены критерии отбора. Предложена методика расчета количественных показателей теории и методика планирования учебного материала.*

**Ключевые слова:** структурно-логический анализ, циклическая схема, логически-содержательная нагрузка, коэффициент теоретической значимости, коэффициент цикла, коэффициент сложности, коэффициент профессиональной значимости.

### SUMMARY

T. Tochilina. Basic principles selection of maintenance of educational material at study of physics in higher technical educational establishments.

*Basic principles of selection and structured of maintenance of physical education are considered in the offered article. The criteria of selection of maintenance are certain. Probed on method of calculation of quantitative indexes of theory and method of planning of educational material.*

**Key words:** structural-logical analysis, cyclic chart, logically-rich in content loading, coefficient of theoretical meaningfulness, coefficient of cycle, ko-efficient complications, coefficient of professional meaningfulness.

УДК 37:316.17

**Н. А. Швець**

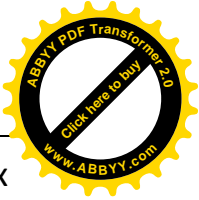
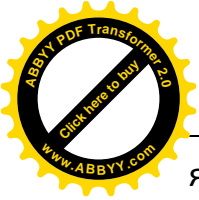
Вінницький національний  
аграрний університет

### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті висвітлюються проблеми формування культури здорового способу життя студентської молоді. Аналізуються основні форми роботи зі студентською молоддю з проблеми формування культури здорового способу життя. Висвітлюються головні завдання, що впливають на формування потреби студентської молоді в культурі здорового способу життя.*

**Ключові слова:** формування здорового способу життя, студентська молодь, суспільство, молоде покоління, спосіб життя, заняття спортом, куріння, наркотики.

**Постановка проблеми.** Головним стратегічним завданням розбудови національної освіти Державна програма «Освіта» (Україна XXI століття) визначила формування освіченої, творчої особистості, створення умов для її фізичного і морального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Це означає, зокрема, досягнення якісного рівня змісту освіти,



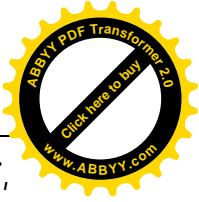
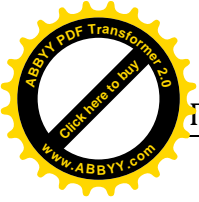
який має бути приведений у відповідність до сучасних й перспективних потреб особи і суспільства. Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення.

Формування потреби у здоровому способі життя молоді – важливий крок на шляху активізації людського фактора, який має кінцевою метою забезпечення всебічно гармонійного розвитку особистості. Здоровий спосіб життя повинен реалізуватися в сукупності всіх основних форм життєдіяльності – трудової, суспільно-побутової та в дозвіллі. Формування здорового способу життя передбачає закріплення комплексу оптимальних навичок, умінь та відповідних стереотипів, що охоплюють раціональну організацію праці, дозвілля, харчування, фізичну активність, сферу індивідуальної гігієни, сімейне життя, виключаючи шкідливі звички. Більшість науковців сходяться на думці про те, що виховну роботу в навчальних закладах необхідно організовувати так, щоб у молоді сформувалась активна життєва позиція, щоб діти і молодь займалися свідомим та цілеспрямованим самовдосконаленням. Активна життєва позиція являє собою поєднання суспільного та громадського обов'язку, моральної відповідальності особистості, розуміння людиною завдань, покладених на неї суспільством.

Реалізація здорового способу життя молоді є важливою ланкою формування могутньої, процвітаючої держави, адже тільки здорові фахівці можуть творити нові технології, виробляти необхідну кількість якісного товару, ефективно навчати та лікувати. Тільки здорові фахівці можуть створювати навколо себе позитивний емоційний фон, який справляє значний вплив на рівень як розумової, так і фізичної працездатності цих людей та дітей і студентів, які їх оточують. Здорова людина є носієм гуманності, душевного добра, високих моральних якостей, творцем історії.

**Аналіз актуальних досліджень.** Сучасна тенденція погіршення здоров'я молоді стимулює до пошуку нових шляхів формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та до наукових досліджень, в яких робиться спроба знайти вірне рішення цієї проблеми. Аналіз змісту наведених нижче праць свідчить про те, що значна кількість досліджень проводиться у сфері збереження і зміцнення фізичного здоров'я (Г. Апанасенко, Є. Вільчковський, М. Зубалій, Р. Поташнюк, Н. Хоменко, С. Хрущов, В. Шаповалова).

Зміст і методи виховання здорового способу життя школярів різних вікових груп досліджуються Т. Бойченко, Г. Власюк, О. Гречишкіною, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, І. Чернобаєм, С. Юрочкиною.



