

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

На правах рукопису

**МАРКІВ ОЛЕКСАНДРА ТИМОФІЇВНА**

**УДК 378.091.12 – 051.015.3:612(043.3)**

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ФОРМУВАННЯ  
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

13.00.04 – теорія та методика професійної освіти

Дисертація на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:  
Філіппов Валерій Леонідович  
кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2012

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>3</b>
<b>Вступ .....</b>	<b>4</b>
<b>Розділ I. Теоретичні засади проблеми підготовки майбутніх вчителів до формування культури здорового способу життя .....</b>	<b>13</b>
1.1. Сутність і структура культури здорового способу життя майбутніх вчителів.....	13
1.2. Здоров'я студентської молоді як фундамент професійної підготовки та виховання нової генерації громадян .....	43
1.3. Стан розробки проблеми «здоров'я» та «здорового способу життя» у вітчизняній та зарубіжній літературі .....	50
1.4. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів.	63
1.5. Педагогічні технології формування у студентів ціннісного уявлення про здоров'я та культуру здорового способу життя .....	81
Висновки до I розділу .....	111
<b>Розділ II. Експериментальне дослідження формування культури здорового способу життя майбутніх учителів .....</b>	<b>114</b>
2.1. Організація та проведення експериментального дослідження.....	114
2.2. Реалізація моделі формування культури здорового способу життя у майбутніх вчителів.....	131
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	148
Висновки до II розділу .....	157
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	160
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	163
ДОДАТКИ.....	185

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ЕГ – експериментальна група

ЗН – засоби навчання

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

КГ – контрольна група

СРС – самостійна робота студентів

ТЗН – технічні засоби навчання

## Вступ

**Актуальність дослідження.** Освіта та здоровий спосіб життя в ХХІ ст. повинні домінувати серед важливих факторів створення безпечного життя кожної людини. Роль і значення культури здорового способу життя як основи якості життя студентської молоді у вихованні нової генерації громадян обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров'я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров'я населення України, зокрема здоров'я молодого покоління. Студенти, як ніхто інший, піддаються взаємовпливу системи освіта-студент-середовище, тому вказані проблеми можуть і повинні бути врегульовані й сформовані через освіту та виховання. Отже, ефективність навчально-виховного процесу вищої педагогічної школи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності студентів, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих спеціалістів адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження і залишатися при цьому здоровими. Студенти педагогічних закладів – майбутні вчителі повинні стати гідними наставниками для своїх учнів, а тому формування здорового способу життя для них є невід'ємною складовою фахової компетенції вчителя не залежно від предметного спрямування.

Актуальність цього завдання зростає в рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти ХХІ ст. пріоритетними напрямками: збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших; уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (палінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо). Однак система освіти, що склалася, не достатньо зорієнтована на сприяння виконанню цієї програми. Ефективне розв'язання поставлених завдань вимагає вибору нових соціальних і педагогічних

технологій, які б сприяли формуванню у студентів стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації. При цьому, навчально-виховні заходи мають спиратися на формування практичних умінь і навичок, сприятливих для здоров'я.

І нарешті, актуальність дослідження цієї теми зумовлена зростанням вимог середовища до молодої людини, а вона, в свою чергу, вимогливіша до власного фізичного, духовного і матеріального рівня розвитку, а також констатуванням того, що тільки здоровий може бути успішним, тільки здоровий здатний швидко просуватися кар'єрними сходами, тільки здоровий може народити здорове дитя, тільки здоровий здатний якісно і довго жити в умовах нового інформаційного високорозвиненого техногенного соціуму. Але далеко не в усіх студентів присутня така мотивація до здорового способу життя, а тому дослідження особливостей цього процесу є завданням нагальним і актуальним. Розв'язання проблем формування здорового способу життя повинно стати підґрунтям сучасних наукових розробок та досліджень.

Слід зазначити, що проблема здоров'я носить глобальний характер і визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична, психологічна і педагогічна категорії. А тому зростає інтерес учених до вивчення теоретико-методологічних засад саме соціально-психологічного здоров'я населення, яке виражається в оптимальній здатності індивіда вступати в соціальні зв'язки, високій мотивації до здоров'язбереження, глибокій усвідомленості суспільної значущості здоров'язберігаючого виховання.

Аналіз напрямків формування культури здорового способу життя як основи майбутньої студентської молоді постає як проблема невідкладна і практично значуща. Зарубіжні дослідження акцентують увагу на психологічній та психічній складових здоров'я (З.Фрейд, К. Юнг, Є. Еріксон, А. Адлер, Є. Фром, Р. Кеттела, Б. Скіннер, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.). Серед вітчизняних теоретиків у цьому руслі працювали: О. Алексєєв (настрій і здоров'я); В. Ананьєв (психологія здоров'я), М. Боришевський (психологія

самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Л. Козак (структурно-інформаційна складова психічної компоненти здоров'я людини); М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна (психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я); Ю. Тарнавський (мистецтво бути здоровим); Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Чебикін (проблема емоційної стійкості).

Формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в педагогічних, соціальних, психологічних та методичних наукових працях (М. Миколайський, Г. Юрах, М. Мицкан, Л. Сущенко, Д. Венедиктов, А. Чернух, Ю. Лисицин, С. Лапаєнко та ін.). У цих та інших наукових працях і знайшла своє відображення проблематика підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя молодого покоління.

Однак, незважаючи на вагомий пласт наукової літератури, в останні роки педагоги до цієї теми практично не зверталися, а тому проблему формування культури зорового способу життя у вищих педагогічних навчальних закладах не можна вважати дослідженою. Існує низка неопрацьованих питань: по-перше, суть, зміст і структура поняття «культури здорового способу життя» як найважливішої складової базової культури; по-друге, потребує створення належних умов підготовки педагогів, здатних реалізувати державну ідею поліпшення здоров'я населення України; по-третє, питання значення педагогічних технологій профілактики захворювання молоді та студентів у системі стратегічних завдань сучасної освіти та гуманітарної політики держави. Враховуючи актуальність та недостатність висвітлення цієї проблематики в педагогічній теорії і практиці, темою дослідження обрано **«Підготовка майбутніх вчителів до формування культури здорового способу життя.»**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема і зміст дисертаційного дослідження є складовою частиною комплексної науко-

во-дослідної теми кафедри соціальної філософії та філософії освіти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з наукового напрямку «Дослідження гуманітарних наук» (протокол № 5 від 25.12.2003 р.).

Тема дисертації затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 3 від 03.11.2011 р.) і узгоджена в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 25.11.2011 р.).

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні теоретичних основ, розробленні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здорового способу життя майбутніх учителів у процесі професійної підготовки у вищих педагогічних навчальних закладах.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначено такі основні **завдання**:

1. Здійснити науково-педагогічний аналіз монографічної, періодичної літератури, дисертаційних фондів та електронних джерел інформації, окреслити основні напрями подальших досліджень проблеми та уточнити суть, зміст та структуру здоров'я та культури здорового способу життя майбутнього вчителя.

2. Виявити критерії і показники, схарактеризувати рівні сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів.

3. Визначити та перевірити педагогічні умови формування культури здорового способу життя майбутніх учителів.

4. Теоретично обґрунтувати і розробити модель формування культури здорового способу життя майбутніх учителів.

5. Розробити методичні рекомендації для науково-педагогічного складу щодо підготовки майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя.

**Об'єкт дослідження** – процес підготовки майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування культури здорового способу життя майбутніх учителів.

**Гіпотеза дослідження:** рівень сформованості культури здорового способу життя підвищиться за умов:

- всебічного мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя;

- структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя;

- використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров'я; активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів.

**Методи дослідження.** З метою перевірки гіпотези та розв'язання поставлених перед дослідженням завдань була розроблена програма його проведення, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, а саме: *теоретичних* - аналіз філософської, психологічної і педагогічної літератури, нормативних документів з проблеми дослідження; класифікація та систематизація теоретичних і експериментальних даних; теоретичне моделювання процесу формування культури здорового способу життя, що надало змогу систематизувати теоретичний матеріал з теми дослідження; *емпіричних* - методів збору інформації (анкетування, тестування, бесіда, педагогічне спостереження, вивчення продуктів діяльності майбутніх учителів), що сприяло вивченню стану та реалізації досліджуваної проблеми; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) з метою перевірки ефективності гіпотези і результативності експериментальної роботи; *методів математичної статистики* – для обробки даних педагогічного експерименту, перевірки вірогідності отриманих результатів дослідження.



## **Експериментальна база та організація дослідження.**

Експериментально-дослідною базою були обрані Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.

Дослідження здійснювалося впродовж 2007-2011 рр. та охоплювало три етапи науково-педагогічного пошуку.

*Перший етап* (2007-2008 рр.) - визначення вихідних позицій дослідження: мети та завдань, об'єкта, предмета, гіпотези, методології дослідження; аспектне вивчення та аналіз філософської, психологічної та педагогічної літератури; дослідження стану розробки проблеми формування культури здорового способу у практиці підготовки майбутнього вчителя; визначення, обґрунтування та розробка методик констатувального і формувального експериментів.

*Другий етап* (2008-2010 рр.) спрямований на підготовку і проведення констатувального і формувального експериментів з метою вивчення стану сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів.

*Третій етап* (2010-2011рр.) – аналіз, узагальнення та систематизація отриманих емпіричних даних, формулювання висновків. Оформлення розділів дисертаційного дослідження.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше*:

- *визначено* й обґрунтовано педагогічні умови формування культури здорового способу життя (всебічне мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя; структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя; використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров'я; форми активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів);

- *розроблено* модель цього процесу, складовими компонентами якої є цілеутворюючий (мета, принципи, підходи підготовки майбутніх учителів), змістово-технологічний (зміст підготовки та її складові), організаційно-педагогічний (педагогічні умови формування культури здорового способу життя), результативний (критерії, показники, рівні сформованості), рівень сформованості культури здорового способу життя);

- *виявлено* критерії, визначено їх показники та охарактеризовано рівні сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів (ціннісно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісний);

- *уточнено* суть, зміст та структуру здоров'я та культури здорового способу життя майбутніх учителів;

- *подальшого розвитку набули* методи активного навчання і виховання майбутніх учителів під час роботи в малих групах із застосуванням ділових ігор.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що автором проаналізовано і виявлено педагогічні умови формування культури здорового способу життя майбутніх учителів. Результати проведеного дисертаційного дослідження можуть бути використані у подальшій теоретичній розробці проблем формування морально-фізичних та світоглядних характеристик сучасної молоді, що опираються на культуру їхнього способу життя, а зокрема, культуру здоров'язбереження й здоров'яформування. Розкриття в дисертації специфіки педагогічного аспекту здорового способу життя, дозволяє проводити комплексні теоретичні дослідження в галузі гуманітарного знання, а також у сфері практичної діяльності – педагогічній, психологічній, філософсько-освітній, виховній, культуротворчій тощо. Висунуті та обґрунтовані ідеї можуть лягти в основу науково-теоретичного пізнання, а також продовжені у спецкурсах психолого-педагогічних дисциплін.

На всіх етапах наукового пошуку дисертант особисто брав участь в організації та проведенні експериментальної роботи, впровадженні розроблених навчальних курсів під час здійснення власної викладацької діяльності.

**Впровадження результатів дослідження** здійснено в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова (довідка № 08-436 від 09.09.2011 р.), Прикарпатському національному університеті імені В.Стефаника (довідка № 207 від 04.10.2011 р.), Педагогічного коледжу Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича (№183-д від 14.09.2011 року).

**Апробація результатів дослідження дисертації** здійснювалася шляхом оприлюднення їх на: *міжнародних* науково-практичних конференціях: III Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології» (Тернопіль, 2009), II Міжнародній науково-практичній конференції «сучасне довкілля: реалії та перспективи» (Київ, 2009), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології» (Рівне, 2010), V Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології» (Переяслав-Хмельницький, 2011); *всеукраїнських* науково-практичних конференціях: науково-практичному семінарі «Інноваційні стратегії розвитку освіти: філософсько-педагогічний дискурс» (Київ, 2009), науково-практичній конференції «Університетська освіта в Україні і світі: стан, проблеми та шляхи розвитку» (Київ-Луцьк, 2009),

Матеріали дослідження обговорювалися й одержали позитивну оцінку на засіданнях кафедри соціальної філософії та філософії освіти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

**Публікації.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження відображено в 9 одноосібних публікаціях автора, з них 4 статті опубліковано у наукових фахових виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (225 найменувань, з них 9 зарубіжних авторів та 11 web-сайтів), додатків. Загальний обсяг роботи становить 214 сторінок. Основний текст дисертації викладено на 162 сторінках; робота містить 5 рисунків та 8 таблиць.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### 1.1. Сутність і структура культури здорового способу життя майбутніх вчителів

Культура здоров'я – поняття різнопланове, воно є не тільки частиною загальної культури людини, а й багато в чому зумовлює її розвиток. Основною складовою високого рівня культури здоров'я є належний рівень культури вільного часу. До таких взаємопов'язаних і взаємообумовлених факторів, як ефективність навчання, працездатність та здоров'я, слід відносити і якісні показники вільного часу студентської молоді [84, с. 85]. Взагалі поняття здоров'я багатоманітне та структуроване. Визначення та структура поняття соціально-психологічне здоров'я студентів необхідне для того, щоб розібратися, що ж саме являє соціально-психологічне здоров'я молоді, як інтегральний системо утворюючий показник.

Традиційно, вивчення здоров'я будь-якої соціально-демографічної групи має дві особливості:

- 1) воно визначається, як правило, статистично і характеризується комплексом певних соціально-демографічних показників;
- 2) будучи об'єктивно обумовленим соціальними і біологічними чинниками, здоров'я визначається також суб'єктивним відношенням кожної людини до нього [96, с. 78].

Можна визначити соціально-психологічне здоров'я як інтегративну цілісність людини, що виявляється в оптимальній єдності соціального і біологічного аспектів розвитку індивідуальності на основі пріоритету

духовно-моральних цінностей у конкретних умовах життєдіяльності [64, с. 43].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем

розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній [16, с. 143].

На думку науковців, студентський вік – це сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини як особистості, в тому числі, професійних та світоглядних якостей майбутнього фахівця [52, с. 151].

Студентство можна визначити як групу людей молодого віку, які об'єднані виконанням потенційно найбільш значущих для суспільства спеціальних навчальних та соціально-підготовчих функцій, котрі тимчасово не приймають участі в суспільно-продуктивній праці, для яких характерні спільність побуту, психології, системи цінностей, культури. Вони готуються до виконання в суспільстві соціальних ролей інтелігенції [84, с. 83].

Система збереження й зміцнення індивідуального здоров'я розглядається як єдине ціле культури здоров'я і способу життя. При такій постановці проблеми культура здоров'я визначається як керуюча (визначальна на даному етапі часу) частина, а спосіб життя – керована частина системи. Обидві частини системи перебувають також у взаємозв'язку і єдності із природно-соціокультурним середовищем. Середовище ж задає, формує й затверджує критерії оптимального керування й корекції системи (критерії ефективності її життєдіяльності) [120, с. 187].

Зараз у суспільстві здоров'я розглядається в широкому розумінні його соціально-психологічних чинників. За визначенням Конвенції Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан цілковитого фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та безпомічності. Психічне здоров'я – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку [85 с. 667]. Ця проблема стосується й освітянської сфери. Закономірно, що здоров'я студента перетворюється не лише на медичну, але й на психолого-педагогічну проблему.

В умовах студентського життя психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає їх успішність у навчанні, сприяє саморозвитку та

успішному спілкуванню. За наявності психогенних факторів наших студентів можна віднести до групи ризику. Отже, студентська пора є психологічно небезпечним періодом, тобто існує велика ймовірність одержання психічної травми, створення ситуацій, у яких особистість може відчувати втрату у вигляді психічних травм, таких як емоційне та інтелектуальне перенавантаження під час семестрових сесій та державних іспитів. Розгляд основних соціально-психологічних детермінантів впливу на здоров'я дозволив визначити групу головних соціально-психологічних факторів, які здатні впливати на здоров'я молоді та студентів.

Головними факторами об'єктивного характеру є: а) фактори соціального середовища: сім'я (сімейне оточення); друзі та знайомі; колектив; професійна діяльність (загроза для життя та здоров'я; нераціональний розклад і режим роботи (навчання) та відпочинку, порушення режиму дня; часті стресові ситуації; фізичні та психологічні перевантаження тощо); природне середовище (пора року, погода); б) демографічні фактори: вік, соціальна належність (соціально-культурний і матеріальний статус особистості); в) стан фізичного здоров'я: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості; рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різноманітних факторів середовища.

Головними факторами суб'єктивного характеру є: а) внутрішня (розумова) поведінка: уявлення про соціально-психологічне здоров'я та шляхи його збереження; сприйняття та оцінка життєвих ситуацій і ризику, пов'язаного з ними; виникнення та протікання внутрішньо особистісних конфліктів; психологічна саморегуляція; відношення до здоров'я та здорового способу життя; самооцінка душевного благополуччя; б) зовнішня (соціальна) поведінка: активний спосіб життя; вживання здорової їжі; стосунки (відношення) з оточенням; дотримання (недотримання) правил здорового способу життя; шкідливі звички [168, с. 8].



Водночас, дослідники в галузі проблематики здоров'я студентської молоді визнають такі проблемні аспекти психологічного здоров'я студентства як низький рівень задоволення собою, тенденція до заниженої самооцінки, низький рівень здатності до психологічної близькості, проблеми ціннісно-сміслової сфери [57, с. 23].

У структуру соціально-психологічного здоров'я головним компонентом включають знання:

- аксіом ноосферних норм поведінки людей;
- структури і зміст поняття здоров'я;
- сучасних основ здоров'язбереження;
- уміння оцінювати стан власного здоров'я;
- власну високу мотивацію до здоров'язбереження;
- переконаність в необхідності передачі своїх знань для здоров'язбереження наступних поколінь;
- глибоку усвідомленість суспільної значущості здоров'язберігаючого виховання і потребу в її здійсненні.

Дана структура включає компетенції, які згруповані таким чином:

- фізіологічні (безпеці): відношення до життя, відношення до психоактивних засобів, алкоголю і куріння, відношення до фізичного розвитку, знання небезпечних і шкідливих чинників різних видів середовищ;
- соціально-психологічні (приладдя): відношення до загальнолюдських цінностей, довкілля і ноосферних норм поведінки людей Землі;
- гносеологічні (пізнавальні): сучасне розуміння ества здоров'я [209, с. 14].

Вихідним є положення про тісний взаємозв'язок здоров'я людини й стану (здоров'я) навколишнього природно-соціокультурного середовища. Тому й корекція культури здоров'я (як підсистеми) повинна базуватися на принципі взаємозалежності рівня особистого благополуччя й рівня благополуччя середовища життєдіяльності, освітнього простору й сфери

спілкування. Таке розуміння проблеми культури здоров'я й протиріч її формування дозволяють аналізувати й розуміти здоров'я людини як його фізичне, біологічне, соціально-психологічне й духовне благополуччя, можливе тільки в благополучному оточенні [120, с. 135].

Фізичне благополуччя визначається як відчуття фізичного комфорту: гнучкості тіла, сили й міцності опорно-рухового апарату, кістково-м'язової системи тощо; воно припускає добре самопочуття, бадьорість, енергійність, працездатність і відсутність симптомів хвороби. Фізичне благополуччя формується такими групами факторів: гімнастика (рухова активність, індивідуально необхідні фізичні вправи); міцний сон; водні процедури, купання, масаж; загартовування (сонце, повітря й вода); правильний дихання; фізіотерапія тощо. Фізичне навантаження – це найпростіший і діючий спосіб зняття стресу, підвищення рівня фізичних кондицій організму та працездатності.

В основі біологічного благополуччя знаходиться здатність до саморегуляції систем організму. Це гармонія фізіологічних процесів і, як наслідок, максимум адаптації фізичної й розумової працездатності. Ця сторона здоров'я в основному визначена спадковістю, природними задатками, що включають функції аналізаторів і психомоторики, тип нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти, темперамент, домінантність півкуль мозку, природну фізичну силу, біоенергетику, біоритми, статуру тощо. У відомих межах ці задатки трансформуються у здібності під впливом тренувань і умов життя. Біологічна підструктура є фундаментом формування пристосовування, витривалості, працездатності й психологічної підсистеми особистості в цілому, а порушення саморегуляції спричиняють зміни більш високих фізіологічних рівнів організації організму, а потім і надбіологічних: соціально-психологічних і духовних складових.

Психологічне благополуччя розглядається не тільки як стан організму, але і як стратегія життя людини: оптимізм, сприйняття в основному позитивних сторін життя, самоактуалізація людини тощо. На психологічне

благополуччя в першу чергу впливають адаптаційні, комунікативні й прогностичні характеристики людини: відкритість новому досвіду, здатність пристосуватися до умов, що швидко змінюються, соціокультурного середовища, вміння встановлювати сприятливі стосунки з іншими людьми й конструктивно поводитись у конфліктних ситуаціях, ставити адекватні життєві цілі й знаходити шляхи їхнього досягнення.

Соціальне благополуччя визначається здатністю людини взаємодіяти із соціумом, з іншими людьми. Воно виступає як міра соціальної активності, діяльного відношення людини до світу й виражає єдність особистого й колективного, суспільного і індивідуального. Його важливим компонентом є суб'єктність, що розуміється як здатність людини бути джерелом власної активності і творчого відношення до суспільного буття, до життя інших людей. Соціальне благополуччя залежить від відповідності особистісному, професійному і соціальному самовизначенню, від задоволення сімейним і соціальним статусом, від гнучкості життєвих стратегій, їхньої відповідності до соціокультурного середовища і ситуації.

Духовне благополуччя – комплекс якостей людини, що відповідають і виражають єдність психічного і фізичного, соціально-особистісного і персонально релігійного змісту людини. Духовні якості завжди спрямовані на розвиток і твердження істино людського в собі й у людях, на формування культури збереження й розвитку людини як виду. Духовні сили людини вивільняють резервну психічну енергію, розкривають творчі здібності, стимулюють і зміцнюють психофізіологічні функції й здоров'я в цілому. В особливих випадках вони надихають на рекорди і відкриття, допомагають пережити найтяжкі життєві труднощі. Духовне благополуччя – це гігієнічний аскетизм, навантаження, що тренують, активна творчість і співтворчість всіх людей у творенні Здоров'я, співтворчість людини з Природою й Розумом, служіння ідеалам Істини, Добра й Краси. Духовне благополуччя – одне з основних умов найбільш повної реалізації потенціалу людини [42].

Водночас, розглянемо змістовну сторону поняття культури соціально-психологічного здоров'я. Підвищення ролі освіти в сучасних умовах інтенсивної трансформації державних і соціально-економічних інститутів суспільства привело до витіснення концепції «освіта на все життя» концепцією «освіта протягом життя», що була прийнята світовим співтовариством і стала основою для програми ЮНЕСКО «Освіта для 21 століття». У зв'язку з цим зміст поняття «культура здоров'я» повинна акцентувати увагу на тому, що тільки здорова людина здатна найбільш ефективно створювати значущі духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї, творчо ставити і розв'язувати проблеми, формувати і найбільш повно задовольняти свої потреби. Це положення вимагає корекції пріоритетних напрямків освіти, зокрема, забезпечення в кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для формування культури здоров'я учнів.

Зміст поняття культури здоров'я має виражену освітню спрямованість і розглядається як одна з основних характеристик оптимізації навчально-виховної діяльності. Це актуалізується наступними умовами. Досягнення так званого «практичного здоров'я» як середньостатистичної норми (середнє між хворобою й здоров'ям) життєдіяльності організму людини певного віку в конкретних на даний момент умовах існування не можна визнати задовільним. Дослідження останніх десятиліть переконують у тому, що нормою здоров'я людини варто було б вважати стан життєздатності і гомеостазу конкретної особистості у віці 20-30 років в оптимальних умовах існування. Такий стан короткочасний, але в ньому ймовірність хвороби і загибелі організму мінімальна. Пізніше гомеостаз організму людини внаслідок старіння, як правило, відхиляється від цієї норми. Старіння, у свою чергу, супроводжується виникненням хронічних захворювань, що знижують рівень життєдіяльності організму. Культура здоров'я повинна свідомо орієнтувати на «ідеальне» індивідуальне здоров'я, на такий спосіб життя і стан середовища, щоб зберегти його на досить тривалий час [51, с. 324].

Структура культури здоров'я може бути подана її критеріями, параметрами і факторами, а також їхніми взаємозв'язками як підсистеми системи здоров'я. Найбільш загальним критерієм ефективності є успішність життєдіяльності, здатність до активної життєтворчості і суб'єктивна задоволеність життям. Конкретними і кількісно оцінюваними критеріями можуть бути, наприклад, динаміка життєвих цінностей; рівень комунікативності, соціальність, соціальна відповідальність, еколого-валеологічна компетентність, рівень соматичного здоров'я тощо.

Крім того, структура та визначення соціально-психологічного здоров'я формалізується через визначення структури здорового способу життя.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [16, с. 145].

На думку Латишевої Т. до основних параметрів культури здоров'я, які формуються на основі відповідних потреб відносяться [120, с. 192]:

1. Здатність зберігати і зміцнювати здоров'я (як соматичне, соціально-психологічне і духовне благополуччя) формується на основі: прагнення задовольнити природні потреби; прагнення виявити й розвинути свої задатки й здатності; прагнення до безпеки й захищеності, до любові й самовдосконалення.

2. Екологічна та валеологічна компетентності формуються на основі стійкого професійного самовизначення (наприклад, бути лікарем, педагогом, тренером), мотивації навчання, прагнення належати групі професіоналів.

3. Необхідні якості характеру формуються на основі прагнення належати певній групі людей (наприклад, представників якоїсь партії, професії, клубу).

4. Творча активність особистості розвивається на основі природної пошуково-пізнавальної потреби.

5. Соціальність і соціальна відповідальність за своє здоров'я, здоров'я оточуючих, за здоров'я довкілля формується на основі внутрішньої мотивації самореалізації своєї індивідуальності, унікальності своєї особистості і персони, на основі потреби в духовному рості.

Рівень параметрів формується трьома найбільш загальними групами факторів: спадковість (визначальна тілесна і психічна складові, що формує індивідуальні й особистісні особливості), цілеспрямований педагогічний вплив (визначальним є рівень освіти, вихованості, самосвідомості, культури в цілому, прийняття позитивного й корекція негативного впливу, методологія і методика, створення в особистості «імунітету» до впливу негативних факторів) і природно-соціокультурне середовище позитивне (емоційна підтримка батьків з моменту народження, сімейні відносини, норми цінності, ЗМІ) і негативне (відсутність повної сім'ї, низький рівень культури батьків, ЗМІ, соціально-економічна нестабільність). Кожна група факторів включає безліч приватних причин, що впливають на рівень культури здоров'я.

Відповідно, стан здоров'я населення є віддзеркаленням складного комплексу явищ в довкіллі. Протягом всього життя людина знаходиться під постійною дією широкого спектру чинників довкілля (біологічних, соціально-економічних, природно-кліматичних і ін.), що безпосередньо впливають на його життєдіяльність, здоров'я і тривалість життя.

При аналізі способу життя зазвичай розглядаються різні його складники: професійна, суспільна, соціально-культурна, побутова і інші види діяльності. Як основні види виділяють соціальну, трудову і фізичну активність. Іншими словами, головним в образі життя людини є те, як живе він (або соціальна група), які основні способи і форми життєдіяльності, її спрямованість. При цьому слід мати на увазі, що кожна з соціальних груп має свої відмінності в образі життя, свої цінності, установки, еталони поведінки і так далі.

Будучи обумовленим в значній мірі соціально-економічними умовами, спосіб життя знаходиться залежно від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей його психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей [73, с. 5].

Таким чином, підводячи підсумок можна зазначити, що проблема збереження і цілеспрямованого формування здоров'я молоді в складних сучасних умовах розвитку виключно значима і актуальна, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою безпеки і незалежності. Здоров'я кожної людини визначається відношенням зовнішніх і внутрішніх дій на його організм, з одного боку, і можливостями самого організму протистояти небажаним діям, захищатися від них, з іншого боку. Міра успішності цієї діяльності – усунення шкідливих дій (коректування довкілля) і підвищення стійкості до них (тренування, підвищення адаптаційних здібностей організму) – визначає напрями зусиль із збереження і зміцнення здоров'я. При цьому, здоров'я людини в умовах переходу до стійкого розвитку слід розглядати як соціальну цінність, приділяючи особливу увагу проблемі відповідальності людини за власне здоров'я, підвищенню біологічної культури суспільства і вихованню культури здоров'я [209, с. 9].

«Народ здоровий, якщо здорове суспільство» – стверджує М. А. Амосов [6]. Суспільство, що зараз переходить від постіндустріального етапу розвитку до інформаційного, повинно змінювати ставлення до здоров'я з боку населення і держави. Інформація стає товаром, умовою успішного бізнесу, засобом управління. Ми відчуваємо, так званий, «інформаційний вибух»: швидкий потік інформації, її достаток, навальний вихід, довгі роки і тисячоліття закритої, окультної інформації, її доступність, можливість спілкування між собою людей усіх континентів (літак, Інтернет, телефон). Прискорюється темп життя, збільшується число контактів людини, що вимагають оперативного прийняття великого числа адекватних рішень. Тому виховання повинно формувати не тільки навички збереження і зміцнення здоров'я в умовах сьогодення, але й орієнтувати до соціальних умов життя, залишати життєздатне потомство. Ці елементи складають інтегральну характеристику соціально-психологічного здоров'я людини.

Необхідність зміцнення духовного та соціально-психологічного здоров'я населення обумовлена, передусім тим, що сила духу людини та ієрархія її життєвих цінностей стають основою формування індивідуальної програми життєдіяльності (особистий компонент здоров'я).

Ефективність індивідуальної програми життєдіяльності людини визначається: місцем здоров'я і духовних цінностей у системі цінностей, спроможністю усвідомити себе особистістю, адекватною своїй біологічній статі, сформованістю вмінь адекватного самоаналізу, самоконтролю, планування і прогнозування, постановки мети і виділення «сходинок» особистого зростання. Наявність у людини індивідуальної програми життєдіяльності, її гнучкість, відповідність віковим й індивідуальним особливостям, задачам збереження і зміцнення свого здоров'я, своїх близьких і збереження життя на Землі визначає його соціальну адаптацію, адекватність рішень, що приймаються, й емоційних проявів, його фізичне і



репродуктивне здоров'я. Когнітивний компонент здоров'я відбиває спроможність людини мислити, приймати адекватні рішення, уміти виділяти головне, знаходити те, що постачає інформацію [64 с. 43].

Через комплексний характер проблеми «індивідуальне здоров'я», а також негативну його динаміку в усьому світі очевидно, що настав час для переходу на інший науковий та філософський рівень її розгляду, осмислення й вирішення. Загальна культура суспільства охоплює всі галузі знання й діяльності, серед яких немає жодної, що безпосередньо чи опосередковано не впливає на здоров'я. Здоров'я індивіда тісно пов'язане з матеріальними і духовними умовами природних та соціальних умов існування і, своєю чергою, впливає на стан та дієздатність особи й суспільства.

Крім того, відповідальність особи за своє здоров'я – окремий випадок соціально-відповідальної моралі громадян вільної суспільної формації, передбаченої А. Плахотним ще в 1981 р. А стан здоров'я громадян – головний показник соціально-економічного і культурного розвитку держави [170 с. 206].