У працях О. Безпалько, А. Голобородько, О. Гречишкіної, М. Кобринського, С. Кондратюк, В. Кузьменко, В. Оржеховської, І. Петленка розкриваються психолого-педагогічні та соціальні аспекти валеологічного виховання дітей і молоді. Значна увага зарубіжних педагогів спрямована на дослідження проблем освіти і здоров'я (А. Бедворс, Д. Бедворс, В. Дубровський, В. Колбанов, Д. Натбім, Р. Пірсіг, Л. Татарникова, К. Тоунз, Р. Шнейдер).

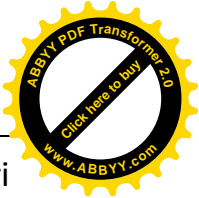
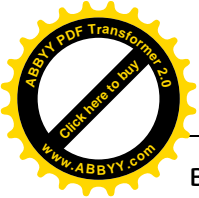
Проблемі здоров'я і здорового способу життя присвячені праці відомих вітчизняних науковців (М. Амосов, Г. Апанасенко, Е. Булич, І. Мурахов). Здоровий спосіб життя в освіті країн Європи висвітлювала І. Василенко. Проблеми і перспективи формування здорового способу життя молоді вивчали Н. Башавець, О. Вакуленко, Ю. Галустян, О. Яременко.

Однак, незважаючи на наявність низки серйозних досліджень, що сприяють фізичному розвитку людини, формування здорового способу життя студентської молоді, розроблене вкрай недостатньо. Практично немає досліджень, присвячених питанням формування культури здорового способу життя студентської молоді в навчальному процесі. Це стосується як теоретичного, так і методичного рівня вивчення проблеми. Все вищесказане визначило **мету статті** – вивчення проблеми формування культури здорового способу життя студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Народна мудрість здавна поєднувала в одне ціле два взаємопов'язаних компоненти людської природи – працю і здоров'я. Здоров'я як феномен інтегрує в собі чотири невід'ємних, взаємопов'язаних компоненти, що визначають його стан, – фізичний, психічний, соціальний та духовний. З цієї позиції і визначається здоровий спосіб життя як усе в людській діяльності, що «стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту» [4, 218].

Формування позитивного ставлення до власного здоров'я – це цілеспрямований процес сприяння молоді в усвідомленні нею здоров'я як найвищої життєвої цінності, переконання в необхідності дбати про нього шляхом дотримання правил здорового способу життя, включення в процес здоров'ятворення відповідно до його індивідуальності, можливостей та здібностей [1, 43].

Проблема культури здорового способу життя в сучасних умовах життя є вкрай актуальною з огляду на стан здоров'я молоді, що дедалі погіршується та непокоїть громадськість. Водночас постійно підвищуються



вимоги суспільства до якості підготовки та конкурентоспроможності майбутнього фахівця.

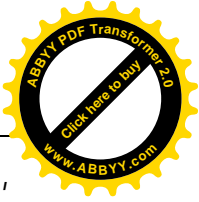
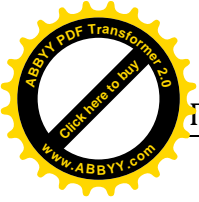
Індиферентне ставлення української молоді до свого здоров'я свідчить про те, що, попри обов'язкові заняття фізичним вихованням у навчальних закладах (школах, ВНЗ), незначна частина регулярно самостійно займається фізичною культурою. Молодь вкрай неграмотна в питанні культури здорового способу життя. Натомість у країнах Центральної Європи, Австралії, Японії більшість молоді залучено до цієї діяльності, що демонструє зовсім інше, свідоме ставлення до свого здоров'я як до найвищої цінності людини. Зазначений факт вказує на нагальну потребу у створенні комплексної моделі, спрямованої на поліпшення культури здоров'я дітей та молоді України, і що така модель має бути побудована на засадах і принципах теорії і практики формування здорового способу життя, визнаних світовою спільнотою.

В рішенні МОН України «Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України для збереження й поліпшення їхнього здоров'я» (протокол № 13/1–2–10–11/1 від 11 листопада 2008 року) наголошено на необхідності: розроблення положень про фізкультурно-оздоровчий комплекс студентської молоді «Крок до здоров'я», методичних рекомендацій керівникам навчальних закладів, батькам і студентам стосовно дотримання студентською молоддю рухової активності в навчальний та позанавчальний час (8–12 годин на тиждень); спрямування роботи на проведення занять масовою фізичною культурою; удосконалення системи оздоровлення й реабілітації студентської молоді; підвищення якості занять із фізичного виховання у ВНЗ; забезпечення пріоритетності здоров'язбережувальних технологій та методик; сприяння формуванню культури здоров'я студентів шляхом роз'яснювальної роботи.

Культура здоров'я – це сукупність духовних цінностей, у якій суспільство визнає за людиною стан фізичного, психічного та духовного благополуччя як вищої цінності. Культура здоров'я – система гуманізована, заснована на зміцненні, збереженні, відновленні, формуванні та передачі фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Культура здоров'я знаходить свій вияв:

- у принципах, правилах побудови власного життя, що сприятимуть формуванню, збереженню, зміцненню та передачі здоров'я;
- в сукупності знань про особливості власного здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного);
- в системі цінностей, пріоритетів власного здоров'я та здоров'я оточуючих;



у способах поведінки та діяльності, спрямованих на формування, зміцнення, збереження, відновлення та передачу фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Формування культури здоров'я – цілеспрямована взаємодія учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів, батьків), середовища навчального закладу, сім'ї, соціального оточення, метою якого є відновлення, збереження, зміцнення, формування та передача фізичного, психічного та соціального здоров'я. Тому метою виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, потрібно здійснювати шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Основними цілями роботи з формування культури здорового способу життя є:

формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;

знайомство молоді з основами здорового стиля життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;

формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Головне виховне завдання ВНЗ – зміна ставлення студента до свого здоров'я. Для цього, вважає В. В. Лесик, викладацькому колективу необхідно тісно співпрацювати з студентським самоврядуванням, батьками. Для спільної роботи з цими осередками дослідник рекомендує проводити відповідні заходи:

антитютюнова, антиалкогольна, антиснідівська, антинаркотична пропаганди;

проведення спортивних змагань, мініспартакіади, (викладачів та студентів, збірних команд різних ВНЗ);

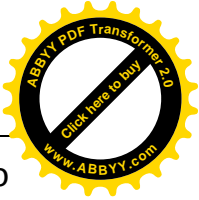
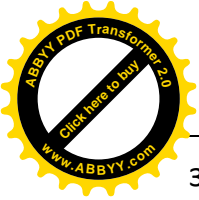
організацію різноманітних конкурсів, фотоконкурси, які відповідають здоровозбереженні молоді;

шоу-програми, КВК;

організацію туристично-краєзнавчих походів екологічними стежками;

презентацію посібників з проблеми формування здорового способу життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не



зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає:

*по-перше*, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;

*по-друге*, формування свідомості і культури здорового способу життя;

*по-третє*, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Далі, необхідно, упровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я, і нарешті, розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя молоді. Отже, складаються певні етапи у навчанні студентів культурі здоровому способу життя. У зв'язку з цим, педагоги разом з молодими людьми ставлять перед собою мету:

прагнути істотного поліпшення ситуації для збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я молодих людей;

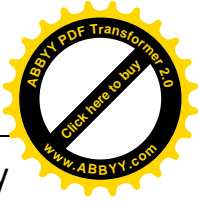
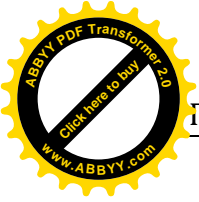
створити умови для його поліпшення, використовуючи традиції та досвід;

прагнути того, щоб кожна молода людина розвивала свої природні здібності, знайшла своє місце у житті.

Головною метою є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей. Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики, вважає О. Лозовицький, такі як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро. На даному етапі важливим досягненням є заохочення певної категорії молоді до участі в програмах щодо дотримання здорового способу життя. В ході підготовки передбачаються заняття спрямовані на розвиток тренерських та лекторських навичок. До роботи з волонтерами доречно залучати провідних спеціалістів: лікарів, педагогів, представників державних і недержавних організацій, які займаються профілактичною роботою.

Підтримка молодих громадян у сфері охорони здоров'я, профілактика асоціальних явищ, формування культури здорового способу життя є системою зміцнення здоров'я молодих громадян, формуванню потреби в молоді в здоровому способі життя. Реалізація цього напряму передбачає:

1) підтримку створення молодіжних громадських центрів, молодіжних програм та ініціатив, розширення висвітлення їх діяльності через засоби масової інформації;



2) створення економічних і організаційних умов для розвитку молодіжних об'єднань, рухів і суспільно значимих ініціатив і програм;

3) розробку й реалізацію заходів інформаційного, науково-методичного забезпечення діяльності молодіжних громадських об'єднань;

4) залучення молоді до обговорення окремих проектів нормативних правових актів з питань, що безпосередньо стосуються інтересів молодих громадян.

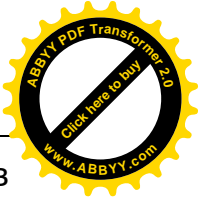
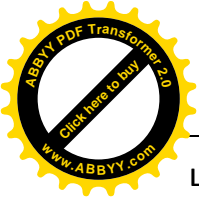
Українська студентська молодь XXI століття соціалізувалася в умовах незалежної демократичної держави – вона більш незалежна, самостійна, безкомпромісна. Їй притаманна здатність до самостійного вирішення своїх проблем. В той же час формування культури здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передусім – відповідної державної політики.