Поняття „здоровий спосіб життя” (ЗСЖ) має глибоке коріння. Перші концепції ЗСЖ з'явилися ще в античному світі – „пізнай себе” і „турбуйся про самого себе”. Гіппократ першим серед філософів давнього часу дійшов думки про те, що здорова людина – це така, яка легко пристосовується до умов зовнішнього середовища. Свої розмисли з цього приводу він виклав у праці „Про здоровий спосіб життя”, яка містить рекомендації щодо використання дієти в різні пори року людьми різного віку і різної конституції, прогулянок, правила бажаним схуднути або потовстіти, правила проведення водних процедур, виконання фізичних вправ та ін. [154, с. 53].

Таким чином, бути помірним у всьому, дотримуватися золоті середини, вибирати середнє між крайнощами – головні принципи здорового

способу життя, що сповідувалися в античному світі. При цьому означена помірність, на переконання Сократа і Платона, мала вироблятися шляхом тривалого самовиховання, свідомого постійного обмеження різних потягів, спонук, бажань. Вони відстоювали думку про необхідність одночасного фізичного і морального розвитку, наслідком якого має стати фізичне і моральне здоров'я. Епікур пропонував спосіб подолання негативних бажань – переробка їх предмету на такий, що наносить шкоду. Отже, благополуччя можна було досягти лише завдяки постійній турботі про себе. При цьому наголошувалося, що подібна поведінка не є поведінкою обраних, практику, що забезпечує духовну досконалість, підтримку свого тіла в чистоті й порядку, повинні засвоїти всі, незалежно від рівня освіченості. Тому її необхідно всіляко розвивати і вдосконалювати.

Великі мудреці Китаю Лао-Цзи, Конфуцій, ведучи мову про належний устрій життя, фокусували увагу на значущості здорового і гармонійного існування: стримання себе як у володінні, так і в знанні. Саме стан золотієї середини, підкреслювали вони, дає змогу досягти повної рівноваги й уникнути межових проявів почуттів, пристрастей і забаганок. Здорове й повноцінне існування можливе лише у гармонії з природою.

Таким чином, уже в давнину набула визнання думка про те, що кожна людина відповідальна за своє здоров'я, кожна самотійно створює своє здоров'я і благополуччя.

Як категорія здоровий спосіб життя виникає за певних соціальних умов, спричинений зовнішніми і внутрішніми факторами:

- конкретними історичними умовами і культурними традиціями держави (макросоціальний фактор);
- умовами проживання сім'ї: економічний, екологічний, кліматичний фактори (мікросоціальний фактор);
- місцем здоров'я в ієрархії потреб конкретної сім'ї (психосоціальний

фактор);

– настановленнями самої особистості щодо визначення місця здоров'я в ієрархії потреб (психологічний фактор) [115с. 447].

Для забезпечення формування здорового способу життя виокремлюють два підходи.

Перший підхід базується на боротьбі з факторами ризику. Фахівці ВОЗ нараховують більше 200 факторів ризику, які справляють суттєвий вплив на здоров'я людини. Насамперед – це недостатність рухової активності (гіпокінезія), далі – неправильне харчування (передовсім надлишкова вага), потім – шкідливі звички (зловживання алкоголем та іншими хімічними речовинами, тютюнопаління). Четверте місце посідає несприятлива екологічна ситуація. Перші три фактори безпосередньо залежать від самої людини, культури її поведінки [115 с. 448].

До інших факторів ризику, що потребують подолання, відносять: низьку соціальну і медичну активність, низьку загальну і гігієнічну культуру, психологічний стрес, психологічний дискомфорт тощо.

Другий підхід до формування здорового способу життя орієнтується на створення умов, які б мінімізували саму можливість виникнення факторів ризику. Зовнішні умови детермінуються оздоровленням природного і соціального середовища, поліпшенням матеріальних і побутових умов, формуванням загальної культури населення. Внутрішні умови складає потребнісно-мотиваційна сфера особистості, її ціннісні орієнтації, інтереси, ставлення, самооцінка, індивідуальні особливості.

Важливою умовою, на думку В. Ананьєва, є формування в індивіда мотивації на здоровий спосіб життя вважав знання ним форм поведінки, які сприяють психічному, фізичному і соціальному благополуччю; віру в те, що здорова поведінка дійсно дає позитивні результати; оптимістичне ставлення до життя; розвинене почуття самоповаги [6].

У контексті наведених підходів найбільшого поширення набули певні моделі навчання здорового способу життя: медична, освітня, радикально-політична, самоусунення, дій на користь здоров'я .

В основу медичної моделі навчання ЗСЖ покладається інформування. Це – суто когнітивна модель. Не заперечуючи важливості знань для формування в індивіда здорового способу життя, хочемо відзначити, що самі по собі знання не завжди зумовлюють зміну поведінки. Наприклад, інформаційні програми боротьби з тютюнопалінням не справляють суттєвий вплив на обмеження його поширення.

За освітньої моделі у центр уваги підносяться негативні наслідки шкідливої поведінки. Наприклад, при тютюнопалінні – це зміна частоти пульсу, зниження артеріального тиску, слабкість тощо. Подібні явища піддаються безпосередньому спостереженню, що може справити більший вплив на ухвалення рішення про відмову від цієї шкідливої звички, ніж інформація про хвороби, які можуть виникнути з часом. В освітній моделі також надається увага формуванню вмінь ухвалювати рішення, акцентується на виробленні необхідних навичок. Рішення має ухвалюватися самою людиною на основі вірогідної інформації. Процес ухвалення рішення складається з наступних етапів:

- 1) розгляд альтернативної поведінки;
- 2) розгляд поставлених цілей та оцінка цінностей;
- 3) врахування негативних наслідків тих чи інших дій поряд з позитивним результатом;
- 4) пошук інформації для оцінки альтернатив;
- 5) об'єктивна оцінка інформації, що надходить, і думки експертів;
- 6) повторна оцінка позитивних і негативних наслідків усіх альтернатив, навіть тих, які розглядалися як неприйнятні;
- 7) складання детального плану здійснення наміченого курсу.

Радикально-політична модель навчання здоровому способу життя враховує соціальні передумови нездорового способу життя, наприклад, забруднення навколишнього середовища, низький рівень життя, відсутність державної політики в галузі формування ЗСЖ населення, реклама алкогольної і тютюнової продукції тощо. Тобто, ця модель акцентує увагу на створенні умов здорового способу життя (сприяння становленню ЗСЖ), формуванні здорової поведінки на державному, організаційному, сімейному й особистісному рівнях.

Модель самопосилення об'єднує медичну, освітню і радикально-політичну моделі. Подання медичної інформації, навчання необхідним для ухвалення рішення навичкам, психологічна підтримка, створення оточення, яке підтримує здоровий спосіб життя постають тут як основні фактори формування ЗСЖ.

Модель дій на користь здоров'я є всеохоплюючою, в ній відображені соціальні і психологічні впливи, яких зазнає індивід. Її підґрунтям є нормативна система (нормативні уявлення, мотивація до дій відповідно до норми), що формується на засадах загальних соціальних норм, впливів місцевої соціальної групи, референтних груп та інших значущих осіб. Мірою накопичення досвіду, одержання інформації і міжособистісних впливів, у людини формується уявлення щодо дій на користь здоров'я, складається система цінностей і пов'язані з нею ставлення, уявлення про себе, самоповага. Сформована в такий спосіб система уявлень і система мотивації зумовлюють поведінкові наміри, а надалі, за наявності відповідних факторів, реальні дії на користь здоров'я.

Кожна з названих моделей має право на існування. Проте, на нашу думку, більш доцільним є їх поєднання, яке забезпечувало б взаємодоповнення і взаємопідкріплення закладених у них механізмів навчання здорового способу життя.

Велика значущість у забезпеченні здорового способу життя надається особистісному компоненту. Спосіб життя людини рахується здоровим, якщо ця людина активно існує в умовах сприятливого психофізичного простору, не виявляючи стосовно себе і простору агресивності в небезпечних формах.

На сьогодні не існує єдиного загально визнаного визначення здорового способу життя.

І. Поташнюк розуміє здоровий спосіб життя як складне поняття, що охоплює: відмову від шкідливих звичок; оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особисту гігієну; позитивні емоції [169 с. 42].

Як „типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людей, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття” тлумачать здоровий спосіб життя Д. Ізутін та А. Степанов [97, с. 24].

На думку В. Колбанова, здоровий спосіб життя – це максимальна кількість біологічних і соціально доцільних способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров’я, здатність до продовження роду у досягненні активного довголіття [106].

В. Водоп’янов під здоровим способом життя розуміє „особливу суспільну цінність, що слугує основою активності особистості як міри діяльності, сутнісної соціальної якості, що забезпечує високий рівень „включеності” індивіда в суспільні відносини” [54, с. 55].

О. Перевозчикова тлумачить здоровий спосіб життя студентів як „сукупність поведінкових факторів (стиль життя), що сприяють збереженню і зміцненню здоров’я студента, а також успішній освіті та особистісно-професійному розвитку за умови задоволеності власним становищем (якість

життя) і сприятливого поєднання зовнішніх факторів (рівень, устрій життя)” [162 с. 10].

Л. Овчиннікова пропонує вважати здоровий спосіб життя однією з людських цінностей. Слушність своєї думки вона обґрунтовує тим, що:

- по-перше, здоровий спосіб життя є орієнтиром, ідеалом, якого має прагнути людина, котра прагне зберегти і зміцнити своє здоров’я;
- по-друге, здоровий спосіб життя слугує засобом формування, зміцнення і збереження здоров’я;
- по-третє, здоровий спосіб життя – це мета, здійснення якої дає людині змогу відмовитися від шкідливих звичок, підвищити соціальну активність і соціальний статус, реалізувати потреби в само актуалізації, досягти високої працездатності і раціональної організації усієї життєдіяльності;
- по-четверте, здоровий спосіб життя має сенс, завдяки чому наповнюється сенсом і життя людини, яка максимально наближається до реалізації його принципів [154 с. 56–57].

З позиції активності, здоровий спосіб життя розглядається як активна суспільно-трудова, комунікативна, сімейно-побутова діяльність людей, усебічний прояв фізичних, духовних здібностей людини в єдності, у відносній гармонії з навколишньою природою і соціальним середовищем [70].

С. Омельченко вважає що, до основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя має бути естетичним, моральним, вольовим;
- біологічні: спосіб життя має відповідати віковим особливостям, забезпеченим енергетично, бути зміцнюючим, ритмічним [155 с. 31].

Відзначаючи, що здоровий спосіб життя пов’язаний з особистісно-мотиваційним утіленням індивідами своїх соціальних, психологічних,

фізичних можливостей і здатностей, С. Симоненко виокремлює три основні мотиви ЗСЖ:

1) здоров'я як особистий засіб досягнення кар'єри, успіху в житті, досягнення матеріального добробуту тощо (соціальне благополуччя);

2) здоров'я як необхідна умова для особистісного зростання, особистого щастя, відчуття своєї духовної досконалості тощо (духовне і душевне благополуччя);

3) здоров'я як важлива умова фізичної досконалості, створення повноцінних сексуальних відносин у сім'ї (фізичне благополуччя).

Усі мотиви виходять з потреб людини [188, с. 58].

Отже, дотримання здорового способу життя означає таку організацію власної життєдіяльності, яка забезпечує бережливе ставлення до здоров'я і включає комплекс заходів, спрямованих на підтримку фізичного здоров'я. Серед них – відсутність шкідливих звичок (систематичного тютюнопаління, вживання наркотиків, алкоголю та ін.); дотримання правил гігієни; вдосконалення фізичного здоров'я (загартування, систематичні фізичні вправи, спорт та ін.); раціональне і різноманітне харчування; потенційно безпечна поведінка та ін. Здоровий спосіб життя створює „найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів, що знижує можливість різних захворювань і збільшує тривалість життя людини” [188, с. 59].

Даючи таку розгорнуту характеристику здоровому способу життя, С. Симоненко відзначає, що це динамічна система поведінки людини, базована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на здоров'я людини і на вибір нею алгоритмів поведінки, які максимально забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Крім того, це постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду і вікових особливостей. Водночас наголошується, що сутність такої поведінки полягає не у фанатичному



дотриманні якихось настанов здорового способу життя. „Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися даремними, а створена система здорового способу життя була б привабливою. Для цього необхідно добре бачити кінцеву мету...” [188, с. 60].

Існує підхід, згідно з яким стверджується, що складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, духовного і соціального: харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); побут (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного розвитку); рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [206, с. 15].

Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають „уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я” [206, с. 15].

Узагальнюючи проаналізовані вище погляди на сутність здорового способу життя, підходи до його забезпечення, моделі навчання, мотиви дотримання, можна твердити, що у загальному вигляді дотримання здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичної досконалості;

- досягнення душевної, психічної гармонії у житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- виключення з життя самодеструктивної поведінки;
- дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартування.

Успішне вирішення цих завдань потребує формування особистісного і суспільного ідеалу, відповідно до якого здоров'я поставало б найвищою загальнолюдською цінністю, а здоровий спосіб життя – „еталоном природної поведінки людини” [87, с. 15].

Отже, здоровий спосіб життя – це насамперед культурний спосіб життя.

На сьогодні існують різні погляди на визначення сутності культури, найбільш визнаними серед яких є: ціннісний (аксіологічний), діяльнісний і особистісний [186].

У межах аксіологічного підходу культура тлумачиться як певна об'єктивна стосовно людини данність – сукупність досягнень суспільства в його матеріальному і духовному розвитку. Ціннісна концепція культури наголошує на ролі і значенні ідеальної моделі, відповідно до якої культура розглядається як трансформація того, що має бути, в реальне. Тут діє механізм інтеріоризації культурних цінностей у внутрішній світ особистості [40].

На противагу таким поглядам прихильник діяльнісного підходу до розуміння культури М. Мамардашвілі стверджував: „Культура не є сукупністю високих понять або високих цінностей. Вона не є цим хоча б тому, що ніякі цінності, ніякі духовні досягнення і ніякі механізми не є ... гарантією. З будь-яких висот культури завжди можна зірватися у безодню” [129, с. 11]. У контексті цього підходу гарантом культури є сама людина, здатна до культурного влаштування життя, а культура постає як специфічний

(культурний) спосіб діяльності, якісна характеристика способів життєдіяльності людини – як громадської, так і індивідуальної. Тут діє механізм екстеріоризації – перетворення людських сил і здатностей на об'єктивно соціально-значущі продукти діяльності і цінності.

Особистісний підхід до культури полягає в розгляді її як середовища, яка зрощує і живить розвиток особистості. У цьому плані під культурою розуміються всі прояви людської суб'єктності, властивості та якості, що характеризують „міру культурності суспільства, культурно-історичної епохи в її людському вимірі: рівень свободи, освіченості, моральності, духовності людей, їхньої спроможності до культурного саморозвитку тощо” [40, с. 101]. У цьому підході людина постає дійсним творцем культури, а механізмами її розвитку названо принципи персоналізації та інтеріоризації.

Поза культурним оформленням поведінки і діяльності людини втрачаються доцільність і цілеспрямованість її розвитку, сенс існування, оскільки саме в них набуває прояву особистісний і соціальний досвід, традиції і механізми його реалізації, характер відносин з іншими людьми, особливості створення матеріальних і духовних цінностей. Цінності культури не є розрізненими; вони пов'язані в єдине гармонійне ціле, яке, своєю чергою, становить „особливу нормативно-цілісну реальність, усередині якої людина живе як духовна істота, тобто така, що активно прагне не лише споживання, а й творення – суб'єкт духовного життя” [19, с. 128]. Культура дає людині певні знання, трансформує саму „структуру її психологічних процесів, виробляючи в ній певні способи користування своїми власними можливостями” [59, с. 221].

Динаміка взаємовідносин культури й особистості виявляється в тому, що в різні періоди свого життя особистість освоює і розвиває за допомогою життєдіяльності різні пласти культури: матеріальну, технологічну, сенситивну, художню, духовну, почуттєво емоційну. Залежно від

культурності в самій людині превалює та чи інша позиція щодо культури: потрібнісна, креативна, створювальна, новаторська, відтворююча [97, с. 15].

У цьому контексті доцільною вважається думка про розгляд культури як особливого соціального механізму накопичення, збереження і трансляції людського досвіду, який становить соціальну цінність. Одним з проявів культури є система норм і цінностей, які зберігаються у соціальній пам'яті [119, с. 25]. Звідси під культурою особистості слід розуміти систему знань, поглядів, переконань, умінь, які „сприяють виникненню механізмів і технологій використання накопиченої соціальної інформації, котра, своєю чергою, транслюється в усіх аспектах життєдіяльності людини, створюючи культурний генофонд суспільства” [97, с. 15].

Як система норм і цінностей, культура впливає на формування ідеалів, цілей і засобів їх реалізації, утілюється у поведінці індивіда. Щодо здорового способу життя, культура виконує нормативно-санкціонуючу функцію, тобто світоглядне засвоєння культурних норм і цінностей забезпечує самовизначення і найбільш повне розуміння людиною світу завдяки духовно-практичному ставленню до навколишнього середовища. Водночас, як відзначає А. Азархіна, набуті в системі культури світоглядні настановлення, актуально можуть не діяти в самосвідомості людини. Однак вони є суттєвою складовою її самовизначення, що набагато важливіше, ніж те, що людина може вербально виразити чи раціонально осмислити [2].

Вагомий вплив на формування певних норм – цінностей має акумуляція і трансформація людиною культурного досвіду. У цьому плані культура здорового способу життя є суспільним явищем, яке не передається генетично поза свідомістю людини, а „реалізує себе в безперервній „пам'яті” системи життєдіяльності” [127, с. 328–329].

Глибоке осягнення нерозривного зв'язку складових способу життя з компонентами навколишнього середовища, усвідомлення гуманістичних

норм взаємодії з ними дає людині змогу реалізуватися як у сфері творчої свободи (творчої діяльності), так і у сфері відповідальності за наслідки своїх дій і вчинків. Культура нібито перетворюється на „захисну оболонку” від власного егоцентризму, стає „цілісним адаптивним механізмом”, який сприяє самозбереженню людства як роду, людини як особистості [163, с. 65].

За словами М. Бахтіна, вся культура інтегрується в одному місткому контексті життя, тобто культура суспільства шукає виходу в культурі особистості, синтезується в культурі основних форм її життєдіяльності: теоретичній (культура мислення), практичній (культура діяльності, поведінки), духовно-практичній (культура почуттів) [18].

На думку Н.Крилової, культура здорового способу життя органічно втілюється в індивідуальній культурі як системі особистісних якостей, переконань, цінностей, стає атрибутом і сферою реалізації здібностей, настановлень людини, способом детермінації її поведінки і діяльності. Особистісна культура „створює змістове наповнення життєдіяльності, стилю і способу життя людини” [114, с. 43–44].

Культура життєдіяльності охоплює широкий спектр людської поведінки, є системою функціональних узгоджень між біологічними (фізіологічними) потребами, сферою реалізації здібностей людською спільнотою і суспільними інститутами (право, мораль, наука тощо), яка проявляє себе через „опосередковану реакцію свідомості на актуальні ситуації та процеси” [1, с. 117].

Оскільки культура безпосередньо експлікується й реалізує себе через взаємозумовлені, частково автономні, частково скоординовані суспільні інститути, то в системі здорового способу життя вона поступово набуває стану гармонійної „рівноваги”, де кожен елемент системи як складова взаємозумовленої цілісності виконує властиву лише йому функцію. При цьому, якщо знищується якийсь скоординований з іншими інститут чи

функціонально значущий звичай, норми, настанови тощо, соціум або переструктурується, або навіть занепадає і гине [114, с. 43–44].

Культура здорового способу життя має передовсім ціннісно-оцінювальне значення у відображувально-регулятивних процесах, тобто забезпечує ціннісний характер здорового способу життя індивіда. Вона включає сформовані цінності та якості, способи діяльності, в яких досягнення загальної культури проявляються через особисті досягнення.

Отже, у процесі життєдіяльності особистості оновлюються цінності, змінюються якісні й кількісні характеристики культури. В умовах сьогодення це нерідко призводить до появи нових небезпечних з погляду здоров'я явищ, до бездуховності, зниження поцінування соціальних норм. Тому здоровий спосіб життя слід розглядати як невід'ємну складову культурного розвитку людини, показник природності культури, в якій вона живе. Як наслідок, актуалізується формування в особистості здоров'язберігаючих переконань, які відповідають вимогам цивілізованого суспільства. Це можливо „через перехід до парадигми людського виміру, за якого еталоном стає людський розвиток суспільства, розвиток особистості як провідна ідея соціального світу” [163, с. 60–61].

За своєю сутністю культура здорового способу життя – багатопланове поняття. Воно охоплює екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення; передбачає принципово новий підхід до свого здоров'я, спрямований на його збереження і зміцнення, усвідомлення можливостей свого організму; диференційований підхід до інноваційних методик оздоровлення та лікування тих чи інших захворювань; уміле використання валеологічних знань у професійно-педагогічній діяльності, пропаганду ідей здорового способу життя і дотримання їх у власній життєдіяльності; вимогливе ставлення до свого організму, здатність до

самоуправління й самокорекції, що сполучається з творчим, системним мисленням, розвиненою потребою в систематичному зміцненні здоров'я [153, с. 17].

Згідно з цим визначенням, культура здорового способу життя інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних і психоемоційних форм людської спільності.

Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо в працях І. Брехмана [39], Т. Бойченко [32], де відзначається, що культура здорового способу життя передбачає не ізольований розвиток психофізичних якостей, а цілісну їх взаємодію з духовним самовдосконаленням особистості. Тому в процесі її формування крім традиційного навчання основам здорового способу життя, навичкам психогігієни, має забезпечуватися постійне накопичення знань про поліпшення тілесного і фізичного здоров'я, освоєння духовних, моральних загальнолюдських цінностей.

І. Поташнюк, поділяє ці погляди, стверджуючи, що сходження індивіда до культури здорового способу життя включає освоєння єдиного комплексу систематизованих знань, який охоплює філософські і соціальні, природознавчі, психолого-педагогічні і методичні аспекти, які пов'язані з валеологією і „створюють передумови для свідомого фізичного самовдосконалення, організації здорового способу життя, зміцнення здоров'я, подовження творчого довголіття” [169, с. 49].

На думку, В. Горащука культура здорового способу життя постає як єдність хисту, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань і навичок поведінки. Вона виражається в змісті настановлень на оздоровчу діяльність; в системі і глибині валеологічних знань, які виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; в наявності високого рівня духовності, що дає змогу орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми

ціннісних орієнтацій сприймання навколишнього світу; в оздоровленні себе та оточуючих [67, с. 134].

Навчання культури здорового способу життя може відбуватися на кількох рівнях. Перший рівень – рівень неусвідомленої компетентності. У цьому випадку людина не знає, як улаштований її організм, у неї відсутні уявлення щодо способів підтримки свого здоров'я. Другий рівень – свідомої некомпетентності – людина має уявлення про ЗСЖ, проблема підтримки здоров'я перебуває у фокусі її свідомості. Третій рівень – свідомої компетентності, коли людину цікавлять конкретні факти здорового способу життя, наприклад, оптимальна рухова активність, раціональне харчування, відмова від тютюнопаління, дотримання яких значною мірою може підтримати її здоров'я. Четвертий рівень – рівень неусвідомленої компетентності, тобто у наявності вихід на рівень звички, коли все робиться автоматично [75, с. 450].

Згідно з поглядами М. Смирнова, культура здорового способу життя становить галузь знань про індивідуальне здоров'я людини, культуру збереження і зміцнення здоров'я. Дослідник акцентує на необхідності створення в навчальних закладах відповідних умов, організації виховання, яке збагачувало б студентів здоров'язберігаючими знаннями, вміннями і навичками. Досягти цього можна завдяки валеологізації освітнього середовища і навчального процесу, „вирощування” культури здоров'я [190, с. 7].

Таким чином, культура здорового способу життя передбачає ставлення до здоров'я як до найважливішої соціальної й особистісної цінності, що може виявлятися на різних рівнях її усвідомлення:

- емоційне сприйняття здоров'я, відсутність потреби до його зміцнення, переконаність у неможливості керувати здоров'ям (низький рівень);
- усвідомлення необхідності здоров'я лише на особистісному рівні,



неврахування його соціальної значущості; безсистемне використання оздоровчих прийомів (середній рівень);

- ставлення до здоров'я як до соціальної цінності, потреба у зміцненні здоров'я, знання способів його здійснення, що поєднується з оздоровчою пасивністю (оптимальний рівень);

- сприйняття цінності здоров'я на рівні переконання; потреба у зміцненні здоров'я перетворюється на стійке соціальне настановлення, свідомо постійна оздоровча діяльність (високий рівень).

Така багатоплановість, з одного боку, надає великі можливості для проведення досліджень, але, з іншого, – певною мірою ускладнює виокремлення найбільш суттєвих для конкретного вивчення показників. Зважаючи на це, ми спробували дещо звужити експериментальне „поле”, спрямувавши основну увагу на ті елементи культури здорового способу життя, які можуть бути не лише продіагностовані, а й скориговані за допомогою педагогічних методів.

Під формуванням здорового способу життя молоді сьогодні розуміють:

- вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда;
- формування свідомості та культури здорового способу життя;
- розробку методик навчання молоді здоровому способу життя;
- впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я;
- розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді [206, с. 16].

Формування у майбутніх учителів здорового способу життя, як складний вид діяльності, розглядає В. Бобрицька, він включає:

1. Формування саморегуляції діяльності (розвиток психолого-мобілізаційних процесів, здатності керувати ними, формування цінності

здорового способу життя, сталі мотивації на дотримання вміння будувати й реалізовувати індивідуальну програму збереження і зміцнення здоров'я, розраховану на ближню, середню і далеку перспективу (мотиваційний компонент).

2. Засвоєння студентами філософської, історичної теоретичної інформації у галузі формування збереження і зміцнення здоров'я. Результатом цього напрямку діяльності є знання як засіб накопичення інтелектуального потенціалу особистості у сфері організації здорової життєдіяльності (когнітивний компонент).

3. Оволодіння способами використання одержаної інформації (об'єктивного і суб'єктивного характеру) для правильного вибору оздоровчих систем, практик, корекційних методик у сфері збереження і зміцнення свого здоров'я, контролю (оцінювання) стану здоров'я відповідно до конкретних умов життєдіяльності (побутової, навчальної, виробничої) і специфіки провідного виду праці – інтелектуальної. Підсумком цього є формування способів діяльності у визначеній сфері суспільного розподілу праці (педагогічній) з урахуванням норм здорового способу життя (операційно-діяльнісний компонент).

4. Опанування формами, засобами і методами збереження і зміцнення здоров'я свого та інших. Результатом цього є вміння організовувати навчально-виховний процес у школі, в ході якого не завдавалася б шкода здоров'ю учнів, застосовувати сучасні освітні здоров'язберігаючі технології, створювати індивідуальні програми формування здорового способу життя у школярів різних вікових категорій, виважені й особистісно скориговані рекомендації зі збереження і зміцнення здоров'я вихованців, проводити роз'яснювальну роботу в цьому напрямі з батьками, колегами тощо (професійно-технологічний компонент) [18, с. 18].

У світовій системі професійної освіти реалізується теза про те, що сучасний фахівець, у тому числі, вчитель, обов'язково має володіти низкою *професійно особистісних якостей*, об'єднаних поняттям „формула якості”, яка включає: моральність; інтелект; майстерність; фізичну досконалість; професіоналізм; ініціативу; здатність творити, адаптуватися, генерувати ідеї, бути динамічною й оптимістичною особою.

Проблема професійної компетентності педагогічних працівників пов'язана з їхньою конкурентноздатністю; знання в сучасних умовах стають важливим джерелом довгострокової стійкої конкурентної переваги, яка, у свою чергу, характеризується: включенням кожної особистості у систему правових і фінансових відносин; наявністю власної ресурсної бази; застосуванням у власній діяльності основ наук. [203, с. 54].

Унаслідок проведеного аналізу дійшли висновку, що культура здорового способу життя – ” як наявність у кожного фахівця певних якостей і стратегій поведінки, які характеризують наявність здоров'язберігаючої компетентності яка містить у собі передачу знань, умінь та навичок, які сприяють уявленню про здоров'язбереження, що забезпечить майбутнім учителям збереження і поліпшення свого власного здоров'я так і здоров'я оточуючих.

## **1.2. Здоров'я студентської молоді як фундамент професійної підготовки та виховання нової генерації громадян**

Становлення і розвиток сучасного соціуму залежить і визначається рівнем творчого розвитку і зростання кожного громадянина, його духовно-соціальним внеском у побудову держави. Розвиток таких підходів значною мірою визначається станом системи освіти в державі. Враховуючи етапи формування системи творчого розвитку людини і світогляду і розуміння

світу, навчання колективу творчості, колективній свідомості, вихідними теоретико-методологічними платформами сучасної освіти повинні стати нові пізнання будови світу [64, с. 39].

Процеси, які визначають сьогодні рівень розвитку суспільства повинні спиратися на потенційні можливості, які являє мультидисциплінарна освіта еліти відкритого суспільства, яке формується. Отже, головна мета для країни – підготовка висококваліфікованих фахівців для виробництва й управління соціальними системами [111, с. 39]. Очевидно, що країна, яка зацікавлена у власному майбутньому розвитку, повинна піклуватися про молодь. Таким чином, здоров'я молоді та студентів виступає фундаментом підготовки та виховання нової генерації громадян, зокрема економічної, політичної та духовної еліти. Провідна верства, тобто еліта, за В. Липинським, відрізняється від маси здатністю до усвідомлення власних інтересів, до сприйняття державотворчих форм, до перетворення ірраціональних бажань в ідеологію, накреслення національних завдань [10, с. 232]. Тобто майбутня еліта повинна володіти цим вмінням і знанням, а ідеологія здорового способу життя виявляється єдиною можливою в умовах сучасного суспільства. Проблема адаптації особистості до змін, що відбуваються в українському соціумі, залишається гострою, оскільки більшість соціальних інститутів головним для себе вважають не підтримку індивідів, а самовиживання, самовідновлення. У розвинених суспільствах інститут системи освіти відіграє одну з найважливіших ролей, готуючи молоде покоління до «дорослого» життя, формуючи свідомість індивіда й визначаючи процес його адаптації.

Здоров'я молодого покоління – фундамент розвитку суспільства і української держави загалом. Зміни соціальних норм і цінностей, зубожіння, безробіття, екологічна небезпека, визначають стан здоров'я і розвиток дітей та молоді, від яких залежить майбутнє України. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми, існування людства взагалі. Наприкінці ХХ ст. лідери

світової науки внесли проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування як біологічного виду на планеті Земля. Сьогодні у науковий обіг ввійшло нове поняття – антропологічна катастрофа. Сутність її полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються природні умови існування, до яких він був пристосований роками в ході еволюції [72, с. 223].

Центральною причиною цих процесів виступає різке погіршення умов життя і нездатність адаптуватися до них. Умови ці в значній мірі визначаються чинниками довкілля природними, соціальними і техногенними. Велику частину потенціалу суспільства першої половини двадцять першого століття складатимуть сьогоднішні студенти. Саме їм належить вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні й інші проблеми, які в даний час хвилюють громадськість [118, с. 4].

Для формування здорового суспільства потрібно, щоб більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова та освітянська еліта має стати провідником та встановлювачем зберігаючих здоров'я соціальних норм. Здатність до здоров'язбереження розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для життєдіяльності особистості. Вищезазначені характеристики, особливості спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – свого та оточуючих [136, с. 17].

Проблема збереження й зміцнення індивідуального здоров'я досліджується сьогодні на всіх рівнях систем охорони здоров'я, освіти, соціальних служб тощо. Проблема збереження і зміцнення індивідуального здоров'я студентської молоді очевидно лежить не стільки у медичної, скільки у педагогічної площині. З позицій соціальної педагогіки проблема наразі, очевидно, обумовлена розривом (невідповідністю) між різко зрослими

політичними, матеріальними, духовними можливостями (передумовами волі) і рівнем базової культури людей. Однак культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи індивідуального здоров'я й рівня особистісного розвитку [120, с. 186].