Держава та суспільство повинно забезпечити рівний доступ молоді до можливостей для занять фізичною культурою та спортом шляхом: пропаганди здорового способу життя; розвитком мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для молоді поза системою формальної освіти; підтримки відродження системи дитячого спорту; розбудові широко розгалуженої мережі доступних спортивних майданчиків для молоді в усіх населених пунктах та оздоровчих зонах; проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів молоді з масових маловитратних видів спорту. Адже дозвілля є одним з важливих чинників для молоді, її відпочинку, самореалізації, оздоровлення, розширення світогляду.

В цілому, сучасна ситуація в державі та суспільстві вимагає негайних заходів, спрямованих на формування цілісної стратегії соціально-економічного, політичного й культурного розвитку України, що припускає послідовну реалізацію заходів довгострокового характеру, спрямованих не тільки на збереження рівня життя населення, але й на суттєве підвищення соціальних стандартів. Це системна робота, вона вимагає від нас особливих зусиль.

О. С. Лозовицький вважає, що пріоритетним завданням з формування культури здорового способу життя, на сьогодні є вирішення таких питань:

□ активізація здорового способу життя учнівської та студентської молоді шляхом проведення заходів з питань попередження наркоманії та негативних наслідків вживання наркотиків, запобігання поширенню соціально-небезпечних хвороб, насамперед, туберкульозу та ВІЛ/СНІДу, здійснення інформаційно-просвітницької діяльності серед молоді з питань



шлюбних відносин, планування сім'ї, виховання здорової дитини, наслідків вживання алкоголю;

□ застосування нових форм роботи з молоддю із використанням ресурсів мережі Internet, засобів масової інформації (проведення телевізійних форумів, веб-форумів, он-лайн конференцій) з метою масового охоплення цільової аудиторії, утворення можливостей прямого спілкування з експертами, висловлення громадської думки;

□ вживання заходів щодо забезпечення сезонного оздоровлення молоді, розвитку молодіжного туризму, зокрема, забезпечення повноцінного оздоровлення учнів з числа дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та дітей з багатодітних сімей, які навчаються в вищих навчальних закладах;

□ залучення студентської молоді до участі в культурно-мистецьких дозвільних заходах, спрямованих на формування у свідомості молоді притаманних українському народові моральних цінностей, розвитку і підтримки традицій вшанування сімейних цінностей [3, 188].

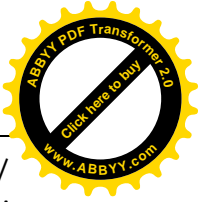
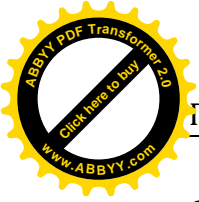
**Висновки.** Зважаючи на те, що загальний стан здоров'я молоді залишається складним, існує нагальна потреба у зміні підходів до вирішення проблем формування культури здорового способу життя. Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Одночасно формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами. Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога ширше поширені в суспільстві, ними потрібно керуватися під час розробки і прийняття управлінських рішень на всіх рівнях всіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також усіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації в напрямку моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

Варто пам'ятати, що будь-яка робота щодо формування культури здорового способу життя спрямована на розв'язання важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації!

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Башавець Н. А. Формування культури здоров'язбереження як цінності сучасної особистості / Н. А. Башавець // Молодь і ринок. – Дрогобич, 2007. – № 8 (31). – С. 42–44.
2. Лесик В. В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В. В. Лесик // Проблеми освіти. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 49. – С. 198–203.





3. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! / О. С. Лозовицький // Науково-методична конференція викладачів, співробітників і студентів.– Суми : СумДУ, 2011. – Ч.1. – С. 186–188.

4. Сало В. М. Роль навчальних закладів у формуванні здорового способу життя молоді / В. М. Сало // Проблеми освіти – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 49. – С. 217–222.

## РЕЗЮМЕ

**Н. А. Швець.** Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.

*В статье освещаются проблемы формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. Анализируются основные формы работы со студенческой молодежью по проблеме формирования культуры здорового образа жизни. Освещаются главные задачи, которые влияют на формирование потребности студенческой молодежи в культуре здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** формирование здорового образа жизни, студенческая молодежь, общество, молодое поколение, образ жизни, занятия спортом, курение, наркотики.

## SUMMARY

N. Shvets. The formation of a culture of a healthy way of life of student's youth.

*The article deals with the problems of forming a culture of healthy way of life the young people among the students . The basic forms of work and the problem of forming a culture of healthy way of life the young people among the students are analyzed in this paper. The paper deals with the main tasks that have influence on forming the necessity in the culture of healthy way of life the young people among the students.*

**Key words:** formation of a healthy way of life, students, society, and the young generation, lifestyle, exercise, smoking, drugs.