Трансформація традиційних структур соціального, психологічного і культурологічного характеру викликає серйозні зміни в орієнтаціях та установках молоді, зокрема – студентської. В її середовищі відбуваються пошуки нового сенсу життя, формуються нові потреби, інтереси, змінюються мотиви інтелектуальної та соціально-професійної діяльності. Це складні процеси, до яких суспільство має проявляти щонайбільше уваги. Адже від рівня інтелектуального, духовно-творчого потенціалу студентської молоді – майбутньої національної еліти – багато в чому залежать зміст і динаміка суспільного прогресу [48, с. 150].

На початку XXI століття лідери світової науки визначили проблему здоров'я населення як одну з глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства. Сьогодні проблема здоров'я набула планетарного масштабу, поряд з такими, як екологічна катастрофа, демографічна проблема, загроза світової війни, вона зумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. За сучасними уявленнями, як це відмічалось раніше, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем [16, с. 122].

Протиріччя суспільного розвитку сьогодення полягає в тому, що суспільству і на сучасному етапі і в перспективі потрібні не просто

інтелектуально-управлінські ресурси, а високоморальні, освічені, і головне здорові люди, яким можна довірити розвиток науки, культури і виробництва, здатних не стати безпорадними перед можливими незворотними наслідками світових катастроф. В цьому контексті стає очевидним, якого значення в умовах сьогодення набуває формування культури здоров'я студентської молоді. У сучасних умовах удосконалення системи вищої освіти ключовим питанням є відродження культурно-оздоровчої місії вищої школи, а разом з тим, набуває актуальності пошук нових шляхів оптимізації процесу формування у молоді культури життя, а отже і культури здоров'я [83, с. 83].

Здоров'я людей усе більш усвідомлюється як первинне завдання держави, суспільства і всіх його соціальних інститутів. Очевидна необхідність подолання тривожної тенденції, що має місце, на користь забезпечення життєздатності підростаючого покоління.

Студенти представляють категорію населення з підвищеними чинниками ризику, до яких відносяться нервові і розумове перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці і відпочинку. В образі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: невпорядкованість, хаотичність, що виражаються в невчасній їді, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатній руховій активності; відсутність гуртуючих процедур; виконання самостійної учбової роботи в час, призначений для сну; наявність шкідливих звичок. Накопичуючись протягом навчального року і всього навчання у вузі (5-6 років), негативні наслідки роблять істотний вплив на стан здоров'я студентів [120, с. 5]. Нажаль, шкідливі наслідки такого ставлення до власного здоров'я проявляються значно пізніше, скорочуючи вік працездатності та рівень соціально-активного життя, відбиваються на стані здоров'я наступних поколінь, бо студентській вік – це ще й вік високої репродуктивної поведінки. Таким чином, турбота про здоров'я студентської молоді сьогодні

це запорука отримання здорового наступного покоління в майбутньому, і навпаки, якщо держава, констатує високий рівень захворюваності та шкідливих звичок студентської молоді не сприймає цю проблему, як найголовнішу, така держава не матиме майбутнього.

Крім того, формувати соціально здорову та відповідальну особистість може тільки людина, яка сама дбає про власне здоров'я та володіє певними знаннями. Закономірно, що здоров'я викладача й студента перетворюється не лише на медичну, але й на психолого-педагогічну, соціальну проблему. Навчання молоді у ВНЗ насичене багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна. Низька психологічна культура студентів спричиняє появу внутрішніх та міжособистісних конфліктів, які ведуть до особистісних дисгармоній, фрустрацій, тривоги, негараздів у навчанні, особистому житті, оволодінні професією, невміння спілкуватися в соціальному просторі. Однією з найбільш актуальних проблем є, як визнається дослідниками [16], нездатність молоді адаптуватися до умов життя, що змінилися. Фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, постійне погіршення здоров'я молоді зумовлюють неможливість її протистояння несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, пов'язаним з соціально-політичними і економічними змінами.

Отже, обов'язковим компонентом нової системи освіти мають бути знання про формування, збереження, зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення. Цей компонент зробить можливим врахування принципів нових, валеологічних вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості молоді, культури здоров'я, яка включає фізичні, психічні, духовні та соціальні складові [109, с. 191].

Культура соціально-психологічного здоров'я – найважливіша складова базової культури й одне з головних умов активного повноцінного життя; це необхідна умова успішності майбутньої професійної діяльності й соціалізації



в цілому. Особистісно-орієнтований розвиток установок і здібностей до самоформування культури соціально-психологічного здоров'я в період ранньої юності (роки навчання) має особливо принципове значення у зв'язку з різкою зміною внутрішньої позиції людини, коли спрямованість у майбутнє стає основою (домінантою) спрямованості її особистості. Проблеми вибору та опанування подальшого життєвого шляху й самовизначення перетворюються в центр життєвих позицій, навколо якого розгортається вся діяльність, всі інтереси. При цьому соціальна активність молодого людини, її потреба у творчості й розвитку своїх здібностей, сформованість мотиваційно-ціннісних позицій, психофізичні, соціальні й духовні кондиції стають її індивідуально усвідомлюваною мірою рівня своєї успішності, самореалізації, соціалізації й життєтворчості в цілому.

Ефективність формування культури здоров'я може бути забезпечена шляхом корекції ціннісних орієнтацій, формування установок на здоровий спосіб життя, розвиток здатності до самооцінки, самокорекції, самоосвіти, самовиховання й самовдосконалення; прищеплювання навичок самостійної творчої роботи [120, с. 189].

Важливо відзначити, що вивчення здоров'я багато в чому пов'язане з вивченням «способу життя», з проблемою «здорового способу життя». У це поняття входить дотримання фізіологічно оптимального режиму праці і відпочинку, раціональне харчування, достатній рівень фізичної активності, дотримання правил особистої і суспільної гігієни, охорона довкілля, корисні для особи форми дозвілля, дотримання правил психогігієни. Абсолютно вочевидь, що порушення хоч би одне з них негативно відбивається на стані здоров'я людини і може звести нанівець зусилля по його збереженню і зміцненню [96, с. 79].

### **1.3. Стан розробки проблеми «здоров'я» та «здорового способу життя» у вітчизняній та зарубіжній літературі.**

Вирішення проблем формування соціально-психологічного здоров'я повинно стати підґрунтям сучасних наукових розробок та досліджень. Безумовно, проблемами здоров'я та здорового способу життя людина переймалася за всіх часів власного існування, отже певний інтерес являє стан розробки проблем здоров'я та здорового способу життя студентської молоді у зарубіжній та вітчизняній науковій соціологічній, педагогічній та медико-валеологічній літературі.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. [11,125]

Історія розвитку цього питання свідчить, що низка наукових досягнень створили підґрунтя для створення системної наукової теорії здоров'я: голографічний механізм роботи свідомості людини і всесвіту, ієрархічний принцип устрою людини і всесвіту, теорія П.Анохіна про системоутворюючий фактор як детермінанту формування особи, теорія

поетапного формування розумових здібностей П. Я. Гальперина, метод психосистемного аналізу В. Полякова, концепції А. Петровського про три фази становлення особи в соціальному середовищі – адаптація, індивідуалізація, інтеграція, акмеологія Б. Ананєва, яка враховує зони творчого прояву людини в онтогенезі. Такий підхід дозволяє формувати у людини здоровий спосіб життя, гармонію з навколишнім середовищем, цілісні орієнтації, втіленість у творчість, служіння загальному благу сім'ї – народові – державі – людству. [56, с.40]

Зарубіжні дослідження з приводу соціально-психологічного здоров'я здебільшого робили акцент на його психологічній та психічній складовій, а також на когнітивному сенсі психологічного здоров'я. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці в переважній більшості розглядають з урахуванням того розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Зокрема це стосується психодинамічної теорії особистості. З. Фрейда, індивідуальної теорії особистості А. Адлера, аналітичної теорії особистості К. Юнга, его-теорії особистості Е. Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е. Фрома, соціокультурної теорії особистості К. Хорні, диспозиціональної теорії особистості Г. Олпорта, структурної теорії особистості Р. Кеттела, теорії типів особистості Г. Айзенка, теорії оперантного навчання Б. Скіннера, соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандури, теорії соціального навчання Д. Роттера, когнітивної теорії особистості Дж. Келлі, гуманістичної теорії особистості А. Маслоу, феноменологічної теорії особистості К. Роджерса. [208, с. 6]

Серед вітчизняних дослідників розглядаються різноманітні питання, що стосуються всіх складових здоров'я. наприклад, проблеми, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. В. Алексєєв (настрій і здоров'я); Ананьєв В. А. (психологія здоров'я), М. Й. Боришевський

(психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Л. М. Козак (структурно-інформаційна складова психічної компоненти здоров'я людини); М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна (психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я); Ю. Б. Тарнавський (мистецтво бути здоровим); Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші.

Проблеми пов'язані із різними аспектами фізичної складової досліджуються, як правило у галузі медицини та медичної психології, медичної соціології. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна, тому історіографія з даної проблеми є широкою. Вона охоплює монографічні та наукові праці, енциклопедичні статті та статті в наукових збірках, підручники, посібники; скажімо, даному питанню присвятили свої дослідження філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель; психологи В. Бітенський, М. Бурно, А. Личко; соціологи А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковський; медики Г. Апанасенко, Т. Бойченко та інші. Загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах А. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай та ін.; змістовий бік проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається В. Артемоновим, В. Моченовим, Р. Басєвським. [27, с. 118]

Також аспекти зміцнення, збереження здоров'я в науковій літературі завжди займали важливе місце. Фундаментальні питання, пов'язані із здоров'ям людини, розкривалися в роботах таких відомих радянських та російських вчених, як Н. М. Амосов [6], Г. Л. Апанасенко [11], Р. І. Айзмана [108], І. І. Брехмана [39], В. І. Вернадського [126], Е. М. Казіна [82] і ін.

Проблема виняткової важливості здоров'я сучасної людини обумовлює необхідність включення молоді у вирішення питань, пов'язаних із

зміцненням і збереженням здоров'я, незалежно від її професійного вибору. Значущість визначення стратегічних завдань в аспекті своєчасного осмислення проблеми зміцнення і збереження здоров'я молоді для майбутньої життєдіяльності в умовах освітніх установ розкрита в роботах А.П.Відюка, М.Я.Віленського, В. П. Войтенко [134,128, 4], Е. М.Казіна, і ін. Проблемі формування здорового способу життя студентів і школярів присвячені роботи Н.П.Абоськалової, О.С.Васильевой, Е.А.Волбушко, Н.А.Добровольської, А.В.Лотоненко і ін.. Питання становлення теорії і практики здоров'єзбереження студентів вузу представлені в працях Д.Н.Давіденко, В.М.Калініна, А.Б.Косолапова, С.В.Лемаєва, А.А.Ломова, Т.Г.Трефілової, А.Н.Туренкова та інші. [138, с. 3]

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в педагогічних, соціальних, психологічних та методичних наукових працях. Так, зокрема на особливу увагу заслуговують вітчизняні наукові праці М.В. Миколайського, Г.Ю.Юраха, М.А.Мицкана, Л.П. Сущенко, Д.Д. Венедиктов, А.М. Чернух, Ю.П.Лисицин, С.В.Лапаєнко. В цих і інших наукових працях й знайшла своє відображення проблематика взаємозалежності природно-людських факторів у формуванні здорового способу життя молодого покоління. [116, с. 227]

Усі зазначені вище дослідники сходяться у думці, що здоров'я – найбільша людська цінність. Вочевидь, хороше здоров'я – основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій; фундамент самореалізації особи. Вочевидь також, що хвороба і нездоров'я – це обмежене в своїй свободі життя. Аналіз соціально-економічних перетворень, що відбуваються, показує, що, на жаль, багатьом людям чуже поняття вдосконалення. Втрачається розуміння того, що саморозвиток, зростання власної особи - це допомога не лише собі, але і що оточує («Врятуй себе - і навколо тебе врятуються тисячі!»). [174, с. 4]

Для збереження і розвитку духовного, інтелектуального і фізичного потенціалу людство впродовж всього свого розвитку формує відповідні соціальні інститути. У збереженні духовності людини важко переоцінити роль релігії, мистецтва, літератури. Інтелектуальний потенціал зберігається і розвивається системою освіти і виховання, наукою. За фізичний потенціал відповідальними є фізичне виховання і спорт, охорона здоров'я, система рекреаційних заходів тощо. Значну роль у формуванні культури особи, в підвищенні інтелектуального, фізичного і духовного потенціалу людини повинні зіграти освіта і виховання людини. Науковий аналіз не залишає сумніву, що саме здоров'я населення визначає в даний час перспективу і майбуття розвитку будь-якої країни.

З усіх чинників, що детермінують здоров'я, найбільше значення має спосіб життя людини. Можна сказати, що спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, інтегруючих уявлення про певний вигляд (тип) життєдіяльності людини. Як було зазначено вище, науковці характеризують спосіб життя через особливості повсякденного життя людини, що охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в суспільному житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу, це «обличчя» людини.

Наприклад, [40] розглядаються сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді. Проведено аналіз існуючих соціологічних досліджень щодо формування здорового способу життя молоді та описано концепцію опитування дітей і молоді в межах проекту «Молодь за здоров'я–2». Завдяки проведеному соціологічному дослідженню детально розглянуті чинники, що впливають на здоровий спосіб життя; визначено стан здоров'я української молоді та проаналізовано його складові.

У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» [159] Л.П.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, - “у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем”. [159, с. 27]

Період навчання у вищому навчальному закладі є вирішальною стадією становлення особистості. Студентська молодь – дуже динамічна суспільна група. Вона діалектично поєднує в собі сильні, впливові та слабкі риси, знаходячись в стані соціального росту, в процесі фізичного, політичного, морального та естетичного розвитку. З одного боку, для неї властиві романтизм, цілеспрямованість до майбутнього, допитливість, потяг до нового, бажання набути власний соціальний досвід, максималізм, сміливість, творча активність, відносно велика рухливість, з другого – певний скептицизм у сприйнятті попереднього соціально-історичного розвитку, елементи організаційної нестійкості. [96, с. 47]

У даний час з'являється все більше робіт, присвячених осмисленню здоров'я і як засадничій цінності культури, і як ціннісній орієнтації, що визначає соціальне і психічне буття конкретної особи. Здоров'я і здоровий спосіб життя розглядаються як такі специфічні ціннісні утворення, які безпосередньо співвідносяться (корелюють) з показниками, що характеризують фізичне, соціальне і психічне благополуччя Суб'єкта, а також з вираженими тенденціями самореалізації. Наголошується, що здоров'я може виступати як одна з домінуючих людських цінностей, що визначають цілі, наміру і дії не лише окремих індивідів, але і соціальних груп, інститутів, суспільства в цілому. [138, с. 12]

Людина, її природа і роль здоров'я у реалізації її життєдіяльності є головною складовою сучасної наукової діяльності у зв'язку із визначенням гуманістичного світогляду та спрямованості до людиноцентризму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є вельми складним завданням.

Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно втручається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість різних чинників; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуттів страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості й, як результат, розчарування. Все це негативно позначається на здоров'ї людини, зокрема на її соціально-психологічному стані. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, у тому числі й соціально-психологічного. Саме тому виникає потреба у пошуку шляхів збереження здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих [104, с. 2].

Людина як жива система становить єдність природного і соціального, тілесного і духовного, спадкоємного, уродженого і прижиттєвого, придбаного. Визнання єдності природного і соціального в людині стало насущною потребою сьогодні, коли в епоху науково-технічного розвитку глобальні наслідки якого призвели до кризи, сама сутність людини повинна стати запорукою збереження людства. Виникла потреба усвідомити, що людина не володар природи, який підіймається над нею, а розумна істота,



яка, руйнуючи природу, нищить сама себе. Розгляд людини в єдності природного і соціального виявляє, що людина – не просто соціальна істота, результат суспільно-історичного розвитку, але й частина Універсуму, а сама суспільно-історична форма буття – як одна, вища з відомих, форма розвитку природи.

Тому найскладнішим і найцікавішим об'єктом дослідження для всіх форм пізнання у всі часи була людина (здорова або така, що знаходиться у «третьому стані» - не здорова, не хвора), а предмет вивчення – звичайно ж, її здоров'я. Аби досліджувати здоров'я, необхідно зрозуміти феномен людини, принципи її організації. Але цього розуміння до останнього часу не могла дати медична наука, орієнтована на дослідження переважно фізичного тіла. Сьогодні дослідники все більш схильні звертатися до аналізу не тільки тілесних фізіологічних та анатомічних особливостей функціонування людського здоров'я, а скоріше до надфізіологічних, психічних, психологічних та трансцендентальних складових.

Отже, до розуміння цілісності людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Система є сукупністю елементів і зв'язків між ними, що функціонують як єдине ціле і що мають єдину мету функціонування. Людина – це система з пірамідальним принципом побудови. Услід за древніми греками в ній ми виділимо три рівні:

- 1) нижній – тілесний (тіло);
- 2) середній – психічний (душа);
- 3) верхній – духовний елемент (дух) [56, с. 16].

Кожен із трьох рівнів системи «Людина» розглядається як підсистема, організована за тим же принципом, що і ціла система. У підсистемах першого порядку у свою чергу виділяються підсистеми другого порядку і так далі. Підсистеми всіх порядків функціонують у відносно автономних режимах, але при дотриманні принципів взаємозв'язку і підпорядкування нижнього рівня

верхньому. Принцип взаємозв'язку виявляється як у взаємних впливах різних підсистем, так і в наявності у них загальних блоків, тобто у взаємному перехрещенні. Тому одна підсистема неминуче залучає до роботи іншу і людина реагує на дії як єдине ціле. Ось чому будь-яке дослідження людини повинно відбуватися у всіх системних складових.

Безумовно, життєдіяльність людини та її здоров'я залежить від зовнішніх та внутрішніх умов. Зовнішні умови створюються так званим життєвим середовищем. Одним з елементів системи «людина-життєве середовище» є середовище життя людини. Середовище – це і простір для проживання, і важливе джерело ресурсів, воно має великий вплив на духовний світ людей, на їх здоров'я і працездатність. Навколишнім середовищем називають частину земної природи, з якою людське суспільство безпосередньо взаємодіє у своєму житті, і виробничої діяльності. Воно утворилося у результаті тривалої еволюції планети Земля під впливом людської діяльності, створення так званої «вторинної природи», тобто міст, заводів, каналів, транспортних магістралей тощо [53, с. 251].

Поняття життєдіяльності можна розглядати з точки зору діяльнісного підходу, бо воно семантично включає поняття діяльності. В певному значенні ці поняття розташовані близько, але життєдіяльність не зводиться тільки до діяльності, оскільки воно значно ширше і вбирає в себе як усвідомлювані так і неусвідомлювані психічні процеси, складні процеси внутрішньої боротьби, мобілізації своїх можливостей, переживань, сумнівів, виборів, рішень. У це поняття входять вищі рівні організації власного життя особою, регулювання не лише дій, але і комплексів різних дій і вчинків, їх скріплення в єдине ціле, визначення їх послідовності [17, с. 6].

Але крім власного внутрішнього світу людина живе ще й у суспільстві, тобто в соціальному середовищі. Соціальне середовище – це створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні,

політичні та інші суспільні відносини і вироблені людством протягом усієї історії духовно-культурні цінності, які впливають на людей, формують їхній світогляд, зокрема, обумовлюють поведінку у сфері взаємовідносин із навколишнім середовищем. Отже, середовище, яке оточує людину, складається із природного середовища, яке формувалося мільйони років у процесі еволюційного розвитку землі і життя на ній; техногенного – створеного людьми у процесі розвитку і господарсько-побутової діяльності (техносфери); соціокультурного – створеного людством духовного світу.

В той же час організм людини в цілому є біологічним створенням, хоча і знаходиться під постійною соціальною дією. Людина – особлива біологічна істота, здатна вижити, зберегти і захистити своє життя, забезпечити фізичне здоров'я і нормальне функціонування за рахунок того, що її життя протікає в специфічному середовищі, що має як би три форми, три виміри. Цими складовими специфічної «екології людини» є природа, соціум і культура. Більш того, поза соціокультурними формами буття неможливі не лише людський спосіб життя, але і само виживання і функціонування людського організму. Через це всі зв'язки людини зі світом його проживання і розвитку – структурні, функціональні, енергетичні, інформаційні і можливі інші – передбачають вивчення взаємодії різних систем і законів, їх регулюючих, - природних, соціальних і культурних, причому всі вони історичні, змінюють свої форми і, отже, типи взаємодії [113, с. 186].

Тому всі концепції стосовно людини, її здоров'я та її життєдіяльності в комплексному життєвому середовищі будуть розподілятися в залежності від того, який саме чинник ставиться дослідниками як головний. У біологічних концепціях, пов'язаних з теорією біосфери-ноосфери В.І.Вернадського [152], здоров'я, як і інші фундаментальні характеристики людини, визначається в світлі масштабних біосферних процесів, в яких людство грає усе більш значну роль. Теорія біосфери, що розглядає життя як «планетне явище

космічного характеру», містить ідею про всеосяжну єдність космопланетарних, соціально-історичних і природних процесів, із взаємодії яких виникає «цілісний феномен людини». Тому здоров'я з огляду на ці концепції можна визначити як здібність людини до виконання своїх біосоціальних функцій в умовах середовища, що змінюються [117, с. 11].

До останнього етапу розвитку людства (XX ст.) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини і пристосувався біологічно протягом попереднього еволюційного періоду. Але з того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету, вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була пристосована в своєму історико-біологічному розвитку. Ці зміни набули катастрофічного масштабу. Перетворюючи природу, людина забула, що вона сама її найскладніший і найтонший витвір. Нажаль закладені в людині захисні можливості організму вже не витримують навантажень, спричинених забрудненням довкілля, аномаліями соціально-технічного розвитку. Тому, останніми роками широкого розмаху набув рух за оздоровлення природи, і людини зокрема, за відновлення гармонії між силами природи і людським суспільством [159, с. 225]. Це стимулює створення іншого напрямку визначення здоров'я людини з позиції соціальних його характеристик.

В рамках значної зміни тенденцій соціально економічного розвитку і звернення уваги на соціальний бік здоров'я істотну роль грає посилення уваги до «якості людини» і «якості її життя». Для перспективного суспільства потрібні генетично, фізично і психічно здорові, високоінтелектуальні люди, що живуть в абсолютно здоровому за соціальними і економічними її показниками життєвому середовищі. Здоров'я є інтегральним показником якості життя. В даний час проблеми якості життя і якості здоров'я населення є предметом значної уваги багатьох вчених і громадських діячів. За визначенням сучасних вчених, людство прийшло до

початку двадцять першого століття в дуже хворому стані, про що свідчать дані про скорочення чисельності населення, тривалості життя, про значне поширення різних захворювань [74, с. 2].

Виникає своєрідний парадокс: чим вище забезпеченість людини засобами підвищення якості життя та комфорту, тим вище рівень екологічної небезпеки, і, як слід – рівень хворобливості населення. Екологічна криза сприяє біологічним вадам здоров'я, прискорення швидкості життя та збільшення кількості інформаційних потоків – вадам психологічного та психічного здоров'я, абсолютизація значень зовнішніх символічних систем для визначення соціального статусу та поляризація суспільства за ознакою володіння цими символами (влада, багатство, матеріальні цінності тощо) – сприяє вадам соціального здоров'я. Інший парадокс полягає в тому, що рівень здоров'я залежить від рівня освіти, а чим освіченіше людство в загалі, тим хворобливіше воно стає.

За відсутністю знань про закони формування, збереження і зміцнення здоров'я, недотримання основних валеологічних принципів організації навчального процесу та побуту серед школярів і студентів, зростає частота хронічних інфекційних захворювань, порушується постава, знижується гострота зору. Однією з причин цього є відставання існуючої в Україні системи охорони здоров'я населення від вимог сьогодення, розходженням системи знань, якими оперує національна система освіти, з реаліями, що утворилися в наслідок бурхливих соціально-економічних змін.

Важливо зазначити, що здоров'я людини – основа здійснення нею своїх біологічних і соціальних функцій, тобто воно є фундаментом самореалізації особистості. В ієрархічній піраміді цінностей, які складають будівлю загальної культури, здоров'я має розміщуватись на її вершині. Водночас, як стверджує В. Давидовський, проблема здоров'я невіддільна від проблеми самої людини, вона виникає одночасно з людиною й видозмінюється

відповідно до розвитку людської культури [27, с. 6]. Тому здоров'я, як комплексний компонент життєдіяльності людини потребує значної уваги, як з боку науковців, так і з боку держави, але особливо стосується кожного окремого індивіда, бо є запорукою можливості здійснення власної життєвої програми.

Тому охорону здоров'я слід розглядати не тільки як медичну, а як «суспільну функціональну систему, повний комплекс державних, колективно-групових та особистих заходів, спрямованих на захист життя, здоров'я кожної людини і всього населення», який включає «всі елементи навколишнього та соціального середовища, в тому числі й системи безпосереднього життєзабезпечення, а також спосіб та умови життя населення, рівень його освіти та культури – все те, що сприяє захисту життя і здоров'я людини» [95, с. 18].

Здоров'я нації є невід'ємною частиною суспільного багатства і ключовим ресурсом розвитку держави, а показники стану здоров'я населення – важливим критерієм якості життя суспільства [117, с. 2]. Українське суспільство починає поступово приходити до розуміння того, що освіта стає джерелом добробуту як для держави і окремого підприємства, так і для окремої особи. Але, на жаль, те ж суспільство абсолютно не ставить основною задачею те головне, від чого залежить і професійна компетентність, і якість життя – якість здоров'я.

Формування прагнення до збереження і зміцнення свого здоров'я, стимулювання тривкої мотивації на здоровий спосіб життя, формування почуття відповідальності за своє здоров'я, ціннісне відношення до життя повинні базуватися на сучасному світогляді, найновітніших досягненнях науки та цілісному уявленні про людину, яка живе за законами холізму, ієрархічності, системності і гармонійності, тобто за законами духовного розвитку.

Кожна епоха робить свій внесок у пізнання людини і природи, що передбачає необхідність відмови від застарілих догм, стереотипів мислення і поведінки. Нинішній період розвитку характеризується формуванням цілісного систематичного уявлення про людину, здоров'я якої визначається гармонійною взаємодією з навколишнім середовищем і суспільством.

#### **1.4. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів**

Формування культури здорового способу життя потребує вирішення певних педагогічних умов. Педагогічні умови формування культури ЗСЖ – це обов'язкова ланка у загальному процесі формування здоров'язберігаючої компетенції у майбутніх вчителів. Вивчення наукової літератури засвідчує, що сама по собі медицина не спроможна розв'язати проблему формування у студентів культури здорового способу життя; ця проблема потребує допомоги з боку педагогіки, адже основні „фактори ризику” мають поведінкове підґрунтя і пов'язані з мотивацією, ціннісними орієнтаціями, які виробляються у процесі навчання і виховання.

Результати аналізу наукових досліджень дозволяють нам прийти до висновку щодо педагогічних умов, які сприяють формуванню культури ЗСЖ майбутніх вчителів. До вказаних умов слід віднести наступні:

- всебічного мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя;
- структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя;
- використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров'я; активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів.

На нашу думку, саме комплексне використання цих умов сприятиме ефективному формуванню культури здорового способу життя майбутніх вчителів.

Формування культури ЗСЖ значною мірою, як відомо, залежить від такого генератора навчального процесу, як його *мотивація*. Як провідний фактор пізнавальної активності особистості, мотивація учіння розглянута багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідниками (М.І. Алексєєва, Л.І. Божович, А.А. Вербицький, Б.І. Додонов, Є.П. Ільїн, С.С. Занюк, І.Б. Зарубінська, Т.І. Левченко, А.К. Маркова, А. Маслоу, С.Г. Москвичов, Мюллер-Нойман, Н.А. Саланович, І.В. Смолин, Е. Стоунс., А.А. Чунаєв, О.М. Яцишин та інші).

Як свідчить аналіз наукової літератури з даної проблеми, серед авторів немає одностайності у розумінні цього поняття. Так, наприклад, І.О. Зимня підкреслює, що поняття “мотив” є вузьчим за поняття “мотивація” [93]. Саме керуючись такою точкою зору ряд авторів розглядають даний феномен зі структурних позицій як сукупність факторів або мотивів. Мотивація, таким чином, – це увесь комплекс факторів, що спрямовують і спонукають поведінку людини [213-214]; система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки [65, с. 217]; сукупність мотивів, які визначають певну діяльність [30].

Сутність поняття „мотивація” відображає її залежність від потреб, адже мотивація є рушійною силою людської поведінки і початком процесу засвоєння, який завжди пов’язаний з потребою як однією з умов розвитку особистості. Саме вивчення потреб людини лягли в основу теорії мотивації по Маслоу, яка й називається ієрархією потреб Маслоу. Вона відноситься до ранніх теорій з проблем мотивації. Її прихильники, у тому числі й А. Маслоу, вважали, що предметом психології є поведінка, а не свідомість людини. У основі ж поведінки лежать потреби людини, які можна розділити на п’ять



груп. Згідно теорії Маслоу, всі потреби можна розташувати в строгій ієрархічній послідовності у вигляді піраміди, в основі якої лежать первинні потреби, а вершиною є вторинні. Сенс такої ієрархічної побудови полягає в тому, що пріоритетними для людини є потреби нижчих рівнів і це позначається на її мотивації. Найвища потреба – потреба самовираження і зростання людини як особи – ніколи не може бути задовільнена повністю, тому процес мотивації людини через потреби є нескінченний [131].

У теорії мотивації Девіда Мак Клеелланда значна роль відводиться потребам вищих рівнів. Згідно твердженню автора цієї теорії структура потреб вищого рівня зводиться до трьох чинників: прагненню до успіху, прагненню до влади, до визнання. При такому твердженні успіх розцінюється не як похвала або визнання з боку колег, а як особисті досягнення в результаті активної діяльності, як готовність брати участь в ухваленні складних рішень і нести за них персональну відповідальність. Прагнення до влади має не тільки говорити про честолюбство, але і показувати вміння людини успішно працювати на різних рівнях управління в організаціях, а прагнення до визнання – його здатність бути неформальним лідером, мати свою власну думку і уміти переконувати тих, що оточують, в його правильності [222].

Вплив матеріальних і нематеріальних чинників на мотивацію людини з'ясовується у теорії мотивації Фредеріка Герцберга. Автор створив двохфакторну модель, яка показує задоволеність роботою. Перша група чинників (гігієнічні чинники) пов'язана з самовираженням особи, її внутрішніми потребами. а також з навколишнім середовищем, в якому здійснюється сама робота. Друга група чинників мотивації пов'язана з характером і суттю самої роботи [223].

Різниця в розглянутих теоріях наступна: на думку А. Маслоу, після мотивації людина обов'язково починає краще працювати, на думку

Ф. Герцберга, людина почне краще працювати тільки після того, як вирішить, що мотивація неадекватна. Таким чином, змістовні теорії мотивації базуються на дослідженні потреб і виявленні чинників, що визначають поведінку людей.

Отже, потреби стають важливим фактором, що стимулює навчання. В основі мотивів діяльності та поведінки особистості знаходяться потреби, які перетворюються в мотиви при зустрічі з об'єктом діяльності чи стимулом. Саме від усвідомлення потреби у відповідних знаннях залежить якісне опанування знаннями. Згідно теорії очікувань В. Врума, потреба є не тільки необхідною умовою мотивації людини для досягнення мети, але і впливає на вибір типу поведінки [146].

Значних успіхів у розробці теорії мотивації досягли Л.С. Вигодський, О.М. Леонтьєв та Б.Ф. Ломов. Так, Л.С. Вигодський зробив висновок про те, що вищі і нижчі потреби розвиваються паралельно і самостійно, сумісно управляючи поведінкою людини і його діяльністю [58-59].

У порівнянні з поняттям „мотивація” більш ємним є поняття „мотиваційна сфера”, що дало привід дослідникам трактувати його ще як “мотивацію в широкому значенні слова” [103]. Приміром, Р.С. Немов мотиваційною сферою вважає всю наявну в даній людини сукупність мотиваційних утворень і мотивів, потреб і цілей, поведінкових зразків, інтересів. Говорячи про розвиненість цієї сфери, слід нагадати, що вона характеризується широтою, гнучкістю та ієрархізованістю [150]. Структура мотиваційної сфери не є статичною, а розвивається і змінюється. У цій динамічності вчені вбачають резерви її розвитку.

На нашу думку, такий вид людської діяльності, як навчальна, потребує реалізації усіх відомих видів мотивації. Особливо це відноситься до вищої професійної освіти, оскільки в період навчання у вузі відбувається становлення особистості як фахівця і якість його формування значною мірою

залежить від мотивів учіння. Усю сукупність мотивів учіння поділяють, як правило, на дві категорії. Одні з них пов'язані зі змістом діяльності та процесом її виконання (внутрішні, процесуальні мотиви); інші – з більш широкими взаєминами особистості з навколишнім середовищем (зовнішні мотиви). Про такий поділ мотивів йдеться у роботах А.О. Вербицького [49], О.М. Леонтєва [121], П.М. Якобсона [213] та інших авторів.

А.К.Маркова виділяє такі змістові характеристики мотивів учіння: 1) рівень усвідомленості мотиву (виділяються мотиви усвідомлені, мало усвідомлені та неусвідомлені); 2) дієвість мотиву; 3) місце мотиву в загальній структурі мотиваційної сфери; 4) особистісний смисл учіння; 5) самостійність виникнення та проявів мотиву (виникає як внутрішній у процесі самостійної навчальної роботи або ж тільки за умови наявності зовнішнього впливу); 6) міра поширення мотиву на різні види діяльності, форми навчальних завдань, види навчальних предметів [130].

Мотивація відіграє надзвичайну роль у засвоєнні матеріалу з будь-якої дисципліни. Говорячи про культуру здорового способу життя, слід розкрити мотиваційний потенціал окремих методів навчання. Це в першу чергу *ігри*. Багато учених звертають увагу на обов'язковий елемент, властивий грі – мотиваційний заряд. Гра є діяльність, мотив якої „лежить не в результаті дії, а в самому процесі” (О.М. Леонтєв). Інакше кажучи, гра – це вид діяльності, який уже самим своїм процесом спонукає в учасників інтерес до діяльності. Дослідники відзначають, що виникненню ігрового інтересу сприяють наступні фактори: задоволення від контактів з партнерами по грі; азарт чекання непередбачених ситуацій і їхніх дозволів у ході гри; задоволення від демонстрації своїх можливостей партнерам; необхідність прийняття рішень у складних і часто невизначених умовах; досить швидке з'ясування наслідків прийнятих рішень; задоволення від успіху – проміжного або остаточного (Ю.В. Геронімус).

Інтерес, як відомо, тісно пов'язаний з емоційною сферою людини (О.М. Леонт'єв, Г.І. Щукіна, П.М. Якобсон). Гра, викликаючи інтерес до діяльності і спілкування, виконує „мотиваційну функцію” і розглядається тому в якості „стержневого емоційного стимулу” (М.Г. Яновська).

Гру в найзагальнішому сенсі тлумачать як *модель* реальної дійсності (В.Н. Всеволодський-Гернгросс; В.М. Єфімов, Г.Л. Пельман; Ж.С. Хайдаров; Д.Б. Ельконін та ін.). Гра є “видом людській діяльності, здатній відтворювати інші види людської діяльності” (В.М. Єфімов, Г.Л. Пельман, В.А. Чахоян).

Більшості ігор властиве явище моделювання. У грі, як особливому виді суспільної практики, відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким, безперечно, забезпечує пізнання і засвоєння наочної і соціальної дійсності, по-перше, і, по-друге, інтелектуальний, емоційний і етичний розвиток особи. Гру визначають і як *засіб пізнання* навколишньої дійсності (М.Ж. Арстанов, П.І. Підкасистий, Ж.С. Хайдаров та ін.): “Гра - це особлива діяльність людини, направлена на орієнтування і пізнання наочної і соціальної дійсності” [13]. Пізнання реальної дійсності, як правило, відбувається у процесі дієвого спілкування людей, і виражається у взаємообміні думками, відчуттями тощо. Достатньою мірою ця обставина представлена у визначенні поняття дефініції гри Н.Н. Страздас. Автор визначає гру як „...засіб пізнання через спілкування і працю в їх синтезованому взаємозв'язку і взаємозалежності” [195].

Стосовно процесу навчання термін “гра” в переважній більшості випадків трактується як модель явищ, що вивчаються (В.М. Кларін, П.І. Підкасистий, Ж.С. Хайдаров, М.С. Смірнова, Г.М. Фроловата та ін.) Гра – це активна самостійна діяльність студентів над імітаційним моделюванням систем, що вивчаються.

Виходячи з цього, призначення гри має полягати в уподібненні процесу навчання процесу реальному середовищу. Безперечним є факт спрощення

процесу навчання у порівнянні з реальним процесом здоров'я збереження.. Методична значущість цієї адекватності обумовлена, перш за все, двома головними чинниками: явищем перенесення і явищем мотивації. Перенесення, як відомо, забезпечується усвідомленням (актуальним або інтуїтивним) адекватності умов навчання умовам застосування результатів навчання. Тому для того, щоб перенесення з навчального процесу в реальне життя було дійсно успішним, робота в аудиторії повинна якомога точніше імітувати умови природного середовища. Через цю обставину стає очевидною необхідність у визначенні цих умов.

Отже, основу підготовки до практичного застосування знань складають провідні форми і методи контекстного навчання: імітаційні та ділові ігри. Саме цим формам найбільшою мірою притаманні особливості, що сприяють досягненню поставленої нами мети: моделювання здоров'язберігаючого змісту майбутньої професійної діяльності; спонукання студентів до активного використання цих знань для розв'язання професійних завдань; високий рівень проблемності занять, що забезпечується дослідницькою позицією викладача та творчою, активною позицією студентів, випереджальний характер імітаційно-ігрових моделей відносно досягнутої на даний момент відповідного рівня розвитку здоров'язберігаючої компетенції.

Наступною педагогічною умовою нашого наукового дослідження, введення якої у навчальний процес з метою формування культури ЗСЖ, є структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя

Оволодіння знаннями – складний процес, що включає такі етапи: сприйняття інформації, її осмислення, запам'ятовування, вміння використовувати засвоєні знання на практиці. У сучасних умовах знання не лише відіграє принципово нову роль у відтворенні соціальних і культурних відносин, а й змінює сам характер його відносин з іншими компонентами

соціальної реальності.

Отже, критеріями знання є „не стільки відповідність дійсності (верифікація) або відповідність вимогам несуперечливості, скільки узгодження даної форми знання із загальними ціннісно-змістовими настановами культури, які фіксуються у формах категоріально-семантичної побудови реальності і конструюють світ знання у світ культури [71, с. 96]. Це означає, що подіям і фактам, інформації, що одержується, надається усвідомлена оцінка з позиції певної організації суб'єкта, з його ціннісними орієнтаціями і розумінням світу. Тому не можемо не погодитися з Т. Івановою, яка відзначає, що культурний досвід не просто передається студентам через викладача, а й опосередковується „через індивідуальний досвід, емоційно-ціннісні відносини, породжуючи певну світоглядну систему” [71, с. 96].

У практиці вищої школи непоодинокими є факти, коли студенти обмежуються поверховими уявленнями про предмети та явища, які вивчаються. Як наслідок, вони не здатні чітко і в певній послідовності відтворити вивчений матеріал і, що найголовніше, не вміють використовувати отримані знання у практичній діяльності. Для усунення цього недоліку й підвищення ефективності навчально-пізнавальної діяльності ми в своїй роботі залучали студентів до активного пізнавального процесу, адже ефективність будь-якої діяльності „багато в чому залежить від мотивації суб'єкта та його ставлення до неї. При цьому використовували такі педагогічні прийоми, які викликали б у студентів як суб'єктів пізнання, переживання внутрішніх суперечностей між знанням і незнанням, пізнавальними задачами і недостатністю знань для їх вирішення, між наявним і необхідним рівнем наукової підготовки.

При розробці педагогічних умов враховували, що залучення особистості до культури здорового способу життя супроводжується

емоційними переживаннями, актуалізацією відповідних потреб, мотивацією на певний спосіб життєдіяльності як значущу особистісну цінність.

У педагогіці мотивацію визначають як систему взаємопов'язаних мотивів діяльності особистості, що детермінує зміст і напрями діяльності індивіда як суб'єкта культури, який прагне досягти важливих для себе цілей, вирішити низку завдань. Як стверджує Б. Ломов, рівні розвитку мотивів визначаються „по-перше, співвідношенням між власними потребами (індивідуальними), потребами тих спільнот людей, до яких належить особистість, і потребами суспільства загалом; по-друге, співвідношенням потреб у засобах існування і засобах розвитку і, нарешті, співвідношенням мотивів, орієнтованих на виробництво і споживання”.

За своїми якісними особливостями, співвідношенням з метою мотиви поділяються на три основні групи:

Перша група – мотиви, в основу яких покладаються широкі суспільні цілі, які дають можливість досягнути суспільну значущість власної діяльності, мотиви обов'язку.

Друга група – мотиви, які ґрунтуються на прагненні до власного успіху; домінуюча роль тут належить особистісному змісту і значущості. Передумовою у цьому випадку може поставати бажання отримати схвалення від оточуючих або утвердитися в почутті власної переваги над іншими.

Третя група – мотиви, які випливають з пізнання потреби, з прагнення людини до нового [105].

У кожного індивіда мотиви всіх трьох груп певним чином ієрархізовані і взаємодіють між собою, не виступаючи в чистому вигляді. Але один з них обов'язково є домінуючим, що й визначає характер мотивації студента в цілому.

Розвиток мотивації до здорового способу життя означає „не привнесення” в особистість готових мотивів, а створення таких умов, в яких

бажані мотиви формувалися б шляхом включення студентів у взаємодію між собою, викладачем та пізнавальним змістом навчального предмета.

На зміст, спрямованість, міцність мотивації вагомий вплив справляють характерні для індивіда ставлення і потреби.

Психологічну структуру людського ставлення становлять пізнавально-емоційні утворення, їх специфічний сплав. Ставлення особистості виникає в процесі накладання її емоцій на предмет, що певною мірою усвідомлюється, пізнається нею. Тож будь-яке за змістом ставлення завжди має переживатися людиною [25]. Отже, ставлення може бути визначене як вибіркова позиція особистості щодо об'єктів і суб'єктів дійсності.

Кожна людина має подолати певний життєвий шлях і зробити свій вибір у ціннісному світі, усвідомлюючи поступово важливість користі та блага інших осіб. Людина живе у світі речей, предметів, явищ, відносин тощо. З усього різноманіття в процесі життєдіяльності вона виокремлює те, що має для неї певну цінність, сенс, дає змогу задовольнити потреби та інтереси, реалізувати себе. Задовольняючи свої потреби, інтереси, цілі, людина все, що її оточує, все, з чим вона зустрічається, про що має певне уявлення, внаслідок оцінювання відносить або до групи корисного, потрібного, важливого, або до іншої групи – непотрібного, некорисного, шкідливого тощо. Якщо в людини переважають потреби досягнення матеріального добробуту, це означає, що благо суспільства, інтереси інших не мають для неї особистісного сенсу, а отже, не стають чинниками її поведінки. І навпаки, якщо пріоритетними цінностями особистості є добро, справедливість, рівність, благополуччя кожної людини і вона керується моральними настановами, така людина усвідомлює і здатна виконувати покладені на неї суспільством завдання [29, с. 93].

Цінності виникають і формуються внаслідок взаємодії індивіда з різними сторонами дійсності, з системою знань, норм і правил і слугують



детермінантами його поведінки, спрямовують дії і вчинки. Особистісні цінності слід розглядати як суб'єктне утворення, тобто таке, що водночас належить і суб'єкту, й об'єктивному навколишньому світу [25, с. 9].

Цінність детермінована обома сторонами ставлення, оскільки її величина і характер одночасно залежать і від визначень суб'єкта (суб'єктивний фактор цінності), і від властивостей об'єкта – носія цінності (об'єктивний характер цінності) [36, с. 45].

На кожному етапі розвитку суспільства формуються специфічний набір і структура цінностей, які сприяють переведенню соціальних норм та ідеалів на особистісні принципи життєдіяльності завдяки перетворенню на внутрішні спонукання поведінки особистості, її ціннісні орієнтації [25, с. 8].

Поняття „ціннісні орієнтації з'явилося внаслідок досліджень, що виконувалися на стику різних наук, що й зумовило різноманітність його визначення.

У філософському контексті це поняття інтерпретується як „надання переваги чи заперечення певним смислам як засадам життєорганізації і (не)готовність поводитися згідно з ними”. Ціннісні орієнтації визначають загальне спрямування інтересів особистості; ієрархію індивідуальних переваг і взірців; цільову й мотиваційну програму; рівень домагань і престижних переваг; уявлень про те, що має бути, і механізми селекції за критеріями значущості; міру готовності й рішучості (через вольові компоненти) через реалізацію власного „проекту життя” [47, с. 119].

У соціально-психологічних дослідженнях ціннісні орієнтації співвідносяться, з одного боку, з соціальними еталонами, а з іншого, – з диспозиційними структурними утвореннями особистості, з категоріями, які описують механізми поведінки і діяльності та їх регуляції. При цьому ціннісні орієнтації визначаються як системи свідомого ставлення особистості до суспільства, групи, діяльності, до самої себе [175]. У рамках цього

наукового напрямку ціннісні орієнтації також аналізуються у зв'язку з життєдіяльністю особистості, її статусу в соціальній структурі суспільства; у зв'язку з формуванням ціннісного ставлення до професійної спрямованості, у зв'язку з духовними, політичними, соціально-економічними трансформаціями [9; 107; 171].

У педагогіці ціннісні орієнтації розглядають у співвідношенні з цілями і цінностями, які формуються в індивіда у різних видах діяльності [60].

М. Казакіна, аналізуючи зміст ціннісних орієнтацій як компонентів життєдіяльності, виокремлює різні форми активності особистості: мотиви і вчинки, життєві цілі, самооцінку, моральні ідеали, реальну поведінку, ті чи інші способи участі в різних видах діяльності, основні життєві відносини тощо [100].

У тлумаченні М. Кузьмінова, різні елементи ціннісних орієнтацій становлять, з одного боку, „етапи усвідомлення особистістю системи цінностей, яка існує поза нею, і перетворення їх під впливом цілої низки факторів на систему внутрішньоособистісної соціальної орієнтації, а з іншого, – відображають структурний ієрархічний характер системи цінностей, яка оточує особистість” [89, с. 109].

Отже, ціннісні орієнтації – це інтеріоризовані індивідом суспільні цінності, завдяки яким відбувається зв'язок зовнішнього об'єктивного світу з внутрішнім світом особистості, спричинюючи формування в неї певних властивостей. Останні є передумовою становлення системи її потреб.

За визначенням А. Здравомислова, „потреби становлять суттєву ланку в системі діючого суб'єкта, це конкретна потреба суб'єкта у сукупності зовнішніх умов його буття, прихильність до зовнішніх обставин, що з'являються з його суттєвих якостей, природи” [90, с. 12].

Потреби завжди передбачають наявність предметів споживання як у вигляді речей, так і таких, що не мають речової форми і є явищами духовного

характеру. Предметом потреби може бути й внутрішній стан індивіда. Незважаючи на зовнішній чи внутрішній характер потреби, її досягнення веде до задоволення. Почуття задоволення може знижувати активність індивіда, але зважаючи на те, що потреби постійно поновлюються, вони знову спонукають його до діяльності.

Усвідомлення суперечності між наявним і бажаним реалізується у формі практичного завдання, яке становить знання (хоча й неповне) про незадовільну реальність, загальний напрям передбачуваних дій. Це завдання стимулює пошук, пізнавальну діяльність, виявлення тих можливостей, які необхідні для задоволення потреб. Після того, як вони виявлені, практичне завдання перетворюється на практичну проблему, яка є суб'єктивним підґрунтям для практичних дій, спрямованих на перетворення винайдених можливостей у дійсність і в кінцевому рахунку – на задоволення потреб.

Особливості системи потреб індивіда, з одного боку, визначаються культурно-історичною системою цінностей суспільства і зумовленими нею експектаціями, а з другого, – визначають можливості індивіда інтеріоризувати ті чи інші елементи цієї системи. Залежно від того, як та чи інша форма виявлень відповідатиме узгодженості вимог соціального середовища і системи потреб індивіда, здійснюватиметься і процес його соціалізації [81, с. 70].

Коли йдеться про зустріч індивіда з теоретичним знанням, це, на думку І. Беха, означає, що воно має бути включене в його реальну діяльність. Це можливо лише за умови, коли поняття виступає не як предмет споглядання, а як знаряддя досягнення прийнятих ним завдань. Розкрити „знаряддеву” природу поняття можливо тільки одним шляхом: розчленувати ситуацію дії на мету (відповідно – результат) і спосіб її досягнення і представити спосіб досягнення у понятійній формі. Найпослідовніше і найповніше цього можна досягти „в ситуації практичної дії, мета і спосіб здійснення якої мають

об'єктивні характеристики і контролюються предметними результатами” [25, с. 413].

У цьому плані актуалізується необхідність формування у студентів відповідних культурі здорового способу життя практичних умінь і навичок, адекватної сутності цього особистісного утворення поведінки.

Поведінка є однією з детермінант здоров'я, міра впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визначенням М. Лалонде, разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем поведінка належить до чотирьох основних чинників, які визначають рівень здоров'я .

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки „впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я [224, с. 138].

Поведінка, яка відповідає культурі здорового способу життя, передбачає наявність сукупності певних умінь і навичок.

Уміння і навички культури здорового способу життя стосуються сфери життєвих настановлень людини і дають їй змогу протягом життя „підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам, небезпечним для здоров'я, ухвалювати правильні рішення щодо власного способу життя” [143, с. 322].

Формування вмінь здорового способу життя проходить у три етапи. На першому етапі відбувається становлення інтересу до певних дій, що досягається за допомогою запровадження валеологічних знань, стимулювання до оздоровчої діяльності. Другий етап передбачає навчання використовувати отримані знання, діяти самостійно. Для цього висуваються

такі завдання, які активізують мислення, вимагають самостійного застосування знань. На третьому етапі відбувається моделювання таких життєвих ситуацій, які вимагають закріплення вмінь виконувати певні дії, їх тренування [37, с. 334].

Уміння в галузі здорового способу життя поділяються за змістом та рівнем складності.

Своєю чергою, вміння за змістом поділяють на інтелектуальні (вміння висловлювати свої думки, аналізувати ситуації, ухвалювати правильні рішення щодо їх вирішення та ін.), теоретичні (вміння виконувати фізичні вправи, дотримуватися правил особистої гігієни та ін.), практичні (надавати взаємодопомогу, визначати індивідуальний рівень здоров'я та ін.).

За рівнем складності виокремлюють прості і складні вміння. Складні вміння формуються на основі знань, простих умінь та навичок; вони дають людині можливість творчо застосовувати знання і навички у певному виді діяльності відповідно до обставин.

Формування навичок відбувається в три етапи:

- 1) роз'яснення і моделювання певних життєвих ситуацій допомагає засвоїти правила, основні прийоми, певну послідовність дій;
- 2) вдосконалення і корекція окремих дій і діяльності у процесі їх виконання;
- 3) багаторазове виконання вправ, повторення певних дій забезпечує автоматизацію виконання, формує міцні навички.

Оволодіння вміннями і навичками відбувається в процесі різноманітної діяльності. „Систематичне і цілеспрямоване тренування забезпечує перетворення знань на навички. Практичне застосування знань та навичок ... забезпечує їх перетворення на складні вміння” [37, с. 334].

Враховуючи вимоги до проектування педагогічних систем, розроблені В. Беспалько, В. Серіковим та ін., визначили принципи формування у

студентів культури здорового способу життя [145,146]. Під принципами мали на увазі загальні вимоги, що висуваються до процесу формування у студентів досліджуваного особистісного утворення. Будучи за своєю сутністю зовнішніми зв'язками, принципи позначали спрямованість педагогічного процесу, створювали основу для руху студентів, зумовлюючи перетворення культури здорового способу життя на їх індивідуальне надбання. У нашій роботі основними принципами поставали: принцип культуровідповідності, аксіологічний принцип, принцип гуманізму, принцип саморозкриття і самоусвідомлення.

*Принцип культуровідповідності* передбачає врахування умов навчання, а також умов культури даного суспільства. Він орієнтований на пріоритетні культурні ідеї, які, проростаючи в цілі, зміст, методи, результати навчання і виховання, „визначають культурологічні засади педагогічного процесу” [71, с. 22]. Будучи універсальним, цей принцип „дає змогу виявити ті філософські культурологічні ідеї, які визначають сутність педагогічного процесу на певному етапі, його цілі, зміст, форми і результати..., простежити динаміку його розвитку від орієнтації на пошук загального морального закону до діалога культур у наші дні”.

Відповідно до принципу культуровідповідності стрижнем формування у студентів культури здорового способу життя поставали суб'єктивні властивості, які детермінували ціннісне ставлення до студентів як до мети, а не як до засобу.

*Аксіологічний принцип* орієнтує на досягнення студентами змістових цінностей культури здорового способу життя. Він передбачає постійне їх перебування у ситуаціях морально-ціннісного вибору щодо різних аспектів здоров'я, висунення цілей, пошуку й ухвалення рішень, їх практичну реалізацію. Аксіологічний принцип забезпечує внесення творчості у процес формування у студентів культури здорового способу життя, інтерпретацію та

інтеріоризацію цінностей у галузі всіх аспектів здоров'я.

*Гуманістичний принцип*, що лежить в основі освітянського процесу і покликаний виконувати культуротворчу функцію, сприяє прилученню особистості до загальнолюдських цінностей і, поряд із цим, розвиває індивідуальну культуру людини через усвідомлення нею самоцінності, власної унікальності, можливості самореалізації.

Запровадження цього принципу передбачає розгляд навчального процесу як такого, в центрі якого конкретний студент, його можливості, відмову від формування особистості із заданими властивостями й прямування до забезпечення розвитку кожного як особистості, опертя на його культурний саморозвиток, надання допомоги у розв'язанні життєвих проблем. Запровадження цього принципу розглядали як свідчення того, що пріоритетною сферою розвитку студентів є ціннісно-сміслова.

Гуманістичний принцип орієнтує на забезпечення гуманного ставлення до студентів і студентів один до одного, акцентуацію на необхідності прийняття іншого таким, яким він є, визнання свободи й унікальності, гідності і суверенності кожного, можливість висловлюватися щодо особливостей сприйняття інших, установлювати зв'язки між своїми почуттями та поведінкою оточуючих. Важливість цього полягає в тому, що „порівнюючи себе з іншими, людина або самоутверджується у власній моральній правоті, або починає замислюватися над власними вчинками, поведінкою у взаєминах з іншими” [20, с. 33]. Тобто, вона набуває властивостей, що є необхідними для тих аспектів культури здорового способу життя, які безпосередньо стосуються психічного, духовного і соціального аспектів здоров'я.

*Принцип саморозкриття і самоусвідомлення.* Запровадження цього принципу передбачало розкриття студентами свого „Я” перед іншими як прояв сильної і здорової особистості. Адже, як відзначає Н. Пилипенко,

„можливості відкрити свою душу іншому сприяє психотерапевтичному ефекту”. Відповідно до цього принципу відбувався максимальний розвиток здатності розуміти самих себе у відносинах з іншими людьми і світом, осмислювати свої дії, передбачати їх наслідки як для інших, так і для власної долі, оцінювати себе як носія життєвого досвіду, відносин, тобто розвиток особистості, яка свідомо здійснює свій життєвий вибір, визначає свою перспективу, ставиться до здорового способу життя як до явища культури.

Основними формами роботи з апробації педагогічних умов підвищення ефективності формування у студентів культури здорового способу життя обрали спецкурс „Психологія мас” та позааудиторну навчальну діяльність.

Для стимулювання у студентів потреб у культурі здорового способу життя, формуванню відповідних ставлень і ціннісних орієнтацій, переведення їх на рівень особистісної цінності й утілення в реальній поведінці та діяльності визначили сукупність методів: лекції, розповіді, бесіди, семінари, вправи, творчі завдання, ігрові методики, розв’язання проблемних ситуацій, диспути, дискусії, інсценізації, конкурси, вікторини, змагання, самостійну творчу роботу тощо.

Відповідно до вищевикладеного, ми визначили основні педагогічні умови формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів. Отже, за гіпотезою нашого дослідження, формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів буде продуктивним за таких педагогічних умов: всебічного мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя; структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя; використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров’я; активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх



учителів. Зазначені педагогічні умови реалізовувались у процесі формувального експерименту.

### **1.5 Педагогічні технології формування у студентів ціннісного уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя.**

Сукупність форм, методів і засобів навчання, об'єднані єдиною метою є педагогічними технологіями.

На сьогодні в педагогічній науці існують різні підходи до тлумачення поняття “педагогічна технологія”.

За характеристикою Н.Ф. Тализіної, педагогічна технологія є впровадженням у педагогіку системного способу мислення [198]; Ф. Янушкевича [212] - процес модернізації дидактичної системи на основі вивчення і дослідної перевірки елементів, що її утворюють; М.В. Кларіна - забезпечення високої ефективності навчально-пізнавальної діяльності, досягнення гарантованого результату всіма суб'єктами педагогічної взаємодії [102]; В.П.Безпалька – складовою ситемного підходу [21-21], Г.К. Селевка - найбільш раціональним шляхом навчання [183].

Будь-яка педагогічна технології, як зазначає В.П. Безпалько, має основну мету, а саме:

- діагностичне цілепокладання;
- контроль якості засвоєння;
- цілісний розвиток особистості.

Аналіз педагогічної літератури з проблеми теорії, розробки та впровадження педагогічних технологій, показав існування великого розмаїття підходів до його визначення самого поняття „педагогічна технологія”.

Опираючись на дослідження С.В. Сисоевої [189], ми класифікували підходи до визначення зазначеного поняття. Педагогічна технологія різними вченими розглядається як:

- наука (А.Н. Нісімчук, О.П. Падалка, Г.В. Селевко, Н.В. Тализіна, О.М. Шпак);
  - педагогічна система (В.П. Безпалько, В.С. Євдокимов, І.І. Прокопенко, Д.В. Чернилевський);
  - система знань (В.Б. Генецинський, Т.М. Назарова, А.Н. Нісімчук, В.В. Онищук, О.П. Падалка, Ю.П. Турчанінова, О.М. Шпак, Британський Національний центр програмованого навчання);
  - освітній (навчально-виховний) процес (Л.С. Зеліско, М.В. Кларін, О.І. Коваленко, М.Б. Чошанов);
  - раціональний спосіб досягнення свідомо сформульованої освітньої (навчально-виховної) мети (Б.І. Лихачов, В.П. Безпалько, І.А. Волков, М.М. Вулкан, І.Я. Лернер, П.С. Сікорський, Н.О. Стяглик, Британська Рада з педагогічної технології);
  - засіб оптимізації і модернізації освітнього процесу (М.В. Кларін, Ф.О. Янушкевич);
  - інтегративний підхід в освіті (Д. Фінн, П. Мітчелл).
  - системно-діяльнісний підхід до освітнього (навчального) процесу (В.С. Євдокимов, С.І. Змєєв, Н.Б. Кузьміна, І.Я. Лернер, П. Мітчелл, І.І. Прокопенко, П.В. Самойленко, Ф. Фрадкін, Асоціація з педагогічних комунікацій і технологій США, ЮНЕСКО);
  - мистецтво педагога (В.С. Євдокимов, І.І. Прокопенко, В.В. Щепель);
  - педагогічна технологія як модель (П.С. Сікорський, В.П. Ченців).
- Г.К.Селеако педагогічну технологію розглядає у трьох аспектах:
- науковому – як частина педагогічної науки, що вивчає та розробляє цілі, зміст та методи навчання та проектує педагогічні процеси;

– процесуально-описовому – як опис або алгоритм процесу, сукупність цілей, змісту, методів та засобів для досягнення запланованих результатів навчання;

– процесуально-діяльнісному – здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування усіх особистісних, інструментальних та методологічних педагогічних засобів [179; 183].

Він вважає, що педагогічна технологія повинна мати такі критеріальні ознаки, як:

1) концептуальність (кожній технології має бути притаманна опора на певну наукову концепцію, що містить філософське, дидактичне та соціально-педагогічне досягнення цілей);

2) системність (полягає у систематичному і послідовному втіленні в практику наперед спроектованого навчально-виховного процесу з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію освіти; у педагогічній технології мають простежуватися всі ознаки системи: логіка процесу, взаємозв'язок його частин, цілісність);

3) керованість (передбачається можливість діагностики досягнення цілей планування процесу);

4) ефективність (технологія має вибиратися відповідно до результатів і оптимальних затрат, гарантувати досягнення певного стандарту);

5) відтворювальність (можливість застосування педагогічних технологій в інших однотипних освітніх закладах іншими суб'єктами).

Вирішення проблеми розробки педагогічної технології підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя дало нам можливість уточнити дане поняття. Ми розглядаємо *педагогічну технологію* як процес створення адекватної потребам і можливостям особистості та суспільства теоретично обґрунтованої навчально-виховної системи

спеціалізації, особистісного і професійного розвитку й саморозвитку людини в освітній установі.

Виходячи з цього, педагогічна технологія підготовки майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя є динамічною системою, яка охоплює усі ланки процесу навчання: мету, зміст, методи, засоби і має спрямованість на попередження неспішності при виконанні навчальної програми, формування професійно-педагогічних умінь і навичок, розвиток пізнавальних інтересів, покращення мотивації навчання, виховання особистісних якостей майбутнього вчителя.

Актуальність проблеми спрямування молоді на здоровий та безпечний спосіб життя визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров'я серед населення України. Це підтверджується медико-соціальними та психолого-педагогічними публікаціями, де значна увага приділяється механізму регуляції соціальної поведінки молоді, взаємозв'язку орієнтацій на здоровий та безпечний спосіб життя з індивідуально-характерологічними особливостями осіб, з їх професійною спрямованістю. [185, с.317]

Здоров'я нації багато в чому визначає здоров'я підростаючого покоління, оскільки потенційні можливості людини закладаються в дитинстві, а формуються в підлітковому і юнацькому віці, при чому останній у більшості випадків приходить на студентський період.

Тут же варто вказати, що в цей період усе ще продовжується дозрівання і становлення багатьох органів і систем організму, що важливо враховувати при навчанні молодих людей.

Зважаючи на те, що п'ятирічний період навчання молодих людей у вищих навчальних закладах носить переважно "статично-пасивний характер" і супроводжується значними психічними перевантаженнями, актуальними є

питання підтримки на належному рівні ряду систем організму молодих людей.

Подібна точка зору обґрунтовується тим, що за останнє десятиліття відбувся негативний "вибух" у стані здоров'я дітей: різко зросло число алергійних, гастроентерологічних і легеневих захворювань, відхилень у серцево-судинній системі, функціональних порушень з боку нервової системи (неврози і неврастенії) тощо. [38, с.138-146]

Надзвичайна актуальність і глобальний характер загрози існуванню людства внаслідок зміни природних і соціальних умов життя населення за часів науково-технічної революції почали привертати увагу світової громадськості приблизно з другої половини ХХ ст. Особливий поштовх дослідженням на користь громадського здоров'я в найбільш економічно розвинених країнах дав документ, опублікований 1974 р. у Канаді, відомий як «Звіт Лалонда». Цей звіт, розроблений на основі кількарічних досліджень канадських фахівців і широко відомий на Заході з ініціативи М. Лалонда, на той час міністра охорони здоров'я і добробуту Канади, уперше аргументовано довів, що традиційна система охорони здоров'я, зокрема й медицина, взагалі відіграють не головну роль у комплексі чинників, які визначають здоров'я людини.

Не зважаючи на щорічне збільшення фінансування медицини, дедалі більше зростання матеріально-технічних, наукових, кадрових, фінансових та інших ресурсів, задіяних у національній системі охорони здоров'я, показники здоров'я населення країни не поліпшуються адекватно цим внескам. У зв'язку з цим було поширено тезу, що головним чинником, який найбільше впливає на стан здоров'я людей, є спосіб життя, який вони ведуть, а не рівень медичного обслуговування.

Також уперше було окреслено перспективу поліпшення громадського здоров'я, пов'язану з формуванням здорового способу життя населення, яка

виявляється набагато ефективнішою й економічно доцільнішою з погляду державної політики, аніж безконечні витрати на лікування наслідків нездорового способу життя, які щорічно потребують збільшення, але не забезпечують бажаного результату. [165]

Загалом цей звіт, названий «Новий підхід до охорони здоров'я канадців», запровадив новий підхід до розуміння проблеми здоров'я населення, оприлюднив для політиків і широкого загалу громадськості принципові засади нової системної діяльності на користь індивідуального і громадського здоров'я. Отже, досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого й суспільного здоров'я не може бути здійснене спонтанними, позасистемними зусиллями окремих ентузіастів або груп людей, якщо воно не буде підтримане системою науково обгрунтованих заходів, які є органічною частиною державної та громадської політики країни, не супроводжуватиметься громадським контролем.

Загалом у контексті громадського контролю за станом здоров'я у провідних країнах світу можна виокремити кілька стратегій. [177]

Перша - запровадження соціального маркетингу проблем здоров'я. Цей маркетинг містить спеціальні дослідження, на підставі яких визначаються специфічні потреби певних поселень щодо здоров'я їхнього населення, категорії населення, яким потрібна допомога, питання здоров'я, щодо яких слід забезпечити освіту й інформацію.

Тобто зусилля не розпорошуються на увесь загал населення країни, а локалізуються в тих місцях, на тих людях і за тими проблемами, де це найдоцільніше і де цю доцільність доведено дослідницьким способом.

Друга стратегія охоплює програми фінансування локальних проектів формування здорового способу життя в місцевих територіальних громадах і за участю громадських організацій.

Третя - лобювання здорової державної політики на рівні федерального та провінційних урядів, муніципальної влади і керівництва приватних фінансових, торговельних, промислових структур, засобів масової інформації. Четверту стратегію спрямовано на підвищення рівня обізнаності різних верств суспільства щодо проблем здоров'я, пропаганду здорового способу життя як загальнонаціональну цінність.

Варто зауважити, що сам факт наявності (або відсутності) деяких передумов ще не забезпечує добрих результатів стосовно здоров'я. Країни з приблизно однаковим рівнем названих чинників можуть мати різні показники здоров'я населення й навпаки.

Наприклад, здоров'я канадців у середньому краще від здоров'я німців, хоча соціально-економічні передумови подібні. Це результат цілеспрямованої політики формування здорового способу життя, що реалізовувалася в Канаді протягом тривалого часу. Вочевидь, і в Україні можливо досягти позитивних результатів, незважаючи на тимчасовий брак ресурсів. [61, с.99-105]

Таким чином, на сучасному етапі розвитку у провідних країнах світу громадський контроль стану здоров'я людей та формуванням здорового способу життя є дієвою системою, спрямованою на вироблення ефективних дій, відповідно до розроблених теорії та методології, політичних ухвал для широкого загалу населення та впровадження цих рішень у практику.

На жаль, в Україні такого дієвого механізму громадського контролю за станом здоров'я та формуванням здорового способу життя особистості ще не створено. На думку Г. Апанасенка, розпочати реалізацію громадського контролю за формуванням здорового способу життя в Україні можна лише тоді, коли буде сформована відповідна мотивація в населення, коли з'явиться попит на таку послугу. [11]

Втім, прагнучи до громадянського суспільства, Україна набуває певного досвіду реалізації такого контролю, розробляє соціальні проекти з

формування здорового способу життя. Найяскравішим зразком цього може слугувати українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я» (МЗЗ), реалізований у 1998-2002 рр. у Києві, одним із результатів якого стала розробка багаторівневої міжгалузевої моделі контролю ФЗСЖ, придатної для впровадження в інших регіонах України. [215]

Слід звернути увагу, що у філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності. Тобто, поведінка або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих. чи інших соціальних груп населення.

За сучасними уявленнями, здоровий спосіб життя - це сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, в яких проясляються звички, режим і темп життя, які сприяють збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню й передачі здоров'я у майбутньому. [210]

Очевидно, що формування і збереження здоров'я підлітків і молодих людей повинно бути багатомірним, оскільки їх ефективність пов'язана з:

- ✓ педагогічною валеологією, спрямованою на збереження і зміцнення здоров'я студентів методами і засобами педагогіки;
- ✓ медичною валеологією, що припускає досягнення цих цілей науково обґрунтованими засобами профілактичної й оздоровчої медицини.

Створення в навчальних закладах, включаючи і вищі, ідеологічного освітнього середовища, передбачає створення педагогіки здоров'я, що базується на:

1. Організації особистісно-орієнтованого навчання з урахуванням



індивідуальних можливостей студента;

2. Діагностиці рівня індивідуального здоров'я з обліком психосоматичних, конституційних і соціально-духовних особливостей особистості;

3. Здійсненні системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення оптимальних умов для "груп ризику";

4. Формуванні основ знань власних можливостей і особливостей соматичною, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я особистості і її профорієнтації;

5. Навчанні методам самодіагностики, самооцінки і самокорекції психосоматичного статусу організації на різних етапах життя і навчального процесу;

6. Оптимізації соціально-гігієнічних умов при проведенні навчального процесу в навчальному закладі для студентів і викладачів. [38, с.138-146]

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80—90-х років змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Варто зауважити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Впровадження цілого ряду нових програм з формування фізичного, психічного і духовного здоров'я молодого покоління вимагає перегляду сформованих стереотипів поведінки сучасної молоді, з врахуванням того, що ключове значення у збереженні та зміцненні здоров'я належить способу життя. [15, с. 66-67.]

Формуванню здорового способу життя в молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя молодих людей, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя присвячено багато наукових досліджень та праць. [3, 83]

Проте у системі вищої освіти недостатньо чітко сформовано певну мотивацію на здоровий спосіб життя. [11, с. 62-63]

Та на жаль, на сьогодні не відомо наскільки здоровий спосіб життя є основою життєдіяльності більшості студентів.

Н.В. Наливайко, Н.Ц. Крижановська, З.М. Яремко надають дані статистичного дослідження основних чинників, які впливають на формування способу життя студентської молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. [148, с.58–65]

Дослідження проводили шляхом соціологічного опитування [215] студентів факультетів природничого спрямування (географічний і біологічний) та гуманітарного (історичний, факультет іноземних мов та математичний). Всього було опитано 136 респондентів віком 20-21 рік, з них 29 хлопців та 107 дівчат.

Щоб визначити соціальні проблеми українського суспільства, які найбільше непокоять українську молодь, респондентам було запропоновано визначити своє ставлення до деяких з них, а також назвати проблеми, які молоді люди найчастіше обговорюють зі своїми друзями. До проблем, які найбільше турбують молодь і є соціальними чинниками ризику захворювань респонденти віднесли наступні: зростання цін (97%), рівень медичного обслуговування (95%), безробіття (92%), низький рівень заробітної плати (91%), СНІД (88%), загальне зниження рівня життя (81%), зубожіння населення (79%), наркоманію (75%).

Виявлено існування деяких відмінностей у сприйнятті проблем залежно від статі респондентів. Дівчат та молодих жінок більше непокоять рівень медичного обслуговування, загроза війни, наркоманія та поширення СНІДу.

Для молоді чоловічої статі більше, ніж для дівчат, актуальні питання зростання цін та зубожіння населення. [148, с.58–65]

Вельми точним індикатором актуальності тієї чи іншої проблеми для респондента є частота її обговорення, адже здебільшого люди обговорюють саме ті проблеми, які їх турбують понад усе. Частіше за інші у молодіжному середовищі обговорюють такі питання: організація відпочинку, музика, заробіток грошей, одяг, зовнішність, мода, спорт, побутові, сімейні та сексуальні проблеми. В умовному рейтингу проблем ці питання посідають перші позиції. Ц

Цікаво відмітити, що для молоді неабияке значення мають організація відпочинку та музика. На молодих людей величезний вплив справляє музика, яку вони слухають або яку виконують самі. Можна передбачити, що пісенні тексти та загалом музикальні твори істотно впливають на формування способу життя молоді. Одержані результати виявили суттєві відмінності у обговоренні певних питань юнаками та дівчатами.

Так, зокрема, для дівчат дуже актуальним є одяг, зовнішність, мода (82%), побутові питання (72%) та, на відміну від юнаків, стан власного здоров'я (відповідно 44 і 23%). Молоді чоловіки найчастіше обговорюють спорт, спортивні змагання і 52%) та частіше за жінок економічні (відповідно 26 і 5%). Така картина є відображенням соціостатевих відмінностей з ієрархії життєвих пріоритетів. Всі інші питання приблизно однаково актуальні для респондентів обох статей.

Важливою характеристикою духовного здоров'я молоді є спосіб її життя. З одного боку, спосіб життя, притаманний тій чи іншій людині, істотно визначає стан її духовного здоров'я, а з іншого - сам зазнає істотного впливу духовних чинників, обумовлюється і конкретизується ними. Найбільшою популярністю серед опитаних користуються такі чинники формування

способу життя як інтернет та телебачення, які складають 86 та 92% відповідно.

Журнали як вагомий чинник впливу на спосіб життя також важливі для молоді (такими, що впливають "значною мірою" або "вирішальним чином", їх вважають 62% опитаних). Для багатьох визначальний вплив на спосіб життя справляють зірки кіно (42%) та зірки спорту (36%). Сприйняття кумирів спорту як приклад для наслідування практично не відрізняється для студентів різних факультетів. Загалом усі чинники, які формують духовне життя молоді, розподіляються майже однаково для студентів різних факультетів. Проте, все таки, є незначні відмінності у впливі журналів та зірок кіно на спосіб життя молоді. Так, більшому впливу журналів піддається духовне життя студентів природничих факультетів, порівняно з гуманітарними (70 та 54% відповідно).

Для молоді гуманітарного напрямку притаманний більший вплив зірок кіно на їхню духовність порівняно з їхніми ровесниками природничих факультетів (48 і 36% відповідно). [148, с.58–65]

Вплив на визначення способу життя чинників, що традиційно відносять до духовної сфери функціонування суспільства, виявився порівняно неістотним. Зокрема найменша частка у формуванні способу життя належить науковій, художній літературі та газетам, які відповідно становлять 10, 31 та 19% для всіх опитаних респондентів. Усвідомлення важливості художньої літератури, як не дивно, є суттєво вищим (на 10%) для студентів природничого спрямування порівняно з гуманітаріями.

Наявність вільного часу, усталені звички і можливості проведення його у будь-який спосіб є необхідною передумовою для формування духовного світу. З іншого боку, духовні цінності молоді людини зумовлюють вибір на користь того або іншого способу проведення дозвілля. Культурно-дозвіллева діяльність справляє вирішальний вплив на процеси формування духовності,

визначення моральних цінностей, притаманних молодіжному середовищу. За результатами опитування найпоширенішим у молодіжному середовищі способом проведення дозвілля є прослуховування аудіокасет, чи дисків.

77% молодих українців зазначили, що віддають перевагу саме такій формі проведення дозвілля. Також дуже поширеним у молоді є пасивний перегляд телевізійних програм: 66% респондентів проводять вільний час у такий спосіб. Система ціннісних уявлень, моральних принципів і настанов у молодому віці перебуває у етапі формування, тому від змісту і спрямованості телевізійних програм суттєво залежить духовний світ молодої людини, засвоєна нею система світоглядних і життєвих цінностей, а також прийнятних для молодої людини способів їхньої реалізації.

Істотно впливає на духовне життя молодих людей найближче оточення, оскільки 60% респондентів зазначили, що люблять проводити вільний час із друзями, з розвитком комп'ютерних та мережових технологій, доступністю послуг провайдерів і збільшенням кількості онлайн-сервісів (інтернет-магазини, бази даних, замовлення послуг, онлайн-ігри), зниженням цін на комп'ютерну техніку досить значна частка респондентів віддають перевагу проведенню свого дозвілля за комп'ютером (57%).

Приблизно половина опитаних віддають перевагу відвідуванню дискотек та вечірок (54%), третина респондентів проводять вільний час у походах на природу та концерти (по 34% відповідно). Слід зазначити, що відвідування музеїв займає останнє місце у проведенні вільного часу серед опитаних (23%).

Встановлено також певні відмінності у проведенні дозвілля у юнаків та дівчат. Зокрема дівчата значно більше проводять часу, переглядаючи телепрограми або за книжками на відміну від хлопців, які більше люблять проводити вільний час із друзями та слухати музику.

Отож, отримані результати переконують, що наявні можливості щодо задоволення своїх культурних запитів українська молодь використовує далеко не в повному обсязі. У переважної більшості молодих людей, котрі заклопотані повсякденними проблемами і негараздами, спостерігається невисокий рівень культурних потреб, що реалізуються, як правило, епізодично і непослідовно.

Культурні потреби і запити здебільшого зводяться до найпростіших та найневимогливіших проявів, задоволення яких не потребує організаційних, інтелектуальних чи вольових зусиль (відвідування дискотек, прослуховування музики, перегляд телепрограм тощо). Водночас відвідування музеїв, що потребує певного рівня духовної компетенції, не є поширеним способом проведення дозвілля.

Показовим чинником здорового способу життя є раціональне харчування. Тому респондентам було запропоновано погодитись або ні з думкою про те, що вони у своєму повсякденному житті дотримуються основних принципів раціонального харчування на основі знань, отриманих на лекціях та практичних заняттях з основ медичних знань та безпеки життєдіяльності. Внаслідок проведеного анкетування виявлено, що переважна більшість юнаків та дівчат, які навчаються на різних факультетах вважають, що вони дотримуються принципів раціонального харчування (75%).

Питома частка шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. [148, с.58–65]

Проблема алкоголізму в країнах СНД, як і раніше, залишається невирішеною, причому з кожним роком вона стає все більш лиховісною. Наприклад, у Російській Федерації в наркологічні установи щодня звертаються за допомогою більше 60 тис. підлітків і дітей, що зловживають

алкоголем. 60 відсоткам з них уже поставлено діагноз хронічного алкоголізму.

Які ж причини вживання і зловживання спиртних напоїв підлітками?

Аналіз цього негативного явища показує, що в його основі лежить ставлення людини до установок і заходів суспільства, в яких сплелися неправильне виховання і байдужість у школі, конфлікти в родині і бездоглядність, неправильне уявлення про корисність алкоголю і спроби самоствердження в дорослості і самостійності, наслідування та ін.

Можна з упевненістю стверджувати, що ще підступнішою дією на організм людини, порівняно з алкоголем, є нікотин, точніше тютюн, у якому нікотин займає значну частину. Проте крім нього в тютюні міститься більше 400 різних речовин, що мають токсичну дію (синильна кислота, феноли, аміак, вуглеводи, окис вуглецю та ін). Встановлено, що нікотин діє на ритм серця, викликаючи коливання артеріального тиску, змушуючи скорочуватися головну мускулатуру органів травлення тощо.

Істотним є негативний вплив нікотину і на центральну нервову систему людини, що виявляється у вигляді безсоння, пригнобленого настрою, тремтіння кінцівок, м'язової слабості, виникнення атеросклерозу судин головного мозку. [38, с.138-146]

Порівняно із молодими чоловіками, питома частка дівчат не мають або позбавилися шкідливих звичок (66%). Таку ж відповідь дали 51% юнаків. Спостерігається також незначна перевага студентів гуманітарних факультетів, які усвідомили небезпеку для здоров'я і позбавилися шкідливих звичок (63%). За цим показником частка студентів природничих факультетів становить 54%. У цілому серед юнаків прослідковується майже рівномірний розподіл у відсотках для тих, хто відмовився від шкідливих звичок і тих, хто цього не зробив. [148, с.58–65]

Держава, суспільство, сім'я, розуміючи залежність свого майбутнього і

повноцінного використання дару життя людиною, яка з'явилася на світ, від якості прижиттєвого її формування, завжди намагалися проводити педагогічну роботу з нею, вбачаючи кінцевий результат у формуванні особистості. Поняття формування особистості вживається в двох значеннях. Перше - формування особистості як її розвиток, тобто процес і результат цього розвитку. Друге значення - формування особистості, як цілеспрямоване виховання. Це власне педагогічний підхід до виокремлення завдань і способів формування особистості. [194]

Це проблема створення педагогічної системи і забезпечення процесу формування особистості, що відповідає її інтересам і інтересам суспільства. Таким чином, сучасним педагогічним поглядам найбільшою мірою відповідає уявлення, що головна мета формування особистості полягає в тому, щоб кожна людина самоформується і з допомогою інших ставала всебічно і гармонійно розвинутою особистістю, освіченою, вихованою, навченою, розвинутою у відповідності з ідеалами і цінностями людства, гуманності, моралі, інтернаціоналізму, патріотизму, демократії, працелюбною, із міцною громадською позицією, високою естетичною, етичною, екологічною культурою, культурою сім'ї, побуту і здоров'я. Тільки таким чином сформована особистість може стати дійсно вільною, здатною самовизначитись і самореалізуватись в житті.

До основних педагогічних завдань формування особистості відносяться формування окремих складових головної мети. Виходячи із вітчизняного і світового досвіду, одним із фундаментальних положень про те, що саме потрібно формувати у молоді, людей різних вікових груп, однією із таких складових є формування культури сім'ї, побуту, здоров'я.

Культура здоров'я - нове масове явище в сучасному світі. Вона включає регулярні заняття фізичними вправами, здоровий спосіб життя, відмову від звичок, що руйнують організм, а саме куріння, алкоголізм, наркоманія,



невпорядкований режим життя, моральне і психічне навантаження, підвищена роздратованість, несприятливі умови праці, неправильне харчування, щодо надмірного харчування, то основній масі нашого населення дана проблема не загрожує, попередження раннього погіршення здоров'я, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Необхідно пам'ятати, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів. Суттєво на стан здоров'я населення впливають чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний та культурний рівень, матеріальний стан, соціальні відносини, засоби масової інформації, урбанізація, конфлікти тощо. Доведено, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає спосіб життя. Зараз в Україні все більше проявляється поділ суспільства за рівнем та джерелом багатства, наявністю чи відсутністю приватної власності, процес збідніння та збагачення мають деформований характер. За таких обставин різко зростають форми та розміри соціальних відхилень злочинність, самогубство, наркоманія, проституція. Ці та багато інших форм збоченої поведінки стали загрозливими для суспільства.

На жаль, багато людей лише тоді починають по-справжньому цінувати своє здоров'я і вести більш раціональний спосіб життя, коли здоров'я уже серйозно похитнулося.

Глибоко помиляються ті люди, які сподіваються з допомогою медикаментів покращити свій стан здоров'я, яке похитнулося внаслідок зловживань та нехтування ним у молоді роки. Тому проблема збереження фізичного і психічного здоров'я в процесі навчання не повинна відсуватися на останній план. Адже, чи можна говорити про розвиток особистості коли відсутнє здоров'я - одне із головних джерел щастя, радості і повноцінного життя. [211]

А. Яроцький писав, що духовний світ людини визначає не тільки

розвиток хвороби, але і стан здоров'я, тривалість життя. Він підкреслював, що людина живе стільки, скільки у неї є в запасі духовних сил. Якщо ж людина, „виходячи із м'яких юнацьких років в сувору мужність", не забрала із собою всі людські досягнення і гідність, не взяла з собою необхідний запас емоційного заряду, чи він був не глибоким і швидко зник, то така людина залишається без належної самопідтримки при виникненні складних життєвих обставин в складних конфліктних ситуаціях. Таким чином, одне із завдань розвитку особистості полягає не в повному усуненні складностей і негативних емоцій, а в постійному розвитку і удосконаленні здатностей долати перешкоди і складності на життєвому шляху, в розвитку психологічної стійкості, підвищеної стійкості організму до життєвих негараздів [пархотик].

Здоров'я населення, як дзеркало, відображає обличчя суспільства. Але бути чи не бути здоровому - це насамперед залежить від самої людини. Дуже важко створити ідеальні умови для здоров'я, але слід пам'ятати твердження римського філософа Сенеки: „Уміння продовжити життя - в умінні не скорочувати його". [щерба]

Культура здоров'я як складова культури людства включає сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, збагачує духовне, соціальне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття. Аспектний аналіз визначення „культура здоров'я", дозволяє з'ясувати його сутнісні ознаки.

Поняття „культура здоров'я" на філософському рівні включає в себе: гносеологічний, антропологічний, аксіологічний, онтологічний аспекти. Родовою ознакою поняття „культура здоров'я" є гносеологічний аспект, - "... складова культури людства включає сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямування". Видовою ознакою поняття культури здоров'я є антропологічний аспект, - "... збагачує духовне,

соціальне, психічне, фізичне життя індивіда"; аксіологічний аспект, - "... формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності"; онтологічний аспект - "... допомагає людині осмислювати парадигми буття".

Отже, поняття «культура здоров'я» виступає як один із елементів системи понять, що має тісний взаємозв'язок з такими поняттями, як: філософія культури, педагогічна культура, психологічна культура, філософія здоров'я, педагогіка здоров'я, фізичне здоров'я, психічне (психологічне) здоров'я, соціальне життя індивіда, духовне життя індивіда тощо. [135, с.313]

У нинішніх умовах розвитку науково-технічного прогресу та комп'ютеризації професійної діяльності одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень.

Безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя. За результатами опитування встановлено, що рухова активність більшою мірою притаманна юнакам (69%) порівняно з дівчатами (50%), проте за цим показником більш суттєво переважають студенти факультетів гуманітарного спрямування (68%) порівняно із молоддю природничих факультетів (52%). [148, с.58–65]

Так, 78% студентів I-IV курсів національного фармацевтичного університету відповіли, що займатися фізичною культурою в позаурочний час їм заважає відсутність вільного часу (Н. І. Ізмайлов), ранковою гімнастикою займаються 4%, відвідують спортивні секції 13% студентів (Т.А. Мартіросова, В.В. Пономарьов, Л.Н. Яцковська, 2006 р.). Заняття фізкультурою і спортом складають тільки 3% в бюджеті вільного часу студентів. Фізіологи б'ють тривогу: з 15-22 тисяч рухів на добу необхідних організму, що росте, студенти здійснюють максимум 5-8 тисяч. Гиподинаміка обов'язково позначиться на подальшому здоров'ї фахівця. [208]

Фізична культура як суспільне явище займало важливе місце в житті людини впродовж всієї історії його існування. Ще Гіппократ сказав: "Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне життя".

Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя сучасних студентів став реальною загрозою їх здоров'ю і нормальному фізичному розвитку.

Негативний вплив гіпокінезії на організм учнів дуже великий. У студентів руховий дефіцит приводить до того, що відмічається помітне зниження уваги, координації, точності та швидкості рухів, погіршення зору.

Спосіб життя сучасних людей, у тому числі і студентів, дуже близький до "постільного режиму", що веде до гострої гіпокінезії. Сидіння за партою, за письмовим столом, за комп'ютером, перед телевізором - разом дають таку величину статичного навантаження, яке просто неможливо компенсувати рухливими, динамічними вправами, що тренують серце, судини, легені та інші органи. Сдина профілактика наслідків гіпокінезії - організація раціонального рухового режиму, який включає різні за характером і інтенсивністю фізичні навантаження, що приводять до активного руху тіла в просторі. [157, с.84]

Надлишок рухової активності не являє небезпеки для організму, якщо не перевищено меж адаптаційних можливостей. Перевищення цієї межі настільки ж шкідливо для здоров'я, як і гіпокінезія. Зрив адаптації проявляється у різноманітних формах - у вигляді перевтоми, вегето-судинній дистонії, зниженні імунітету, порушенні роботи шлунково-кишкового тракту. У важких випадках необхідна комплексна відновна терапія, що проводиться медиками.

Рухова активність може бути реалізована в різних формах. Вона може бути організованою (під управлінням викладача, тренера, батька тощо) і неорганізованою (самостійною). У неорганізованих формах найчастіше виявляється дозвільна, ігрова і релаксаційна рухова активність.

Заняття фізичними вправами в будь-якій формі удосконалюють фізичний розвиток і забезпечують стійкість до захворювань простудного типу і захворювань, пов'язаних з опорно-руховим апаратом.

Є ще чинник, що підкреслює необхідність фізичної розрядки в процесі розумової праці. Це значна кількість інформації, що отримується у ВНЗ. Збільшене розумове навантаження прискорює стомлюваність, вимагаючи відповідного зростання фізичної активності. Дану роль виконує викладач фізкультури, основною метою якого є виховання здорових, соціально і психологічно активних студентів.

Фізичне виховання визначається як цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму: стимулювання і регулювання їх розвитку за допомогою нормованих функціональних навантажень, пов'язаних з руховою діяльністю (фізичними вправами), а також шляхом оптимізації індивідуального використання природних умов зовнішнього середовища.

Фізичне виховання спрямовано на формування рухових навичок і фізичних якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою визначає її фізичну працездатність. [157, с.84]

Фізичне здоров'я - складова індивідуального здоров'я, що відображає фізичні особливості людини: соматичний стан, фізичний розвиток та активність, загартованість; психічне здоров'я - складова індивідуального здоров'я, що відображає психічні особливості людини: типологічні, психічний стан та процеси, інтелектуальний розвиток, мотиваційну, емоційну, поведінкову сфери; соціальне здоров'я - складова індивідуального здоров'я, що відображає соціальні особливості людини: соціальний та

психологічний статус, взаємовідносини на всіх щаблях (класові, демографічні, територіальні, організаційні, сімейні), адаптованість у колективі; духовне здоров'я - складова індивідуального здоров'я, що відображає духовні особливості людини: інтереси, орієнтації, переконання, цінності, світогляд. 135, с.313]

Сьогодні в нашій країні відбувається формування нової системи фізичного виховання, побудованої на уявленнях про цінність фізичної культури для гармонійного розвитку особи, створенні здорового способу життя, збереженні здоров'я. Фізична культура розглядається як найважливіша частина державної програми оздоровлення населення, зміцнення здоров'я, формування звичок здорового способу життя у студентів. Розробляються численні концепції щодо створення нової системи фізичного виховання й освіти.

У розробці концепцій виховно-освітнього процесу, орієнтованого на фізичний розвиток студентів, важливо враховувати принципи:

- ✓ системності - наявності в структурі навчального, виховного, розвивального і оздоровчого компонентів;
- ✓ гуманізму як прояву дбайливого ставлення до індивідуальних задатків, відмови від уніфікації і зайвої стандартизації занять;
- ✓ індивідуально-типологічного підходу до студента як усвідомлення унікальності його особистості і біологічної організації;
- ✓ безперервності системи фізичного виховання і освіти;
- ✓ інтеграції з предметами природничо-наукового та гуманітарного профілів;
- ✓ особистісно орієнтованого підходу - визнання студента суб'єктом процесу навчання;
- ✓ різносторонності розвитку (фізичної підготовленості та одночасного сприяння духовному і естетичному збагаченню, вихованню

вольових і моральних якостей);

- ✓ оздоровчої спрямованості (здоров'язберігальний принцип);
- ✓ облік індивідуальних особливостей. Головним завданням фізичного виховання у ВНЗ є виховання гармонійно розвиненої особистості із здоровим тілом, високо розвиненими інтелектом, моральністю, естетичним смаком.

Отже, фізичне виховання - один із найважливіших напрямів в цілісному процесі виховання особистості. Фізичне виховання можна розглядати як умову повноцінного становлення духовно-етичної, естетичної і інтелектуальної сфер особистості. Важливу роль в цьому питанні відіграє ВНЗ. Організація в ньому виховного процесу повинна сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентів їх успішному навчанню і розвитку. [157, с.84]

Виходячи з підходів, розроблених у провідних країнах світу, громадський контроль за станом здоров'я особистості слід розглядати як гнучку систему, що містить такі її підсистеми: підсистема державного контролю - рівень усіх гілок влади; підсистема суспільного контролю - здійснюється громадянським суспільством; підсистема особистішого контролю - здійснюється окремими громадянами як приватними особами [177].

Аналізуючи світовий досвід громадського контролю за станом здоров'я особи, зокрема в США, Канаді, провідних країнах Європи, слід відзначити, що такий контроль здійснюється на різних рівнях здоров'я, що визначаються за кількісною ознакою - від окремої людини до країни в цілому. Перший рівень - індивідуальний. Тут контролюється стан здоров'я окремої особи. Другий рівень — груповий. Групою в цьому випадку вважається найближче, відносно постійне оточення людини (сім'я, родичі, друзі, знайомі і т. ін.), у якому найчастіше відбувається повсякденне спілкування. Члени цього кола, де людина постійно перебуває, відчувають її вплив - позитивний чи негативний,

залежно від особливостей поведінки особи, її ставлення до найближчого оточення.

І навпаки, члени оточення своєю поведінкою, особливостями спілкування, ставленням до життєвих цінностей впливають на окрему людину. Особливістю групи є те, що вплив на здоров'я оточення справляють спосіб життя і моделі поведінки неформальних лідерів - найавторитетніших членів групи. Роль неформальних лідерів у групі надзвичайно висока - від способу життя, який вони обирають, особливостей поведінки суттєво залежать традиції та звички найближчого оточення. У цьому оточенні передусім відбувається позитивний і негативний вплив на здоров'я у всіх його проявах і складниках - фізичному, психічному, духовному й соціальному.

Сума цих впливів значною мірою формує спосіб життя членів оточення - визначає ставлення до фізичного здоров'я, створює психічну атмосферу, зумовлює духовні цінності, відчуття соціальної захищеності, виховує й диктує традиції та звички. Тому весь комплекс впливів, чинників і умов життя найближчого оточення суттєво визначає й рівень здоров'я групи людей та окремої особи.

Третій рівень - рівень організацій. Якщо група є неформальною структурною одиницею суспільства, то формально люди об'єднані в організації. Більшість людей постійно перебуває під впливом організацій, у яких вони працюють, з якими взаємодіють, налагоджують контакти у сферах виробництва і споживання товарів і послуг, науки, культури, релігії, права й соціального захисту, фінансів, безпеки і т. ін. Людина, яка працює в організації або звертається до неї у справах, обраною моделлю поведінки впливає на здоров'я інших людей, причетних до цієї організації. Відповідно й правила, традиції та особливості життя організації впливають на здоров'я окремої людини, яка до неї звертається або в ній працює. Так само, як і в групі, в організації відбувається взаємний вплив на здоров'я людей.



Особливістю рівня організації є те, що найбільший вплив на здоров'я працівників і причетних людей справляє спосіб життя і моделі поведінки формальних лідерів -керівників організацій. Роль неформальних лідерів колективів та їхніх особистих якостей є значно меншою в організації, аніж у групі. Вплив окремої людини на здоров'я організації найбільше детермінований її владою (посадою, місцем в ієрархії організації, пов'язаним із цим формальним авторитетом). Наприклад, від стилю керівництва перших осіб суттєво залежить рівень стресу, який відчувають працівники, а це безпосередньо визначає стан їхнього психічного здоров'я. Прийнятий спосіб життя формальних лідерів (здоровий чи нездоровий), їхні особисті звички й уподобання, наприклад стосовно вживання алкоголю, тютюну і т. ін., впливають на спосіб життя підлеглих, позначаються на їхньому фізичному здоров'ї.

Четвертий рівень - здоров'я громади. Передовсім маються на увазі громади, структуровані за територіальною ознакою (село, селище, район, мікрорайон, місто і т. д.), тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час. Громада може складатися й за етнічними або професійними ознаками, політичними чи релігійними переконаннями і т. ін. Кожній громаді притаманні свої характерні ознаки культурних цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку, і, природно, ці особливості визначають стан здоров'я людей у громадах.

П'ятий рівень - рівень країни.

Такий моніторинг рівнів здоров'я дає можливість визначити наскрізну залежність, детермінованість і взаємозалежність здоров'я особистості від усіх рівнів. Тобто від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я групи людей і здоров'я організацій. Від здоров'я груп та організацій залежить здоров'я громади, а від здоров'я сукупності громад залежить здоров'я країни в цілому. [61, с.99-105]

Структурні компоненти культури здоров'я особистості розглядаються нами у такій ієрархії: фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я. Також, варто звернути увагу на те, що вони знаходяться в діалектичному взаємозв'язку й боротьбі протиріч фізичного з духовним, психічного з соціальним.

Культуру здоров'я в цілому можна розглядати з різних точок зору, в різноманітних її проявах і аспектах, наведемо декілька аспектів вивчення феномена культури здоров'я, які є найбільш вагомими, на нашу думку, для розвитку її методології та становлення як категорії.

Філософський аспект - дозволяє розглядати феномен культури здоров'я у філософській площині з точки зору філософії культури, філософії здоров'я, валеофілософії та інших напрямів філософії, а також визначати його методологічні засади.

Педагогічний аспект - дозволяє досліджувати феномен культури здоров'я в педагогічній площині з точки зору педагогіки здоров'я, валеопедагогіки, фізичної культури тощо, а також визначати основні чинники для створення сприятливих умов формування культури здоров'я студентів у навчально-виховному процесі, розробляти й впроваджувати навчальні програми (культура здоров'я, основи здоров'я, валеологія та ін.) та виховні заходи.

Психологічний аспект - дозволяє розглядати феномен культури здоров'я в психологічній площині з точки зору психології здоров'я, психології особистості, крос-культурної психології тощо, а також визначати психологічні особливості людини, розробляти моделі структури особистості, створювати сприятливі умови для розвитку особистості та впроваджувати програми з корекції та розвитку.

Соціальний аспект - дозволяє досліджувати феномен культури здоров'я в соціальній площині з точки зору соціології, соціоніки тощо, а також вивчати

умови соціального середовища, життєдіяльності людини, спрямувати розвиток особистості на збереження й зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я.

Медичний аспект - дозволяє вивчати феномен культури здоров'я в медичній площині з точки зору санології, валеології тощо, а також досліджувати санітарно-гігієнічні умови, розробляти та впроваджувати профілактичні та лікувальні засоби.

Багатогранність феномена культури здоров'я відкриває великі перспективи для вивчення й проведення досліджень у цьому напрямі. [135, с.313]

Варто наголосити, що нині завданням вищої школи є якісна підготовка фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Збільшення обсягу наукової інформації, нові підходи до трактування явищ і понять, недостатня комплексна загальноосвітня підготовка студентів приводять до певних суперечностей між традиційними формами організації навчально-виховного процесу та сучасними вимогами до професійної підготовки. [167, с.74]

Соціально-економічний розвиток суспільства вимагає нового підходу і до змісту фізичного виховання, а саме фундаментального обґрунтування та запровадження у навчально-виховний процес таких педагогічних засад, які б сприяли формуванню у студентів здорового способу життя. [84, с.19-20]

На нашу думку, формування здорового способу життя є соціально-педагогічною проблемою навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів.

Аналіз стану і визначення можливих напрямів формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів у нинішніх умовах є складним завданням, оскільки відсутні як загальнодержавна концепція фізичної культури і спорту, так і концепції фізичного виховання студентів. А, як відомо, фізична культура визнана складовою загальнолюдської культури і є одним із важливих факторів національного прогресу. Крім того, заняття з фізичного

виховання з його найрізноманітнішими засобами сприяють формуванню здорового способу життя.

Однак необхідно визнати, що на сьогодні процес формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів стикається з багатьма проблемами, зумовленими об'єктивними причинами розвитку нашого суспільства, — переходу від адміністративно-командної системи управління до формування нових ринкових відносин. Нині спостерігається формальність в управлінні фізичною культурою і спортом; жорстка система контролю, побудована на запровадженні невиправдано складних нормативів і вимог. Усі названі недоліки свідчать про необхідність побудови нової концепції, яка спиратиметься на об'єктивні тенденції розвитку фізичної культури і спорту.

Нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися на формування здорового способу життя. Для цього потрібно, щоб зміст та сутність концепції забезпечували: рекреаційно-оздоровчий і профілактичний ефект, демократичну систему управління; активну та диференційовану пропаганду серед студентів фізичної культури і спорту; взаєморозуміння між викладачами і студентами; контроль за процесом навчання, а не його наслідками.

Тільки за таких умов можна виховати у студентів вищих навчальних закладів зорієнтованість на спорт, на здоровий спосіб життя. [84, с.19-20]

Тепер у вищих навчальних закладах на заняттях з фізичного виховання увага приділяється лише підвищенню рівня загальної фізичної та спортивно-технічної підготовки студентів. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, самозбагаченні особистості, формування навичок здорового способу життя з допомогою фізкультурно-спортивної діяльності на практиці найчастіше здійснюється стихійно або зовсім ігнорується [3; 11]. Існуюча система контролю, тестування теж не сприяє заохоченню студентів до занять фізичними вправами.

Психолого-педагогічне вивчення студентів, визначення рівня їхнього здоров'я і фізичної підготовки, виявлення їх фізкультурно-спортивних інтересів не досягають мети, якщо у навчально-виховному процесі перед студентами ставляться необґрунтовано завищені залікові вимоги, непосильні фізичні навантаження.

Навчальні заняття з фізичного виховання повинні вирішувати завдання формування фізичної культури і виховання особистості студента, ознайомлювати з елементами психофізичного тренінгу, враховуючи специфіку навчання у даному ВНЗ та майбутньої професійної діяльності, вчити переборювати стресові ситуації. [142, с.66]

Лише за таких умов можна вирішувати завдання формування здорового способу життя на заняттях фізичного виховання, що і є кінцевою метою вищого навчального закладу.

Також важливо запроваджувати у навчально-виховний процес такі нормативи і вимоги, які б сприяли розвитку інтересу до занять, виховували звичку вести здоровий спосіб життя.

Нині навчальні нормативи з фізичного виховання у ВНЗ розраховані на середньо підготовленого студента. Тому краще підготовленому студенту виконати їх нескладно, а фізично незагартованому над силу. Проте деякі нормативи і вимоги державних тестів завищені так, що навіть кваліфіковані спортсмени не можуть їх виконати на «відмінно».

На нашу думку, програма, залікові нормативи і вимоги мають складатися з урахуванням майбутньої професійної діяльності студентів, оскільки після закінчення вищого навчального закладу майбутні фахівці повинні вміти застосовувати набуті знання і вміння на практиці. Так, наприклад, для економіста, банкіра, значно важливішим є знання вправ, які щоденно необхідно виконувати для запобігання остеохондрозу, зняття стресу тощо, аніж те, який час він витрачає на виконання нормативів.

Передбачена на третьому курсі професійно-прикладна фізична підготовка проводиться теж неякісно, оскільки переважна більшість викладачів ґрунтовно не обізнані з особливостями діяльності фахівців тієї спеціальності, до якої готує студентів ВНЗ, тобто не враховується інтенсивність, тривалість виконання дій і рухів, поз і положень, в яких протягом робочого дня знаходиться фахівець (хірург, дантист, програміст, зооінженер, економіст, банкір, технолог та інші).

А лише за наявності таких даних можна правильно скласти комплекси вправ і спрогнозувати їх вплив на організм майбутніх спеціалістів. Загалом уся програма з фізичного виховання повинна мати професійно-прикладну спрямованість. Лише за такої умови у майбутніх спеціалістів можна виховувати і утверджувати здоровий спосіб життя.

Також важливою формою роботи викладачів фізичного виховання є використання індивідуального підходу до кожного студента, який передбачає врахування стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тощо. Проте використовуючи лише індивідуально-диференційований метод, усіх проблем не вирішити, оскільки ігнорування інших методів може призвести до втрати єдиних вимог, підходів до оцінки знань і вмінь з фізичного виховання.

Широкі перспективи щодо підвищення ефективності занять з фізичного виховання має впровадження комп'ютерної техніки. Її використання вирішить питання індивідуалізації фізичного навчання, розроблення індивідуальних програм для студентів чи окремих груп.

Крім того, за допомогою спеціальних комп'ютерних програм можна ефективніше використовувати вправи, що впливатимуть на зміцнення певних груп м'язів зокрема і всього організму в цілому. Проте у більшості вищих навчальних закладів недостатнє забезпечення комп'ютерами кафедр фізичного виховання, а викладачі цих кафедр не володіють навичками роботи на комп'ютері, до того ж на сьогодні відсутні комп'ютерні програми, які б мали професійно-прикладну спрямованість.

Що ж потрібно зробити для покращання фізичної підготовки студентів? Для цього перш за все, на нашу думку, необхідні фахівці — професіонали своєї справи. Проте останнім часом недостатньо уваги приділяється підвищенню фахового рівня викладачів фізичного виховання. У багатьох зарубіжних навчальних закладах у розкладі відсутні заняття з фізичного виховання але спортивні зали, майданчики, басейни — переповнені, оскільки престижно бути сильним, здоровим.

І доти, поки наші студенти цього не зрозуміють, поки викладачам не вдасться їх у цьому переконати, всі зусилля, спрямовані на формування здорового способу життя, будуть марними. Студент повинен мати можливість займатися тим видом спорту, який йому подобається, а загальні вправи з фізичного виховання — уже застаріла форма занять. Тестування ж з фізичного виховання має формальний характер. Оцінювання фізичної підготовки студента має враховувати його фізичні дані і проводитися за певною шкалою, розробленою кафедрами з урахуванням багатьох факторів, наприклад, таких як: база, інвентар, викладацький склад, фінансування тощо.

Потрібно враховувати соціальний і матеріальний стан студентів, чимало студентів харчуються нераціонально, не дотримуються режиму дня, що також впливає на фізичне навантаження і якість занять. Зміст програми з фізичного виховання повинен орієнтуватися на майбутню професію студентів, має включати комплекс фізичних вправ, які б насамперед запобігали виникненню професійних захворювань, а також загартовували студентів.

Отже, зазначені проблеми і напрями роботи з фізичного виховання є найбільш актуальними і перспективними для оптимізації процесу формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах. [84, с.19-20]

Здоровий спосіб життя, з одного боку, це - формування знань про засоби і методи діагностики, збереження і зміцнення здоров'я, з іншого - як

організація здорового способу життя (репродуктивного і виховного середовища) як окремого індивідуума, так і суспільства загалом.

Здоров'я - це не лише відсутність хвороб, але й фізична, соціальна і психологічна гармонія людини. А також доброзичливі стосунки з людьми, природою, нарешті, із самим собою.

Тож давайте завжди пам'ятати слова Сократа: "Здоров'я не все, але все без здоров'я - ніщо". [157 с.84]

Формування у молоді свідомого ставлення до збереження свого здоров'я та продовження його в наступних поколіннях є важливим компонентом становлення ціннісних орієнтацій молоді людини. Фундаментальні основи здорового способу життя в юному віці дають підстави вважати, що людина буде користуватися цією базою знань і умінь протягом усього життя. Слід зазначити, що виховання у молоді стійких мотивацій до здорової поведінки є важкою та кропіткою роботою. Це завдання не може бути покладено на одну з навчальних дисциплін, а повинне розглядатися як комплекс соціально-психологічних, педагогічних та професійних способів та засобів формування гармонійно розвиненої особистості. [185, с.31]

### **Висновки до I розділу**

У дисертації доведено актуальність цілеспрямованої підготовки майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя, вона обумовлена низкою умов, способом життя та станом їхнього здоров'я. Саме тому серед актуальних проблем теорії і практики професійної педагогіки чільне місце займає визначення умов та факторів, які впливають на формування у майбутніх учителів ціннісного ставлення до забезпечення досліджуваної проблеми. У дисертації здійснено науково-теоретичне узагальнення наукової проблеми, представленої у вигляді теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки педагогічних умов формування у майбутніх учителів культури здорового способу життя.



1. Встановлено, що проблема формування культури здорового способу життя одержала досить ґрунтовне висвітлення у психолого-педагогічній літературі. Дослідники звертаються до визначення і теоретичного обґрунтування структури особистісної культури здорового способу життя, виявлення механізмів керівництва валеологічною освітою студентської молоді, розробки педагогічних умов та алгоритмів, спроможних підвищити її ефективність. Однак така проблема, як формування культури здорового способу життя майбутніх учителів, не стала до сьогодні предметом спеціальних досліджень, що зумовлює необхідність її вивчення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

На основі узагальнення наукових джерел уточнено сутність поняття „культура здорового способу життя” як наявність у кожного фахівця певних якостей і стратегій поведінки, які характеризують наявність здоров’язберігаючої компетентності яка містить у собі передачу знань, умінь та навичок, які сприяють уявленню про здоров’язбереження, що забезпечить майбутнім учителям збереження і поліпшення свого власного здоров’я так і здоров’я оточуючих.

Теоретично обґрунтовано й експериментально підтверджено, що ефективність процесу підготовки майбутніх учителів до забезпечення здорового способу життя досягається завдяки реалізації сукупності педагогічних умов: всебічного мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя; структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя; використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров’я; форм активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів.

## **РОЗДІЛ II**

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

#### **2.1. Організація і проведення експериментального дослідження**

Національна доктрина розвитку освіти України XXI століття своїми пріоритетними напрямками проголошує: збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу

життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших; уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (палінню, уживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо). Ефективне розв'язання поставлених задач вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у студентів стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації у сфері збереження здоров'я та подовження життя.

Державні заходи мають передбачати: поетапне збільшення державних асигнувань в охорону здоров'я; забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення; вирішення проблеми гігієни та благополуччя праці, профілактики; створення умов для формування та стимулювання здорового способу життя; здійснювати активну демографічну політику, яка спрямована на стимулювання народжуваності і зниження смертності, зміцнення репродуктивного здоров'я населення; забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини (раціональне харчування, оптимальні умови побуту, виховання і навчання).

В експерименті приймали участь студенти Інституту української філології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.(додаток)

У дослідженні на різних його етапах взяли участь близько 230 студентів. Показники щодо використаного часу на проведення експериментального дослідження подано у додатку А.4.

Педагогічний експеримент проводився у три основні етапи: *констатувальний* (вимірювання рівнів сформованості культури ЗСЖ майбутніх вчителів); *формувальний* (формування культури ЗСЖ); *підсумковий* (вимірювання рівнів сформованості культури ЗСЖ після проведення експерименту). Формування культури ЗСЖ відбувається

поетапно, а саме – від стимулювання мотивів навчання студентів до сформованості у них культури ЗСЖ.

Мета експерименту полягала в перевірці ефективності розробленої методики формування культури ЗСЖ у майбутніх вчителів. З метою формування культури ЗСЖ нами була розроблена структурна **модель формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів.**

Нагадаємо, що *модель* (франц. *modele*, від лат. *modulus* – зображення) – схема, графік будь-якого об'єкта, процесу або явища, що використовується як спрощена його заміна [161]. Водночас моделювання – це дослідження будь-яких явищ, процесів чи системи об'єктів шляхом побудови та вивчення їх складових. Як відомо, використовуються моделі для визначення або уточнення характеристик і раціоналізації побудови об'єктів.

Моделювання як науковий метод відомий вже давно. Під моделюванням у педагогіці розуміється дослідження педагогічних та психолого-педагогічних процесів і станів за допомогою ідеальних моделей. А.О. Реан, Н.В. Бордовська, С.І. Розум [176] розглядають моделювання як процес побудови і дослідження зв'язків досліджуваних явищ.

Як відомо, питання моделювання у педагогічних дослідженнях висвітлюються у роботах С.І. Архангельського, В.П. Горащука, В.В. Давидова, В.І. Загвязинського, І.А. Зязюна, Ю.А. Конаржевського, Н.В. Кузьміної, Р.С. Нємова та ін. Моделювання дозволяє глибше проникнути у сутність об'єкта дослідження. У логіці й методології науки модель розуміється як „аналог певного фрагмента природної і соціальної реальності, що служить для зберігання й розширення знань про оригінал, конструювання оригіналу, перетворення або керування ним” [164,108]. В основі методу моделювання лежить використання моделей дослідження об'єктів пізнання. Даний метод припускає побудову й вивчення моделей

реально існуючих предметів, явищ і об'єктів, які конструюються, для визначення або поліпшення їхніх характеристик, раціоналізації способів їхньої побудови, керування ними тощо.

Р.С. Немов визначає моделювання як приблизне відтворення яких-небудь об'єктів, які за своєю складністю і величиною не піддаються або погано піддаються дослідженню і виготовленню [150]; „модель” – умовний зразок (зображення, схема, опис і т.п.) якого-небудь об'єкта (або системи об'єктів) та служить для вираження відносин між людськими знаннями про об'єкти й цими об'єктами [150].

Наприклад В.П. Горащук [66, с.16] запропонував концептуальну модель культури здоров'я особистості. Вона подана як сукупність трьох компонентних блоків: програмно-змістовного, потребнісно-мотиваційного й діяльнісно-практичного.

*1. Програмно-змістовний блок* включає всю систему знань щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я у всіх його аспектах: духовному, психічному й фізичному. Він характеризує здатність людини грамотно розробити й постійно вдосконалювати індивідуальну оздоровчу систему, а також відбивається змістова сторона освіченості особистості в питаннях здоров'я з урахуванням віку, статі тощо. Цей блок містить у собі філософсько-культурологічні знання про культуру здоров'я особистості; знання про духовний, психічний, фізичний аспекти здоров'я як феномену, що поєднує всі аспекти здоров'я людини, та шляхи формування, збереження й зміцнення здоров'я у всіх його аспектах; знання розробки індивідуальної оздоровчої системи та пропагандистської роботи з формування культури здоров'я особистості.

*2. Потребнісно-мотиваційний блок* відбиває світоглядний бік культури здоров'я особистості, що характеризує високий рівень духовності людини, розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій у їх цілісності, визначає розуміння сенсу життя й усвідомлення його цінності, уявлення та ставлення до себе як космопланетарної істоти. До

його складу входить світогляд, заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях любові й доброго ставлення до всього існуючого, насамперед живого, розуміння мети й сенсу життя, усвідомлення його цінності, знання ідеалу особистості, усвідомлення себе як цілісної духовно-фізичної системи, сформованість свідомості в єдності космопланетарного, біосоціального, національного й особистісного аспектів, а також оптимістичне світовідчуття й високий рівень соціокультурної толерантності.

3. *Діяльнісно-практичний блок* характеризує результат оволодіння людиною, з урахуванням віку, досвіду життєдіяльності й віросповідання, необхідним обсягом умінь і навичок виконання оздоровчих технологій щодо здійснення здорового способу життя, що відбиває практичну спрямованість особистості на активну, плідну, довгу й щасливу життєдіяльність. Його зміст передбачає володіння суб'єктом оздоровчими технологіями, спрямованими на духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я; розуміння шкідливих звичок та боротьба з ними; уміння розробляти й удосконалювати протягом життя індивідуальну оздоровчу систему; ведення здорового способу життя з урахуванням віку, статі, психофізичних особливостей тощо.

На наш погляд, основною ідеєю при моделюванні процесу формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів є розробка такої моделі, яка дозволила б оволодіти майбутнім фахівцям здоров'язберігаючою компетенцією, що забезпечить їх більшу конкурентоспроможність відповідно до міжнародних вимог.

Подамо вказану модель (рисунок 2.1). Модель формування культури здорового способу життя майбутніх учителів розроблено відповідно до результатів проведеного нами теоретичного пошуку. Вона містить чотири блоки: цілеутворюючий (мета і завдання підготовки майбутніх учителів), змістово-технологічний (зміст підготовки та її складові), організаційно-педагогічний (педагогічні умови формування культури здорового способу



Рис.2.1 Структурна модель формування культури здорового способу життя майбутніх учителів

життя), результативний (моніторинг (критерії, показники, рівні) сформованості, рівень сформованості культури здорового способу життя).

Цілеутворюючий компонент включає наступне: мету, підходи та принципи, на яких ґрунтується формування культури ЗСЖ. *Метою* досліджуваного процесу є формування культури ЗСЖ у майбутніх вчителів. Процес формування культури ЗСЖ передбачає наступні принципи: науковості, системності, доступності, проблемності, інтерактивності зміст яких викладено у параграфі 1.4 даного дослідження. Ефективність педагогічного процесу формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів вимагає визначення системи методичних *принципів*: принцип *науковості* (обумовлює відповідність навчального компонента методики формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів); принцип *природо відповідності* (спрямований на врахування багатогранної природи людини, особливостей ц анатомо-фізіологічного розвитку з погляду віку і статі принцип) *послідовності і системності* (спрямований на закріплення раніше засвоєних знань, умінь, навичок у фаховій галузі, їх послідовний розвиток і вдосконалювання); принцип *доступності* (обумовлює побудову методики формування культури здорового способу життя на основі врахування реальних можливостей, вікових особливостей і інтелектуального складу особистості студентів); принцип *індивідуалізації* (обумовлює побудову методики формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів особистісних пріоритетів студентів і її корекцію залежно від їх індивідуальних особливостей).

Компонентами формування культури здорового способу життя є ціннісно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісний.

Показниками ціннісно-мотиваційного критерію є: знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, засоби їх дотримання;



мотивація на реалізацію всіх аспектів здорового способу життя. Когнітивний критерій розкривають такі показники як: обсяг, повнота, глибина, системність професійно-педагогічних знань для формування культури здорового способу життя. Діяльнісний критерій представлений такими показниками: сформованість сукупності вмінь здійснювати відповідну діяльність щодо формування культури здорового способу життя. Для визначення стану сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів з урахуванням обраних критеріїв було обрано шкалу, яка передбачає низький, середній і високий рівні.

*Організаційно-змістовий* компонент передбачає три етапи педагогічного експерименту: перший - констатувальний, другий – формувальний та третій – підсумковий. Виходячи з мети педагогічного дослідження, нами визначені відповідно мета та зміст діяльності майбутніх вчителів на кожному з етапів. Метою *першого* етапу є мотивування навчальної діяльності майбутніх фахівців, формування у них культури ЗСЖ, змістом – розуміння суттєвих особливостей та значення культури ЗСЖ для майбутньої професійної діяльності та бажання оволодіти нею. Мета та зміст *другого* етапу визначається наступним чином: формування навичок та вмінь культури ЗСЖ (розуміння, інтерпретація, застосування на практиці), зміст – накопичення знань, тренування відповідних умінь та навичок з метою застосування їх у професійній діяльності. Мета третього етапу педагогічного дослідження визначається як оцінка досягнутих результатів, аналіз отриманих даних, формулювання або складання рекомендацій, а зміст – пошук нових форм і методів формування культури ЗСЖ.

Організаційно-педагогічний компонент включає педагогічні умови (всебічне мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя; структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя; використання активних методів

навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров'я; форм активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів) та методику з формування культури ЗСЖ у майбутніх вчителів (форми, методи, засоби та умови реалізації).

Складовими результативного компоненту є критерії сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів є: ціннісно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісний та рівні сформованості культури ЗСЖ: низький, середній і високий.

Результатом моделі є оволодіння майбутніми вчителями культурою здорового способу життя.

Розглянемо детальніше процес організації і проведення експериментального дослідження. Метою констатувального етапу експериментального дослідження було наступне: з'ясувати сутність розуміння майбутніми вчителями структури здоров'я та культури здорового способу життя майбутнього вчителя, що дало змогу, з одного боку, дослідити уявлення студентів про культуру ЗСЖ, а з іншого – з акцентувати їх увагу на необхідності володіння професійно важливими знаннями, які необхідні у професійній діяльності; виявити особливості розуміння майбутніми фахівцями структури здорового способу життя, що було необхідним для вимірювання рівнів її сформованості у майбутніх вчителів та виявлення їх інтересу до даного аспекту культури здорового способу життя; дослідити потреби майбутніх вчителів щодо сформованості культури здорового способу життя, що дало змогу вірно побудувати стратегію мотивації діяльності майбутніх вчителів під час навчального процесу; виміряти рівні сформованості культури ЗСЖ, що було необхідним для вдосконалення професійної підготовки майбутніх вчителів, формування в них культури здорового способу життя.

На *першому* констатувальному етапі експериментального дослідження використовуються друковані засоби навчання: підручники, газетні та журнальні статті, тестові матеріали. Результати формування культури

здорового способу життя багато в чому залежать від правильного добору навчального матеріалу, у тому числі й текстів, на основі опрацювання яких формується певна ступінь розуміння поняття культура ЗСЖ та усвідомлення необхідності формування ЗСЖ. З огляду на потреби в застосуванні традиційних засобів на цьому етапі навчання ми пропонуємо використовувати тексти, які уможливають спочатку оволодіння студентами загальними уявленнями про культуру здорового способу життя. Керуючись методом дедукції [43], ми здійснюємо перехід від загального до конкретного, тобто, увага майбутніх вчителів акцентується на здоров'я збереження. Таким чином, навчальна інформація для майбутніх вчителів добирається у цілях реалізації інформування та мотивації. Використання розроблених нами анкет впливає на формування у майбутніх вчителів мотиваційного компоненту культури ЗСЖ. Як показують результати експериментальних досліджень, на цьому етапі діяльності можливе також використання відео матеріалів з метою оцінки знань студентів.

*Другий* (формувальний) етап експериментального дослідження спрямований на формування культури ЗСЖ. На цьому етапі експерименту якнайкраще створюється необхідне середовище та спеціальні умови активізації набутих знань у процесі проведення практичних занять. Водночас у процесі формування культури здорового способу життя поетапно працюють з друкованими джерелами та відеоматеріалами. Далі йде перехід до спеціально організованих бесід, дискусій, діалогів та ділових ігор. Після виконання вказаних видів діяльності майбутнім вчителям пропонуються спеціально розроблені завдання (самостійна робота та створений нами курс з дисципліни Психологія мас).

Головною метою першої фази формувального етапу є виокремлення майбутніми вчителями у процесі навчання із загального змісту матеріалу, а потім сприйняття, усвідомлення і розуміння культури ЗСЖ. Ці матеріали є у розпорядженні викладача і надаються майбутнім вчителям для опрацювання. У цьому випадку можуть бути задіяні майже всі джерела інформації

(друковані, відео) загального здоров'я зберігаючого змісту.

Логічним продовженням першої частини другого етапу експериментального дослідження є його заключна частина, що передбачає формування культури ЗСЖ, де відбувається тренування навичок ЗСЖ з метою практичного застосування набутих знань у реальному житті. Підкреслимо, що на цьому етапі використання ТЗН за пропонованою методикою не обов'язкове. Лише у разі необхідності (за бажанням студентів) можна звернутись до вказаних засобів навчання з метою щось уточнити чи відновити в пам'яті. На цьому етапі навчання застосовуються також такі методи навчання, як діалоги, рольові ігри, дискусії, бесіди, інтерв'ю тощо. Дуже важливо правильно вибирати і вміло їх використовувати, оскільки від цього залежить активізація пізнавальної діяльності студентів та оволодіння вміннями збереження здоров'я, що безпосередньо впливає на формування культури здорового способу життя.

Значну роль у формуванні культури ЗСЖ має відігравати *самостійна робота майбутніх вчителів*, яка сприяє розвитку у них, з одного боку, пізнавальної активності, з іншого, за умови цілеспрямованого методичного забезпечення. Виконання самостійної роботи є необхідним, з одного боку, у зв'язку з потребами збереження власного здоров'я, з іншого – через брак часу та досить великий обсяг навчального матеріалу. Самостійне опрацювання навчального матеріалу потрібне вже на другому етапі експерименту перед практичними заняттями з метою порівняння культури ЗСЖ до формувального експерименту.

На *третьому* етапі навчання узагальнено результати експерименту, проведено їх кількісний та якісний аналіз, сформульовано наукові висновки і практичні рекомендації щодо підвищення ефективності формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів. Розкриємо детальніше суттєві особливості формування культури ЗСЖ на цьому етапі. Так, за допомогою ключових слів, які, на нашу думку, сигналізують вміст у змісті відповідного джерела здоров'язберігаючої інформації щодо

формування культури ЗСЖ, ми виділили чотири категорії джерел за вмістом інформації здоров'язберігаючого змісту.

Ми маємо у розпорядженні найменше здоров'язберігаючої інформації в джерелах, віднесених до першої категорії. Інформація даної категорії має більш описовий характер загального плану і тому вона має скоріше інформативну цінність.

Слід зазначити, що метою формування культури ЗСЖ є, насамперед, застосування її у власному житті. Найбільший процент наявності інформації, яка слугувала б розвиткові саме здоров'яформування та здоров'язбереження, ми виявили у категорії 4. Це переважно відеоматеріали які стосуються безпосередньо кожного. Оскільки цей масив інформації може представляти для нас неабиякий інтерес, підхід до роботи з цим матеріалом має бути дидактично, методично та педагогічно зваженим, обґрунтованим відповідно меті навчання.

Отже, дані, наведені свідчать про те, що складники здоров'язберігаючої складової у доступних джерелах інформації висвітлюються не достатньо, а тому потребують додаткового опрацювання щодо висвітлення та інтерпретації. Тут слід зазначити, що на другому етапі формування культури ЗСЖ, у процесі обговорення текстів, підтверджується думка про те, що, вивчаючи чужу культуру ЗСЖ, ми краще пізнаємо свою.

Якщо студент щось не дуже добре знає чи у чомусь сумнівається, діяльність на другому етапі формування дає можливість посилити та закріпити знання у даній області, що, в свою чергу, надасть впевненості у відповідних ситуаціях та в загальному розумінні слугуватиме формуванню культури ЗСЖ.

Виходячи з цього ми маємо два варіанти цільового використання інформаційних матеріалів для формування культури ЗСЖ та її розуміння у майбутніх вчителів: *загальний* – коли ми виходимо з наявності матеріалу, який ми маємо у розпорядженні, тобто ми діємо у певних рамках,

виходячи з наявного матеріалу і при ознайомленні зі змістом, розпізнаємо та інтерпретуємо здоров'язберігаючи аспекти та *тематичний* – коли матеріал вибирається за якоюсь відповідною тематикою.

Питання складались нами з урахуванням методу з'ясування, викладеного вище. Причому питання, які ставляться при загальному варіанті, націлені на з'ясування наявності здоров'язберігаючих аспектів, а питання, які ставляться при тематичному варіанті – на з'ясування розуміння здоров'язберігаючих аспектів, питання ж до текстів обох варіантів – більш універсальні з урахуванням особистого відношення до даної проблеми.

Виходячи з практики, можна сказати, що методично другий варіант більш зручний для викладача (не потребує багато часу для пошуку та обробки інформації) і більш легкий для засвоєння навчального матеріалу студентами (інформація адаптована до відповідної теми, проте має фактографічний, інколи презентативний характер). Однак за цією зручністю і легкістю приховуються недоліки. При ньому виявляється залежність від наявного матеріалу. Водночас не завжди вдається знайти вичерпну інформацію з того чи іншого питання.

Слід зауважити, що використання навчального матеріалу за тематичним принципом має більш інформаційну цінність. Бути добре проінформованим ще не означає бути здоров'язберігаючо компетентним.

Зупинимось на більш детальному описанні організації і проведення формувального експерименту. Для експерименту було відібрано контрольну та експериментальну групи з приблизно однаковим рівнем сформованості культури здорового способу життя. Узагальнюючи досвід, в результаті спостереження за ходом навчального процесу у контексті формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів (Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова), вивчення підручників, навчальних посібників, допоміжних відеоматеріалів ми дійшли висновку, що на

сучасному етапі немає науково обґрунтованої методики формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів.

Аналіз педагогічної, науково-методичної вітчизняної та зарубіжної літератури з теми дослідження, спостереження за процесом формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів, аналіз навчальних матеріалів, а також анкетування студентів дозволили зробити висновки щодо розробки *робочої гіпотези*: за рахунок всебічного мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя; структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя; використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров'я; активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів.

Відповідно до цього, завдяки послідовному та, цілеспрямованому використанню друкованих матеріалів, відеозасобів та комп'ютерних технологій можна досягти формування культури ЗСЖ досить високого рівня, про що свідчать результати розвідувального експерименту. Під час констатуючого експерименту, який проводився нами протягом 2008 року на III курсі проводилось визначення рівня сформованості культури ЗСЖ та доцільності використання відео матеріалів з метою формування культури ЗСЖ.

На заняттях використовувались відповідні навчальні матеріали, які сприяли формуванню культури ЗСЖ, так і неадаптовані.

У відповідності з рівнем сформованості культури ЗСЖ для участі в експерименті були відібрані дві академічні групи філологічного факультету (III/IV курс) і (V курс). З метою виявлення факту усвідомлення студентами поняття „культура здорового способу життя” нами було проведено спеціальне анкетування експериментальної та контрольної груп майбутніх вчителів (Додаток А.1 і А.2). Динаміка рівнів усвідомлення майбутніми вчителями культури ЗСЖ експериментальної і контрольної

груп подана в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Динаміка рівнів усвідомлення культури ЗСЖ майбутніми вчителями експериментальної і контрольної груп (%)

<i>Рівні усвідомлення культури ЗСЖ</i>	<i>Експериментальна група</i>		<i>Контрольна група</i>	
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
1. Високий	12,5	44,3	11,5	14,5
2. Середній	45,8	49,6	45,7	53,1
3. Низький	31,7	6,1	42,7	33,4

Як видно з таблиці, усвідомлення студентами значення та суті культури здорового способу життя від проведення першого та другого зрізів зросло в ЕГ на 31,8% високого рівня (з 12,5%) до 44,3%), на 3,8% середнього рівня (з 45,8% до 49,6%) і зменшилась на 25,6% низького рівня (з 31,7% до 6,1%).

Перший діагностичний зріз проводився нами на початку формувального експерименту, другий – після його завершення.

Аналіз виконаних тестових завдань виявив недостатній рівень сформованості культури ЗСЖ, про що свідчать отримані результати (див. додаток А.3). Приріст середнього коефіцієнта навченості майбутніх вчителів, вирахований на основі перед- та післяекспериментальних зрізів, наводимо в таблиці 2.2

В ЕГ у порівнянні з КГ досягнуто дещо більшого приросту коефіцієнта навченості, що свідчить на користь використання відеоматеріалів на другому етапі формування культури ЗСЖ перед другим формуючим етапом.



Таблиця 2.2

Узагальнені результати тестування майбутніх вчителів до та після експерименту формування культури ЗСЖ (%)

<i>Група</i>	<i>Передекспериментальний зріз</i>	<i>Післяекспериментальний зріз</i>	<i>Показник приросту</i>
<b>КГ</b>	55,77	61,92	6,15
<b>ЕГ</b>	69,61	88,93	19,32

Для підтвердження різниці середніх значень результатів тестування майбутніх вчителів ЕГ до експерименту і після експерименту, щоб з'ясувати, чи відрізняються ці середні статистично достовірно одне від другого, в нашому дослідженні:  $\bar{x}_1 = 69,61$ ;  $\bar{x}_2 = 88,93$ . Для розрахунків вказаних показників застосовуємо критерій Ст'юдента ( $t$ ) за формулою:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\left| \frac{m_1^2}{n_1} + \frac{m_2^2}{n_2} \right|}}, \text{ де } m_1 \text{ і } m_2 - \text{ інтегровані показники відхилень}$$

часткових значень з двох вибірок, які порівнюються з середніми значеннями  $\bar{x}_1$  і  $\bar{x}_2$ .

$m_1^2 = \frac{S_1}{n_1}$ ;  $m_2^2 = \frac{S_2}{n_2}$ , де  $S_1$  і  $S_2$  – дисперсії вибірки (ЕГ до експерименту і ЕГ після експерименту), де дисперсія вираховується за формулою:  $S = \frac{1}{n} \sum (\bar{x}_1 - \bar{x}_2)^2$ . Таким чином,

$$t = \frac{|69,61 - 88,93|}{\sqrt{\frac{85,15}{15} + \frac{24,56}{15}}} = \frac{19,32}{7,31} \approx 2,64$$

Для ступенів свободи  $n_1 + n_2 - 2$  вираховуємо  $(15+5) - 2 = 28$  та рівні достовірності 0,05. (Критичне значення  $t$ -критерія Ст'юдента – 2,05). За

нашими підрахунками ми отримали  $t_{емп} 2,64$ , тобто  $t_{емп}(2,64) > t_{крит}(2,05)$ , що свідчить про статистичну достовірність порівнюваних середніх результатів ЕГ до і після експерименту. У свою чергу, отриманий  $t$ -критерій Ст'юдента свідчить про те, що в ЕГ після застосування методики формування культури здорового способу життя дійсно відбулися позитивні зміни. А це свідчить про ефективність даної методики, а значить, можна стверджувати, що експеримент вдався.

Отже, організаційна схема експериментального дослідження передбачала послідовне здійснення трьох етапів: констатуючого, формуючого та підсумкового. В експериментальних групах у навчальному процесі застосувалась експериментальна методика, спрямована на формування у студентів культури здорового способу життя, у контрольних групах навчальний процес здійснювався звичайно, без виділення цього аспекту як такого, без опрацювання належних матеріалів та застосування наявних з використанням ТЗН за розробленою нами методикою.

Для кращого розуміння процесу формування культури ЗСЖ слід врахувати, що в межах експерименту навчальний матеріал може застосовуватись в залежності від мети без акцентування уваги майбутніх вчителів на здоров'язберігаючому аспекті – це фактично лише демонстрування проблеми.

Процес формування культури здорового способу життя передбачає реалізацію трьох основних етапів. Слід зазначити, що курс Психологія мас, розроблений з метою удосконалення, закріплення, розширення, самоперевірки, самоконтролю та контролю набутих на попередніх етапах знань таким чином, що може застосовуватись як логічне продовження попередніх етапів та окремо.

З метою підтвердження нашого припущення, що формування культури ЗСЖ буде кращим завдяки застосуванню педагогічних технологій, ми поділили експериментальну групу, з якою ми провели вже педагогічний експеримент формування культури ЗСЖ з застосуванням відеоматеріалів, на

дві підгрупи. (ЕГ–1 та ЕГ–2). Розроблений курс ми застосовували з групою ЕГ–1. Після виконання програми курсу ми провели тестування обох підгруп за матеріалами розділу курсу „Здоров’язберігаюча компетенція. Тренінг”.(див. додаток).

Результати тестування студентів обох груп були оцінені за п’ятибальною шкалою. Аналіз результатів здійснювався за допомогою методів математичної обробки даних (визначення середнього арифметичного, непараметричний критерій Вілкоксона). Первинна обробка результатів полягала в побудові матриці оцінок і підрахунку суми балів по показнику. На основі побудованих матриць визначався середній ранг кожного показника в цілому по групі майбутніх вчителів. На рис. 2.2 представлено порівняльний аналіз показників рівнів формування культури ЗСЖ майбутніх вчителів обох підгруп, де кожен показник оцінювався за п’ятибальною шкалою:

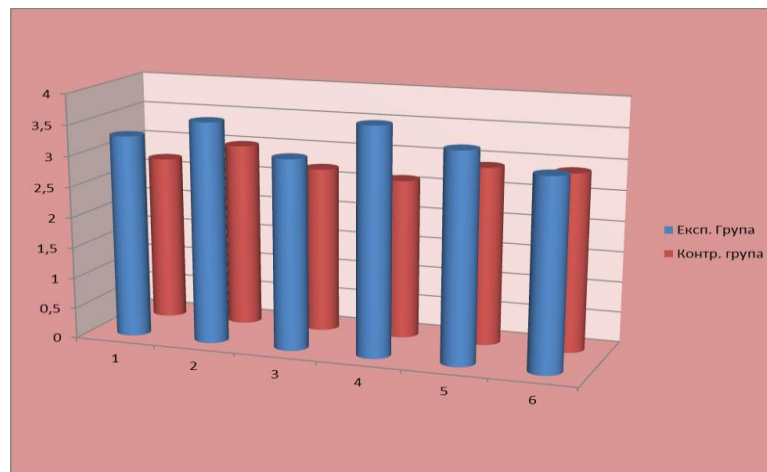


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз показників формування культури ЗСЖ з застосуванням відеоматеріалів експериментальної і контрольної підгруп.

1 бал – культура нерозвинена; 2 бали – культура майже нерозвинена; 3 бали – культура розвинена слабо, нестабільно (середній рівень); 4 бали – культура розвинена достатньо (вище середнього рівня); 5 балів – культура розвинена добре (вищий рівень).

Результати порівняльного аналізу показників формування культури ЗСЖ з застосуванням відеоматеріалів експериментальної і контрольної підгруп свідчать про те, що процес формування культури ЗСЖ найефективніше буде відбуватись із застосуванням окрім традиційних також педагогічних технологій. (За результатами проведеного порівняльного аналізу на застосування цього курсу приріст ЕГ становить 19,32%. Це на 13,17% більше, ніж у КГ).

### **2.3. Реалізація моделі формування культури здорового способу життя у майбутніх вчителів.**

Реалізації моделі формування культури здорового способу життя у майбутніх вчителів мають сприяти оптимально підібрані *методи навчання*, спрямовані на розвиток навчально-пізнавальної активності студентів та формування вказаної культури. Лише правильне використання методів навчання у навчальному процесі сприятиме більш повному, послідовному, цілеспрямованому та осмисленому засвоєнню студентами знань, умінь та навичок, підготовці їх до самостійного набуття знань, тому варто розглянути цю складову моделі детальніше.

Поняття “метод” використовувалося у стародавньому світі як синонім “учіння”. Метод являє собою систему пізнавальних та перетворюючих засобів, прийомів, принципів та підходів, які може застосовувати конкретна наука для пізнання свого предмета.

Всякий правильний метод навчання, вказував К.Д. Ушинський, від відомого повинен переходити до невідомого, а не навпаки. При такому методі навчання збуджується самостійна робота учня, яка складає основу всякого вчення. К.Д. Ушинський підкреслював, що метод – це інструмент в руках вчителя, який служить не тільки для введення тих чи інших істин, а й для керівництва за спостереженням і мисленням учнів під час вивчення ними предметів і явищ навколишнього середовища. Отже, ми переконуємося у провідному значенні

методів навчання в організації навчально-виховного процесу. Недаремно в законі України „Про Освіту” зазначено, що педагогічні та науково-педагогічні працівники мають право на вільний вибір методів, виявлення педагогічної ініціативи [88].

Питання оптимального вибору методів навчання є одним з найактуальніших у педагогічній науці та практиці. Розглянемо сутність наукового визначення поняття „метод”. Метод діяльності – це спосіб її здійснення, який веде до досягнення поставленої мети. Обираючи правильний метод, можна впевнено і найкоротшим шляхом отримати бажаний результат. Людством накопичена велика кількість методів діяльності. Але безперервне ускладнення завдань та поява нових можливостей вимагає постійного оновлення методів їх вирішення. Отже, метод – це спосіб або система прийомів для досягнення певної мети, це шлях до мети, спрямований на досягнення певних цілей.

Методи навчання оцінюються в педагогіці як один із найважливіших компонентів загальної структури навчально-виховного процесу. Але в дидактиці існує проблема наукових дефініцій методів навчання. Наприклад, А.М. Алексюк розглядає методи навчання як спосіб взаємопов’язаної практичної діяльності вчителів та учнів [5, с.48]. Згідно з цим визначенням методи навчання оцінюються перш за все стосовно того, як вони сприяють досягненню накреслених цілей навчання, освіти, виховання і розвитку учнів.

Ю. К. Бабанський визначає методи навчання як способи взаємопов’язаної діяльності вчителя та учнів, спрямовані на досягнення поставлених навчально-виховних завдань. Він виділяє такі визначальні ознаки педагогічного методу: 1) бути певною формою руху пізнавальної діяльності учнів, зокрема: а) виступати певним логічним шляхом засвоєння знань, вмінь та навичок учнів; б) бути певним рівнем та видом пізнавальної діяльності учнів (репродукція, евристика пошук, дослідження); 2) виступаючи кожний раз як специфічний рух, розкриття змісту навчання, що засвоюється учнями, завдяки чому забезпечується нерозривна єдність змісту та методів навчання; 3) виступати певним способом обміну інформацією між учнями та

вчителями (словесним, наочним, практичним); 4) бути певним способом управління пізнавальною діяльністю учнів (безпосереднього, опосередкованого управління чи самоуправління); 5) характеризуватися певними способами спілкування вчителів та учнів; 6) бути певним способом стимулювання та мотивації навчально-пізнавальної діяльності учнів; 7) виступати у ролі способу контролю за ефективністю навчання [14].

Виходячи з мети та завдань нашого наукового дослідження, ми керувались поділом методів, в основі якого вони виступають певним способом обміну інформацією між учнями та вчителями (словесним, наочним, практичним) [55,С.275-291].

Оскільки формування культури ЗСЖ вимагає застосування декількох методів, це свідчить про наявність певної методики. Найчастіше під терміном „методика” у педагогічній літературі прийнято розуміти сукупність способів викладання [13]. Однак сьогодні існують два поняття методики викладання: у вузькому значенні – як сукупність прийомів проведення занять [41, 93, 173, 176] та у широкому – як наука про закономірності організації масового процесу навчання [Гончаренко, Загвагинс, Сметан,]. Як і дидактика, методика викладання є дослідно-експериментальною наукою. Ми можемо стверджувати, що у формуванні культури ЗСЖ ми застосовуємо методику у вузькому значенні, спеціально розроблену для формування здоров’язберігаючої компетенції.

Мета *особистісної* моделі полягає у тому, щоб дати загальний розвиток особистості, в тому числі у пізнавальній, емоційно-вольовій, моральній, естетичній сферах. Ця модель забезпечує умови для формування атмосфери довірливості, варіативності навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей і нахилів до навчання учасників процесу. Реалізація особистісної моделі навчання потребує переходу від навчання, яке ґрунтується на нормативній базі організації навчального процесу і чіткій постановці обов’язків його учасників до навчання, орієнтованого на

індивідуальну форму навчальної діяльність, її корекцію і педагогічну підтримку [184].

Функції навчання у цій технології полягають у створенні умов для вдосконалення індивідуальних здібностей та розвитку особистості; її критеріями є параметри особистісного розвитку, такі як мотивація, самостійність, рефлексія, емоції.

У даних концепціях особистісно-орієнтоване навчання розглядається, в основному, в шкільній системі; у професійній освіті – дана концепція представлена у дослідженнях Е.Ф.Зеєра [91-92]. В ній розкрито особистісно-орієнтовану професійну освіту як таку, в процесі якої організація взаємодії суб'єктів навчання максимально орієнтована на професійний розвиток особистості і специфіку її майбутньої професійної діяльності.

Концепція Е.Ф.Зеєра є актуальною щодо вибору особистісно-орієнтованих технологій професійної освіти, у т.ч. педагогічної, в якій обґрунтовані умови її реалізації, зокрема:

- наявність чіткої мети освіти та її результату, який піддається вимірюванню;
- доповнення навчального матеріалу системою пізнавальних і практичних завдань, ситуацій, проектів, вправ тощо;
- дотримання чіткої логіки й етапів виконання навчальних завдань;
- визначення способів взаємодії учасників професійно-освітнього процесу;
- мотиваційне забезпечення суб'єктів навчання;
- окреслення меж алгоритмічної і творчої діяльності педагогів;
- відкритість освіти професійному майбутньому, спрямованість на його передбачення.

Процес підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя *ми розглядаємо* як педагогічну систему, яка складається з різних взаємопов'язаних елементів, у т.ч. з мети підготовки фахівців,

суб'єктів навчально-виховного процесу, змісту навчання і виховання, дидактичних і технічних засобів навчання, організаційних форм навчання.

Погоджуємося з думкою О.Г.Мороза [140], який зазначає, що система підготовки вчительських кадрів є цілісним комплексом взаємопов'язаних і взаємозалежних структурних елементів, які утворюють цілісну єдність. Ослаблення будь-якої з цих взаємопов'язаних ланок призводить до порушення всієї стрункої системи підготовки висококваліфікованого вчителя. Кожен з етапів системи професійної підготовки вчителя має свої особливості та свої завдання.

Системна побудова моделі формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів здійснювалася нами за структурним принципом, запропонованим О.В. Глузманом [62], А.А.Кирсановим і Ж.А.Зайцевим [101], які пропонують такі відносно самостійні компоненти. Для досягнення позитивних результатів у реалізації моделі формування культури ЗСЖ ми прагнули оптимально підібрати методи та засоби навчання. У межах нашого наукового дослідження ми використовували у навчальному процесі окрім традиційних, також сучасні ТЗН, а саме: відео засоби та комп'ютер, причому переважне застосування того чи іншого засобу залежить від етапу формування культури ЗСЖ.

Під час розробки критеріїв та показників рівнів сформованості культури здорового способу життя майбутніх вчителів ми виходили із результатів аналізу наукових досліджень, які були здійснені В.І. Бобрицькою [28], О.В. Бондаревою [35], С.У. Гончаренком [65-66], С.А. Дружиловим [78], А.К. Дусавицьким [80], І.А. Зимньою [93], Л.О.Савенковою [180-181], С. О. Свириденко [182], Л.С. Соколенко [191] Н.С.Урум [203] та ін.

У психолого-педагогічній літературі зустрічаються різні підходи до виділення критеріїв, показників та рівнів культури здорового способу життя. У зв'язку зі сказаним проаналізуємо деякі із досліджень. Наприклад В.І. Бобрицька [28 с.20-21] Для визначення рівня готовності майбутніх учителів



до організації життєдіяльності на засадах здорового способу життя розроблено критерії (показники), які включають: 1) зміст мотивів, а саме таку їх характеристику, як спрямованість, відповідно до якої розрізняють соціальні, професійні, пізнавальні мотиви і мотиви особистісного зростання. При цьому враховано характер усвідомлення студентами важливості цінностей здорового способу життя; бажання вносити корективи у засвоєні стереотипи поведінки; настанову на набуття досвіду раціоналізації стилю життя як життєву перспективу; ставлення до предметів природничого циклу як компонентів системи професійного становлення; прагнення опанувати новими знаннями в означеній галузі тощо; 2) сформовані у студентів знання теорії і практики формування здорового способу життя. При цьому враховано те, що засвоєння навчального матеріалу має трьохрівневу ієрархічну структуру: нижній рівень – уявлення, середній рівень – розуміння, вищий рівень – власне засвоєння; 3) ступінь самостійності студента щодо програмування діяльності з організації здорової життєдіяльності на перспективу; характер і системність застосування засобів профілактики розумової перевтоми, психологічної корекції; наявність (або відсутність) шкідливих звичок; міру відповідності фізичної активності, загартовування, культури відпочинку, навичок особистої гігієни, характеру харчування, режиму дня вимогам здорового способу життя; вміння і навички самооцінки досягнутого в означеній галузі; 4) сформованість системи вмінь і навичок моделювання професійної діяльності; опанування комплексом інтерактивних методів навчання; зорієнтованість на виконання завдань творчого, пошукового, конструктивного, репродуктивного рівня під час навчальної взаємодії; спрямованість організації індивідуальних форм життєдіяльності як компонента системи професійної підготовки.

Наприклад, Н.С. Урум [202] виділяє *мотиваційно-ціннісний компонент*. Головними у формуванні готовності до педагогічної діяльності виступають мотиви, які характеризуються сукупністю емоційно-позитивного ставлення особистості до діяльності і потребою до здійснення й

усвідомлення громадської значущості праці [35]. В теорії мотиви поділяють на два типи: опосередковані та безпосередні. Коли професія обирається людиною як засіб реалізації мети, поставленої нею, тоді цей мотив є опосередкованим (соціальні, престижні, матеріальні, утилітарні мотиви); коли майбутній вибір стимулюється особливостями професії, то це є безпосередній мотив (естетичні, пізнавальні, творчі мотиви, а також мотиви, пов'язані зі змістом праці).

Професійна спрямованість особистості виявляється більш стійкою, як правило, у тому випадку, коли опосередковані мотиви знаходяться у тісному взаємозв'язку з безпосередніми, а не тоді, коли більш сформованим є тільки опосередкований або безпосередній мотив.

Науковці вважають, що опосередковані мотиви, особливо соціальні та моральні, щодо вибору майбутньої професії та трудової діяльності мають бути сформовані ще в шкільному віці. Подальше їх формування має продовжитися у професійно-технічних та вищих навчальних закладах різних типів і рівнів, де відбувається трансформація загальних мотивів у трудові, професійні. Зі зміною рівня професіоналізму змінюється і система безпосередніх (професійних) мотивів [44,69].

В теорії також розрізняють "коротку" мотивацію (тобто, найближчі мотиви), що характеризується відсутністю перспективи, та "довготривалу" (віддалені мотиви), що характеризується розумінням і усвідомленням перспективності праці; вони є провідними в роботі педагога. Тому важливим є у процесі підготовки майбутніх учителів початкової школи розкриття їхніх позитивних перспектив – організаційних, педагогічних, методичних, психологічних тощо.

Важливим у цій складовій є розуміння студентами значущості знань про здоровий спосіб життя та їх застосуванні у навчальному процесі і у майбутній педагогічній діяльності. Ю.К. Бабанський відзначав, що успіх будь-якої діяльності залежить від бажання, прагнення, цікавості до роботи, потреби в дії, тобто від наявності позитивних мотивів [14].

Змістово-процесуальний компонент. Даний компонент готовності майбутніх учителів початкової школи до збереження здорового життя учнів деякі автори розглядають як змістово-процесуальний [31]; когнітивний [68], орієнтаційний, системоутворюючий, який об'єднує знання теорії і методики навчання та виховання школярів [63]. На думку Г.С. Костюка, зазначені компоненти є взаємопов'язаними і залежать один від одного, хоча кожен з них має свої особливості [110].

У вищому педагогічному навчальному закладі пріоритет надається формуванню спеціальних професійно-педагогічних знань, які вдосконалюються в процесі навчально-професійної, а потім і професійної діяльності особистості. Професійне навчання, таким чином, розглядається як передумова майбутньої професійної компетентності.

*Діяльнісно-творчий компонент* валеологічної готовності майбутнього вчителя початкової школи з формування в учнів здорового способу життя характеризується сукупністю спільних і спеціальних професійно-педагогічних умінь і навичок, професійно важливих якостей, до яких в теорії віднесено спеціальні здібності людини разом з мотивами, які відіграють роль внутрішніх умов, які забезпечують зовнішні впливи і вимоги діяльності. Вони формуються від більш загальних до більш спеціальних.

На думку Урум Н.С. кожний показник відповідає певному рівню сформованості, а саме: [202]

- низькому (елементарному), який характеризується байдужим ставленням до майбутньої педагогічної діяльності, основними мотивами є вимоги, а не власна ініціатива, зацікавленість у зазначеному виді діяльності є короткою і характеризується відсутністю перспективи;

- середньому (репродуктивному), який характеризується пасивним ставленням до майбутньої педагогічної діяльності; бажання навчити учнів не є стійким і носить тимчасовий характер, а сам процес навчання учнів зазначеному виду діяльності сприймається як такий, що не відіграє суттєвої ролі у навчально-виховному процесі;

- високому (творчому), який характеризується довготривалою, стійкою мотивацією; внутрішньою потребою здійснення навчання учнів, спрямованого на досягнення позитивних результатів; творчим підходом до організації навчального процесу зазначеному виду діяльності.

Під час визначення критеріїв сформованості культури ЗСЖ ми керувались тим положенням, що, в межах ставлення до різних аспектів культури здорового способу життя та реальною поведінкою часто виникають суперечності: наявні знання, ціннісні ставлення до культури ЗСЖ не завжди знаходять прояв у їхній поведінці та вчинках. Наприклад Соколенко Л.С. виділяє чотири рівні сформованості культури здорового способу життя: високий, оптимальний, середній, низький.

Визначаючи критерії сформованості культури ЗСЖ, ми виходили з того, що критерій виражає найбільш загальну сутнісну ознаку, на основі якої здійснюється оцінка, порівняння реальних педагогічних явищ. Під час цього ступінь вияву, якісна сформованість, визначеність критерію виражаються в конкретних показниках, які майбутні вчителі спроможні проявити у процесі педагогічного дослідження. Вказане поняття є цілісним, інтегральним утворенням.

Доречно нагадати, що психологи схильні вирізняти певні рівні професійної компетентності, наприклад, „номінальний”, „потенційний”, „перспективний” і „оптимальний” (М.Д. Устюжников); „первинний”, „основний”, „професійний”, „творчий” (В.А. Бодров, В.Л. Марищук) [29]. М.А. Дмитрієва запропонувала використовувати три рівні професійної успішності фахівців: нижній рівень був позначений як „номінальний”, наступний – „потенційний” (або „перспективний”), та нарешті, вищий - „оптимальний” [76]. С.А. Дружилов використовує трьохрівневу систему для оцінки сформованості професіоналізму фахівця. Нижній, початковий рівень професійної успішності у його дослідженнях позначається як навчальний („потенційний” рівень), що підкреслює тим самим потенційну можливість подальшого самовдосконалення суб'єкта. Наступний, середній рівень, що

характеризує деяку необхідну нормативну професійну успішність, позначається як основний („нормативний”). Нарешті, вищий рівень професійної успішності розглядається як оптимальний („перспективний”), до якого професіонал повинен прагнути в майбутньому, у перспективі. [77].

З огляду на викладене, вважаємо за можливе визначити наступні критерії рівнів сформованості культури здорового способу життя: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний, які пов’язані між собою цілями, завданнями та принципами підготовки.

Вказані критерії мають наступні показники:

**Ціннісно-мотиваційний** компонент забезпечує професійно-педагогічну спрямованість особистості й утворює основу для забезпечення сформованості культури здорового способу життя у навчально-виховному процесі; є запорукою особистісної активності педагога до організації навчально-виховного процесу, професійного пошуку, творчого підходу. Цей компонент проявляється у позитивному ставленні, інтересі майбутнього вчителя до педагогічної професії та є рушійною силою професійного самовдосконалення. До змісту ціннісно-мотиваційного компонента віднесено: знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, засоби їх дотримання; мотивація на реалізацію всіх аспектів здорового способу життя.

**Когнітивний компонент** відображає систему психолого-педагогічних і фахових знань, які необхідні майбутньому вчителю для формування культури здорового способу життя. Цей компонент визначає обсяг і мобільність знань, розуміння міжпредметних зв’язків. Він містить знання про: педагогічні концепції й закономірності розвитку педагогічних явищ; сучасні підходи до формування культури здорового способу життя; умови позитивного і негативного впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на життєдіяльність і здоров’я людини; Результатами сформованості культури здорового способу життя є обсяг, повнота, глибина, системність професійно-педагогічних знань для формування культури здорового способу життя.

**Діяльнісний** компонент відображає практичну реалізацію забезпечення формування культури здорового способу життя у навчально-виховному процесі. Він поєднує у собі вміння застосовувати набуті знання на практиці; володіння психолого-педагогічними та специфічними прийомами і засобами педагогічного впливу; константність коригувальної діяльності з виправлення виявлених недоліків. Цей компонент передбачає оволодіння здоров'язберігаючою компетенцією, зокрема: ергономічними; забезпечення власної і колективної безпеки у звичайних та екстремальних умовах; забезпечення психологічного комфорту навчально-виховного процесу; створення засобів наочності, навчальних приладів і обладнання; застосування засобів індивідуального та колективного захисту; виявлення негативних чинників оточуючого середовища; сформованість сукупності вмінь здійснювати відповідну діяльність щодо формування культури здорового способу життя;

Завдяки ціннісно-мотиваційному, когнітивному та діяльнісному критеріям рівнів сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів та їх показникам нами вирізняються рівні сформованості культури здорового способу життя – високий, середній та низький

*Високий рівень* – майбутній учитель має ґрунтовні знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, виявляє емоційно-позитивне ставлення до них, мотивований на їх реалізацію; добре володіє практичними вміннями і навичками дотримання норм і цінностей здорового способу життя, активно використовує їх з метою самовдосконалення.

Фахівці, які відповідають *середньому рівню* сформованості культури ЗСЖ, мають ґрунтовні знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, виявляє емоційно-позитивне ставлення до них, але мотивований на реалізацію лише тих, які становлять для нього особистісну цінність; володіє практичними вміннями і навичками дотримання норм і цінностей здорового способу життя, однак активно використовує тільки ті з них, які вважає необхідними для себе.

Для *низького рівня* характерні фрагментарні знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, виявляє байдуже ставлення до них, не мотивований на їх реалізацію; володіє окремими практичними вміннями і навичками дотримання норм і цінностей здорового способу життя, часто порушує їх.

Визначення рівнів сформованості культури здорового способу життя важливе для організації навчального процесу на заняттях з дисципліни Психологія масс. З метою діагностування вихідного рівня культури ЗСЖ у майбутніх вчителів нами використовувались на першому етапі констатуючого експерименту такі методи, як діагностичне спостереження, опитування, методи самооцінки, педагогічне тестування та кількісний аналіз результатів педагогічного експерименту.

Керуючись науковим принципом „від загального до конкретного”, для вирішення поставленого завдання необхідно було у першу чергу дізнатись, які складники студенти вирізняють у здоров’язберігаючій компетентності і яким чином вони її структурують (додаток Д). Керуючись науковим принципом „від загального до конкретного”, студенти повинні були скласти загальну карту якостей, вмінь та навичок майбутнього вчителя, а також вирізнити складники здоров’язберігаючій компетентності. Результати вказаної самооцінки дозволили отримати загальну картину уявлень майбутніх вчителів про їх культуру ЗСЖ. Методом контентаналізу ми узагальнили список вказаних студентами якостей для формування складників здоров’язберігаючій компетентності майбутнього вчителя. Далі було здійснено перехід до вимірювання рівнів сформованості культури ЗСЖ майбутніх вчителів на основі розроблених нами критеріїв та їх показників. Подамо відповідні результати дослідження.

На цьому етапі експериментального дослідження проходила самооцінка рівнів сформованості культури ЗСЖ та їхнього розуміння поняття „культура здорового способу життя”. Після цього опитування проводилась робота зі складання карти професійних якостей, де особлива увага зверталась на роль культури ЗСЖ у професійному зростанні майбутніх вчителів.

Як відомо, важливу роль у формуванні культури ЗСЖ відіграють викладачі університету. Це зумовило проведення опитування викладачів з питань про необхідність формування культури ЗСЖ у майбутніх вчителів. Вказане опитування здійснювалось серед викладачів кафедри журналістики Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за допомогою анкети [додаток А]. Викладачам було запропоновано перелік питань для здійснення самооцінки професійної діяльності. Головна увага респондента була спрямована на оцінку їх ролі у формуванні культури ЗСЖ майбутніх вчителів. В опитуванні приймали участь кафедри журналістики Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова. Отримані результати дали підстави виділити низку об'єктивних умов та суб'єктивних факторів, які впливають безпосередньо чи опосередковано на процес формування культури ЗСЖ.

Так, підкреслимо, що актуальність, нагальність, необхідність формування у студентів культури ЗСЖ визнають усі без винятку викладачі (100%). Більшість викладачів не зовсім влаштовує обсяг та якість пропонованої здоров'язберігаючої інформації, що міститься у відповідних навчальних посібниках (56%). Частина викладачів (43 %) вважає, що обсяг та якість пропонованої здоров'язберігаючої інформації у існуючих підручниках їх не задовольняє повністю. Про те, що більшість викладачів кафедри прагнуть до використання здоров'язберігаючої інформації під час занять, свідчать наступні показники: 29% викладачів схильні думати, що їх заняття здоров'язберігаючо налаштовані, тобто повністю або частково, свідомо чи несвідомо, націлені на формування культури ЗСЖ, 48% – частково і лише 19% стверджують, що на заняттях, які вони проводять, не розглядається здоров'язберігаюча інформація. Переважна більшість викладачів (87%) розуміє наявність у майбутніх вчителів інтерес до інформації здоров'язберігаючого змісту, тому вони вдаються до пошуку додаткової навчальної інформації. Про те, що здоров'язберігаюча компетенція є складником професійної компетентності майбутнього вчителя, свідчить той



факт, що 91% викладачів (21% постійно і 70% – частково) включають питання чи завдання здоров'язберігаючого змісту у підсумкові тести оцінювання успішності студентів. З огляду на вищевикладені показники самооцінки викладачів їх професійної діяльності щодо умінь формування культури ЗСЖ у майбутніх вчителів логічним та зрозумілим є показник числа викладачів (95%), які хотіли б мати окреме навчальне видання, присвячене проблемам формування культури здорового способу життя у майбутніх вчителів.

На другому етапі дослідження здійснювалась самооцінка студентами якостей та вмінь, що входять до структури культури ЗСЖ. Для проведення цього етапу дослідження була розроблена трьохбальна шкала, а саме: 1 бал – сформовані на низькому рівні, 3 бали – сформовані на середньому рівні, 5 балів – сформовані на високому рівні (див. додаток Б). Подамо результати вказаної самооцінки за рівнями сформованості культури ЗСЖ її відповідно до розподілу студентів на дві групи: контрольну та експериментальну (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні сформованості культури ЗСЖ майбутніх вчителів за результатами самооцінки ( у %)

<i>Рівні сформованості ІК</i>	<i>Групи студентів</i>	
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
Високий	12,3	11,6
Середній	47,5	46,5
Низький	40,2	41,9

За даними самооцінки студентами сформованості культури на високому рівні знаходиться 12,3% студентів ЕГ та 11,6% студентів КГ, на середньому – 47,5% ЕГ та 46,5% КГ, на низькому – 40,2% ЕГ та 41,9% КГ. Як показують отримані результати експериментального дослідження, не існує значних розбіжностей в сформованості культури ЗСЖ в експериментальних

та контрольних групах студентів.

Нами проводилась також самооцінка майбутніх вчителів бажаного рівня сформованості та сформованості культури ЗСЖ (додатки Б.1, Б.2) за методом рангової кореляції Спірмена. Студенти експериментальної та контрольної груп зробили оцінку бажаного рівня сформованості та сформованості культури ЗСЖ за пропонованими п'ятнадцятьма якостями та вміннями (додаток Б). Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

підраховувався за формулою:  $r_s = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$ , де  $\sum d^2$  - сума квадратів різниць рангів, а  $n$  - число парних спостережень. Завдяки отриманим результатам самооцінки вираховуємо емпіричне значення  $r_s$

експериментальної групи:  $r_s = 1 - \frac{6 \times 454,8}{3360} = 1 - 0,812 = 0,188$

Вираховуємо також аналогічні показники контрольної групи:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times 424}{3360} = 1 - 0,7571 = 0,242$$

Порівнюємо результати розрахунків емпіричного коефіцієнта рангової кореляції  $r_s$  обох груп – (0,188 ЕГ), (0,242 КГ) та критичного (0,482) [150, С.581]. При рівні статистичної значимості 0,05 показники емпіричних коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена менші  $r_s$  критичного.

Це означає, що рівень сформованості якостей та вмінь культури ЗСЖ майбутніх вчителів за результатами самооцінки слабо виражений і мало відрізняється від 0 в обох групах. Це означає також, що слабо сформований мотиваційно-ціннісний компонент.

На початковому етапі діагностування рівнів сформованості культури ЗСЖ у майбутніх вчителів ми провели спеціальне тестування студентів. Запропоновані студентам тести склались із трьох частин (експериментальні завдання), різних за ступенем своєї складності.

Вказані експериментальні завдання вимагали певного рівня у студентів знань здоров'язберігаючого змісту. Серед вказаних завдань були

також такі, що вимагали простого відтворення знань, отриманих під час занять, інші – встановлення причинних залежностей чи виділення певних закономірностей у запропонованій інформації. Були також завдання, які вимагають використання набутих практичних умінь і, нарешті, завдання на реалізацію творчого підходу до їх розв'язування.

У запропонованих студентам ситуативних завданнях велика роль відводиться спеціально розробленим питанням. Це такі види питань: *зрізове*, що впливає з матеріалу, який вивчається та дозволяє визначити якість поточної успішності студентів; *оригінальне* з недостатньою інформацією, для розв'язання якого потрібно виявити самостійність, залучити матеріал з суміжних галузей знань, що дозволяє виявити знання, розуміння, здатність студента до самостійного творчого пошуку, аналізу; *питання* (завдання, тест) *із свідомо включеною помилкою*, яке передбачає вирішення помилок, суперечностей, що вимагають критичного підходу, дій у жорсткому режимі тощо; *нестандартне* питання знайомого завдання (питання) – вводяться нові умови, які раніше не розглядалися і потребують пошуку шляхів розв'язання; що потребує пізнавальної ініціативи, творчого підходу до їх рішення; *ситуативні* (питання) завдання, розраховані на вирішення тієї чи іншої ситуації, яка має і здоров'язберігаюче підґрунтя і для пояснення або вирішення якої потрібні спеціальні знання та навички; *конструктивні* питання містять умови, які вимагають від студентів на підставі їх самостійного аналізу визначити здоров'язберігаючу проблему, знайти відповідні рішення; *комплексне* питання (завдання) містить не менше двох вищеназваних дидактично пов'язаних типів питань, що дозволяє отримати поглиблену інформацію про якість підготовки студентів, повноту та мобільність знань, умінь і навичок, їх спроможність до аналізу, синтезу, застосування матеріалу у конкретних професійних ситуаціях.

Такі завдання у процесі їх виконання дозволяють не лише зробити висновки про наявність у студентів здоров'язберігаючих знань, а й сприяють подальшому формуванню культури ЗСЖ майбутніх вчителів.

Результати проведеного збірною тесту з діагностики здоров'язберігаючої компетенції дали нам більш реальні результати сформованості культури ЗСЖ майбутніх вчителів обох груп (таблиця 2.4).

Проведений етап дослідження впевнив, що рівні сформованості культури ЗСЖ у студентів експериментальної та контрольної груп майже однакові.

Таблиця 2.4

Рівні сформованості культури ЗСЖ майбутніх вчителів за результатами тестування (у %)

<i>Рівні сформованості культури ЗСЖ</i>	<i>Групи студентів</i>	
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
Високий	7,8	6,9
Середній	53,8	48,5
Низький	38,4	43,6

З метою вимірювання рівнів сформованості культури ЗСЖ майбутніх вчителів та виявлення умінь студентів вирізняти здоров'язберігаючі аспекти у змісті запропонованого матеріалу на цьому етапі дослідження проводилось активне обговорення навчального матеріалу завдяки таким методам, як з'ясування, інтерпретація, дискусія тощо. З цією метою були відібрані певні відеоматеріали.

Отримані результати дають можливість стверджувати, що для формування культури ЗСЖ майбутніми вчителями потрібно впровадити у навчальний процес такі педагогічні умови, які будуть сприяти формуванню певних якостей та стратегій поведінки у студентів.

### 2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Перевірка ефективності обґрунтованих нами педагогічних умов, що сприяють формуванню культури здорового способу життя майбутніх вчителів, здійснювалася шляхом проведення експериментального дослідження.

Розглянемо результати формувального експерименту з формування культури ЗСЖ через її структурні компоненти. Як зазначалося у попередніх розділах, критеріями сформованості культури ЗСЖ ми визначили ціннісно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісний компоненти. Показниками ціннісно-мотиваційного критерію є: знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, засоби їх дотримання; мотивація на реалізацію всіх аспектів здорового способу життя. Когнітивний критерій розкривають такі показники як: обсяг, повнота, глибина, системність професійно-педагогічних знань для формування культури здорового способу життя. Діяльнісний критерій представлений такими показниками: сформованість сукупності вмінь здійснювати відповідну діяльність щодо формування культури здорового способу життя.

З метою виявлення змін, які відбулись у ціннісно-мотиваційному, когнітивному та діяльнісному компонентах культури ЗСЖ майбутніх вчителів, ми використовували методи спостереження, анкетування, опитування, бесіди тощо..

Показники критеріїв культури ЗСЖ експериментальної і контрольної групи на основі спостереження та анкет були оцінені за п'ятибальною шкалою. У процесі аналізу результатів використовувались методи математичної обробки даних (визначення середнього арифметичного, непараметричний критерій Вілкоксона). Первинна обробка результатів полягала в побудові матриці оцінок і підрахунку суми балів по показнику.

На основі побудованих матриць визначався середній ранг кожного показника в цілому по групі студентів: 1 бал – якість нерозвинена; 2 бали – якість рідко виявляється у навчальній діяльності; 3 бали – якість виявляється

під час навчання, але нестабільно; 4 бали – якість має високий рівень сформованості, однак виявляється лише в типових, стандартних ситуаціях; 5 балів – якість має високий рівень сформованості, стабільно виявляється у навчанні, в тому числі у нестандартних ситуаціях.

**Ціннісно-мотиваційний** критерій оцінювався за такими показниками (таблиця 2.5, схематично зображено на рисунку 2.3):

- 1) мотивація на реалізацію всіх аспектів здорового способу життя;
- 2) усвідомлення значущості здоров'язберігаючої компетентності для оволодіння професійною компетентністю;
- 3) прагнення до набуття інтеркультурологічної компетенції, інтеркультурологічних умінь і навичок;
- 4) прагнення до особистісного самовизначення та самореалізації в професійному середовищі;
- 5) знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, засоби їх дотримання;

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз показників ціннісно-мотиваційного критерію експериментальної і контрольної груп

<i>Показники</i>	<i>Експ. Група</i>	<i>Контр. група</i>
1 показник	4,6	4,5
2 показник	4,3	4,1
3 показник	4,2	3,8
4 показник	4,4	3,9
5 показник	3,2	2,7

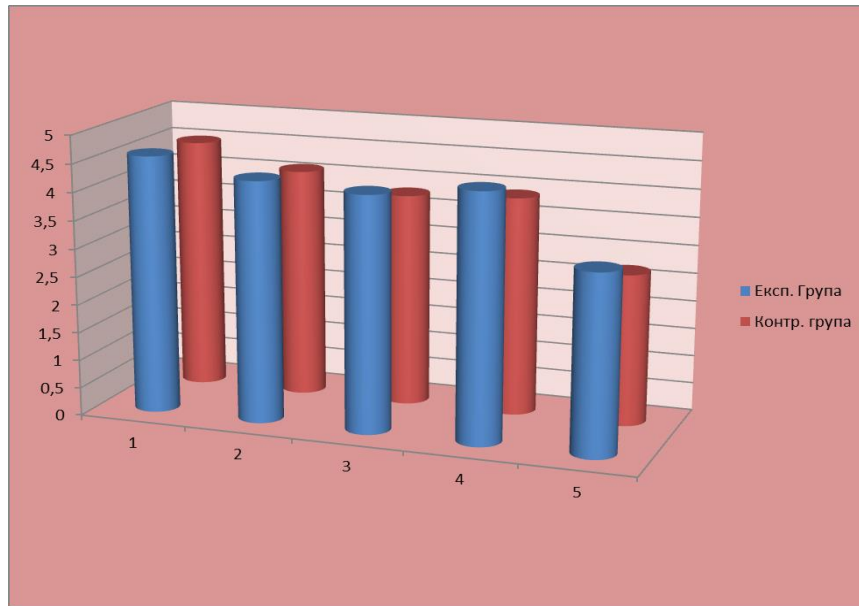


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз показників ціннісно-мотиваційного критерію експериментальної і контрольної груп

**Когнітивний** критерій оцінювався за такими показниками (таблиця 2.6, схематично зображено на рисунку 2.4):

- здатність розпізнавати та інтерпретувати у змісті досліджуваного матеріалу здоров'язберігаючі аспекти;
- адекватність творчого реагування на здоров'язберігаючі аспекти у змісті досліджуваного матеріалу;
- обсяг, повнота, глибина, системність професійно-педагогічних знань для формування культури здорового способу життя;
- здатність вивчати та збагачувати свою культуру ЗСЖ;
- накопичення майбутніми вчителями мінімуму наукових знань, необхідних для формування усвідомленого ставлення до всіх аспектів здоров'я як найвищої особистісної цінності, вироблення індивідуальної програми здорового способу життя.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз показників когнітивного критерію експериментальної і контрольної груп

<i>Показники</i>	<i>Експ. Група</i>	<i>Контр. група</i>
1 показник	3,8	2,8
2 показник	4,1	3,4
3 показник	3,6	2,4
4 показник	3,7	3,1
5 показник	3,8	3,3

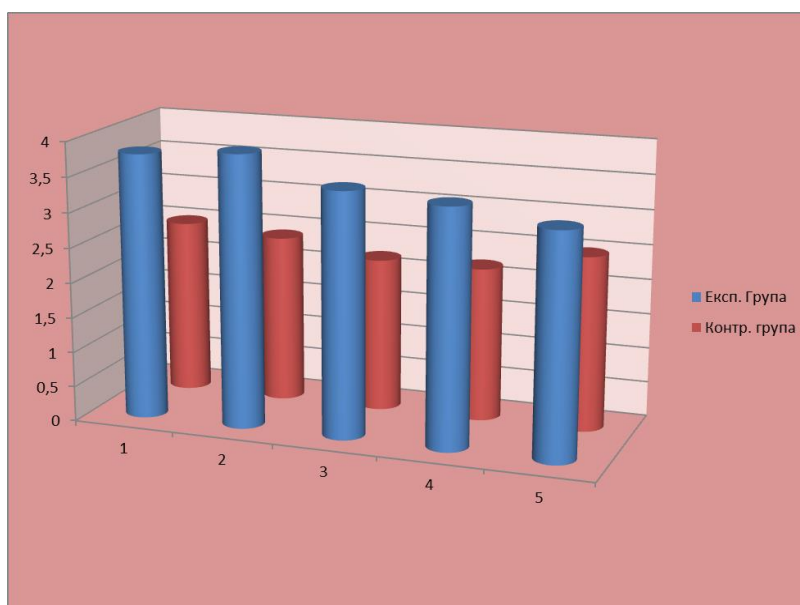


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз показників когнітивного критерію експериментальної і контрольної груп

*Діяльнісний* критерій оцінювався за такими показниками (таблиця 2.7, схематично зображено на рисунку 2.5):

1) уміння застосовувати і здоров'язберігаючі знання у професійній діяльності;

2) сформованість сукупності вмінь здійснювати відповідну діяльність щодо формування культури здорового способу життя;

3) уміння передбачати нестандартні ситуації на здоров'язберігаючому підґрунті та запобігати їм;



Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз показників діяльнісного критерію  
експериментальної і контрольної груп

<i>Показники</i>	<i>Експ. Група</i>	<i>Контр. група</i>
1 показник	3,8	2,5
2 показник	3,9	2,4
3 показник	3,5	2,2
4 показник	3,4	2,2
5 показник	3,2	2,5

4) уміння критично оцінювати свою культуру ЗСЖ та поведінку, її доречність та доцільність, відповідно до ситуації;

5) адекватно ставиться до предметного світу, інших людей, самих себе як носіїв культури здорового способу життя.

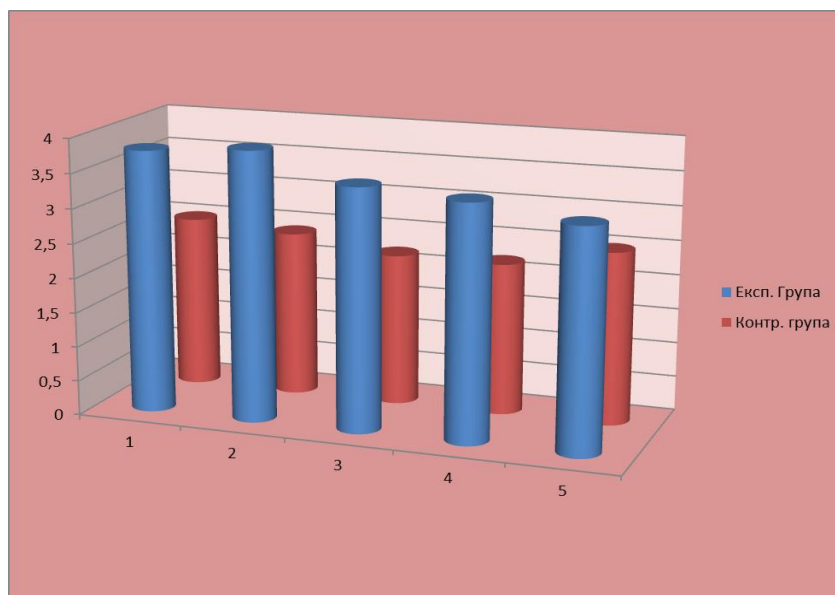


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз показників діяльнісного критерію експериментальної і контрольної груп

Дані, отримані внаслідок математичної обробки показників контрольних діагностичних зрізів, дають підстави стверджувати, що вже за умов експериментального навчання починає виявлятися інтерес студентів до удосконалення культури ЗСЖ. Про це свідчить активність студентів у навчальному процесі, високий рівень їх зосередженості на навчальному матеріалі, пошук додаткової інформації, позитивні емоційні реакції на етапі постановки завдань, у процесі їх виконання і обговорення результатів.

В результаті передекспериментальних діагностичних тестів, приміром, було виявлене недостатнє розуміння студентами поняття „Здоров’я зберігаюча компетенція” як важливої складової професійної компетентності майбутнього вчителя. Завдяки опрацюванню ряду зарубіжних видань з даної теми, відповідно розробленій нами для цієї мети методиці нам вдалось не тільки пояснити, розтлумачити суть цього поняття, його значення для рівня професійної компетентності, а й, що дуже важливо, розбудити інтерес до цього аспекту, що в свою чергу суттєво вплинуло на ріст мотивації і позитивно відбилось на навчальному процесі. Посилення мотивації навчальної діяльності студентів активізувало самостійну роботу, розширило її спектр, сприяло індивідуалізації навчання, створило умови для більш сприятливого, результативного розвитку культури ЗСЖ. Про це свідчать результати проведеного нами опитування самооцінки студентів експериментальної та контрольної груп щодо володіння ними якостей та умінь здоров’язберігання після формувального експерименту (додатки Б.3, Б.4). Студенти експериментальної та контрольної груп зробили оцінку бажаного рівня сформованості та сформованості культури ЗСЖ за пропонованими п'ятнадцятьма якостями та вміннями (додаток Б). Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена підраховувався за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

де  $\sum d^2$  – сума квадратів різниць рангів, а  $n$  – число парних спостережень.

Завдяки отриманим результатам самооцінки вираховуємо емпіричне значення  $r_s$  експериментальної групи:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times 118}{3360} = 1 - 0,211 = 0,789$$

$$r_{s \text{ емпіричне}}(0,789) > r_{s \text{ критичне}}(0,482)$$

При рівні статистичної значущості 0,05  $r_s$  вказує на прямий значущий зв'язок між уявленням студентів та самооцінки сформованості культури ЗСЖ. Вираховуємо також аналогічні показники контрольної групи:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times 390}{3360} = 1 - 0,696 = 0,304$$

$$r_{s \text{ емп}}(0,304) < r_{s \text{ кр}}(0,482)$$

Порівняння показників рангової кореляції за методом Спірмена щодо уявлень студентів про культуру ЗСЖ після формувального експерименту показують, що рівень усвідомлення значущості культури ЗСЖ та володіння нею значно зросла у експериментальній групі і є вищим, ніж у контрольній. Це підтверджує ефективність запропонованої нами методики з формування культури здорового способу життя у майбутніх студентів.

Показники порівняльного аналізу сформованості культури ЗСЖ у студентів експериментальної та контрольної груп за компонентами свідчать про наступне: у обох групах показники культури ЗСЖ за компонентами свідчать про досить високий рівень, проте у експериментальній групі зафіксований рівень вищий, ніж у контрольній групі. До того ж, різниця збільшується з кожним компонентом. Найменша різниця виявилась за ціннісно-мотиваційним компонентом (від 0,1 до 0,7 балів), когнітивний компонент дозволив виявити середню різницю (від 0,5 до 1,2 балів), найбільша ж різниця була зафіксована за діяльнісним компонентом (від 0,5 до 1,5 балів). Виходячи з показників аналізу, можна стверджувати, що експериментальна група показала кращі здоров'язберігаючі знання та вміння завдяки експериментальній методиці.

Про це ж саме свідчать також показники динаміки рівнів сформованості культури ЗСЖ експериментальної і контрольної груп (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Динаміка рівнів сформованості культури ЗСЖ експериментальних і контрольних груп (у %)

Рівні	ЕГ				КГ			
	До експ.		Після експ.		До експ.		Після експ.	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	8	7,8	26	25	7	6,9	10	9,9
Середній	56	53,8	63	60,6	49	48,5	54	53,5
Низький	40	38,4	15	14,4	44	43,6	37	36,6
Всього	104	100	104	100	101	100	101	100

Дослідження засвідчило, що після проведення наукового експерименту очевидна динаміка рівнів культури ЗСЖ у відсотковому відношенні (зростання в обох групах). Низький рівень зменшився в КГ на 7%, в ЕГ – на 24%; середній рівень зріс в обох групах – в КГ на 5%, в ЕГ – на 6,8 %. Найбільша різниця у досягненнях майбутніх вчителів у межах експерименту засвідчила показник вищого рівня – у КГ він зріс на 3%, а в ЕГ – на 17,2%. Після проведення наукового експерименту очевидна динаміка рівнів ІК в процентному відношенні у значенні їх підвищення в обох групах. Низький рівень зменшився в КГ на 9,3%, в ЕГ – на 10,5%. Середній рівень збільшився в обох групах – в КГ на 5,9%, в ЕГ – на 7,9%. Найбільша різниця у досягненнях студентів у межах експерименту засвідчує показник вищого рівня – у КГ він піднявся на 1,8%, а в ЕГ – на 12,6%.

Слід зазначити, що процес формування культури ЗСЖ починається вже з констатуючого етапу, в процесі тестування. Основний процес формування відбувається на другому етапі педагогічного експерименту, оскільки окрім традиційних засобів навчання – друкованої продукції ми застосовували такі

ТЗН, як відео засоби.

На другому етапі формувального експерименту (друга фаза) здійснюється тренінг, собою практичне тренування набутих знань. До того ж, знання мають якісно перейти в навички. З цією метою проводяться такі навчальні методи, як імітаційні та ділові ігри.

Саме цим формам найбільшою мірою притаманні особливості, що сприяють досягненню поставленої нами мети: моделювання однієї з сторін змісту майбутньої професійної діяльності; спонукання студентів до активного використання наявних у них знань для розв'язання професійних завдань ще до початку вивчення відповідного матеріалу; високий рівень проблемності занять, що забезпечується активністю студентів, які опиняються перед необхідністю розв'язання професійних завдань без опори на спеціальні знання та шаблони стандартних дій, випереджальний характер імітаційно-ігрових моделей відносно досягнутого на даний момент рівня сформованості культури ЗСЖ.

Аналіз даних післяекспериментального тестування показав, що запровадження розробленої нами методики на основі комплексного використання як традиційних, технічних, так і сучасних засобів, сприяло досягненню досить високого рівня сформованості культури здорового способу життя майбутніх вчителів. Вищі показники контрольних зрізів, результати післяекспериментального анкетування повністю підтвердили висунуту нами гіпотезу. Експеримент показав доцільність використання обраної нами методики формування культури здорового способу життя.

Отже, для довершення об'єктивної картини оцінки експериментального навчання аналізу його результатів дуже корисним є урахування думки студентів ЕГ про доцільність формування культури ЗСЖ та ефективність використання ТЗН для цієї мети. Результати опитування студентів свідчать про наступне: переважна більшість студентів дуже задоволена (83%) або в цілому задоволена (17%) процесом навчання з використанням ТЗН, процесом формування культури ЗСЖ в межах здоров'язберігаючої компетенції.

Аналіз експериментального дослідження дозволив зробити деякі **методичні рекомендації** з формування культури здорового способу життя, які подаємо у загальних висновках.

### **Висновки до другого розділу**

У результаті вивчення наукової літератури основними критеріями оцінки рівня сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів є: ціннісно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісний.

Показниками ціннісно-мотиваційного критерію є: знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, засоби їх дотримання; мотивація на реалізацію всіх аспектів здорового способу життя. Когнітивний критерій розкривають такі показники як: обсяг, повнота, глибина, системність професійно-педагогічних знань для формування культури здорового способу життя. Діяльнісний критерій представлений такими показниками: сформованість сукупності вмінь здійснювати відповідну діяльність щодо формування культури здорового способу життя.

Для визначення стану сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів з урахуванням обраних критеріїв було обрано шкалу, яка передбачає низький, середній і високий рівні.

Ефективне формування культури здорового способу життя майбутніх учителів можливе при впровадженні у навчально-виховний процес розробленої моделі. Основними її компонентами є: цілеутворюючий (мета і завдання підготовки майбутніх учителів), змістово-технологічний (зміст підготовки та її складові), організаційно-педагогічний (педагогічні умови формування культури здорового способу життя), результативний (моніторинг (критерії, показники, рівні) сформованості, рівень сформованості культури здорового способу життя). Розроблена модель дозволяє наочно представляти, аналізувати, знаходити слабкі ланки й вносити корективи у процес формування культури майбутніх учителів.

На констатувальному етапі експериментального дослідження нами здійснювалось наступне: з'ясування сутності розуміння студентами структури культури ЗСЖ, а також структури їх здоров'я зберігаючої компетенції; вимірювання рівнів сформованості культури здорового способу життя майбутніх вчителів до проведення формувального експерименту.

У результаті проведення констатувального експерименту встановлено, що високий рівень сформованості культури ЗСЖ мають 7,8% студентів експериментальних груп та 6,9% студентів контрольних груп, середній рівень сформованості мають 53,8% студентів експериментальних груп та 48,5% контрольних груп; низький 38,4% студентів експериментальних груп та 43,6% контрольних груп.

За результатами самооцінки студентів бажаного рівня сформованості та сформованості культури ЗСЖ у них за їх уявленням, які вираховувались методом рангової кореляції Спірмена емпіричний коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$  обох груп – (0,188 ЕГ), (0,242 КГ) та критичного (0,482) при рівні статистичної значимості 0,05 показники емпіричних коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена менші  $r_s$  критичного, тобто рівень сформованості якостей та вмінь здоров'язберігаючої компетенції студентів за результатами самооцінки слабо виражений і мало відрізняється від 0 в обох групах. Це означає також, що слабо сформований мотиваційно-ціннісний компонент культури ЗСЖ майбутніх вчителів.

У рамках розробленої нами моделі методика формування культури здорового способу життя майбутніх вчителів передбачала: застосування друкованих джерел; використання відеоматеріалів; застосування інформаційних технологій у навчанні.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертації доведено актуальність цілеспрямованої підготовки майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя, вона обумовлена низкою умов, способом життя та станом їхнього здоров'я. Саме тому серед актуальних проблем теорії і практики професійної педагогіки чільне місце займає визначення умов та факторів, які впливають на формування у майбутніх учителів ціннісного ставлення до забезпечення досліджуваної проблеми. У дисертації здійснено науково-теоретичне узагальнення наукової проблеми, представлені у вигляді теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки педагогічних умов формування у майбутніх учителів культури здорового способу життя.

1. Встановлено, що проблема формування культури здорового способу життя одержала досить ґрунтовне висвітлення у психолого-педагогічній літературі. Дослідники звертаються до визначення і теоретичного обґрунтування структури особистісної культури здорового способу життя, виявлення механізмів керівництва валеологічною освітою студентської молоді, розробки педагогічних умов та алгоритмів, спроможних підвищити її ефективність. Однак така проблема, як формування культури здорового способу життя майбутніх учителів, не стала до сьогодні предметом спеціальних досліджень, що зумовлює необхідність її вивчення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

На основі узагальнення наукових джерел уточнено сутність поняття „культура здорового способу життя” як наявність у кожного фахівця певних якостей і стратегій поведінки, які характеризують наявність здоров'язберігаючої компетентності яка містить у собі передачу знань, умінь та навичок, які сприяють уявленню про здоров'язбереження, що забезпечить майбутнім учителям збереження і поліпшення свого власного здоров'я так і здоров'я оточуючих.

2. Основними критеріями оцінки рівня сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів є: ціннісно-мотиваційний,



когнітивний та діяльнісний. Показниками ціннісно-мотиваційного критерію є: знання про норми і цінності різних аспектів здорового способу життя, засоби їх дотримання; мотивація на реалізацію всіх аспектів здорового способу життя. Когнітивний критерій розкривають такі показники як: обсяг, повнота, глибина, системність професійно-педагогічних знань для формування культури здорового способу життя. Діяльнісний критерій представлений такими показниками: сформованість сукупності вмінь здійснювати відповідну діяльність щодо формування культури здорового способу життя. Для визначення стану сформованості культури здорового способу життя майбутніх учителів з урахуванням обраних критеріїв було обрано шкалу, яка передбачає низький, середній і високий рівні.

3. Ефективне формування культури здорового способу життя майбутніх учителів можливе при впровадженні у навчально-виховний процес розробленої моделі. Основними її компонентами є: цілеутворюючий (мета і завдання підготовки майбутніх учителів), змістово-технологічний (зміст підготовки та її складові), організаційно-педагогічний (педагогічні умови формування культури здорового способу життя), результативний (моніторинг (критерії, показники, рівні) сформованості, рівень сформованості культури здорового способу життя). Розроблена модель дозволяє наочно представляти, аналізувати, знаходити слабкі ланки й вносити корективи у процес формування культури майбутніх учителів.

4. Теоретично обґрунтовано й експериментально підтверджено, що ефективність процесу підготовки майбутніх учителів до забезпечення здорового способу життя досягається завдяки реалізації сукупності педагогічних умов: всебічного мотивування навчальної діяльності майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя; структурування змісту підготовки майбутніх учителів щодо розуміння сутності та механізмів формування здорового способу життя; використання активних методів навчання, що забезпечує формування та розвиток навичок збереження та

зміцнення здоров'я; форм активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів.

У результаті проведення експериментального дослідження було підтверджено гіпотезу дослідження. Кількісні та якісні зміни, які відбулися у процесі формування культури здорового життя майбутніх учителів експериментальної групи за обраними для оцінки цього утворення критеріями та показниками, показали позитивну динаміку. Низький рівень зменшився в КГ на 7%, в ЕГ – на 24%; середній рівень зріс в обох групах – в КГ на 5%, в ЕГ – на 6,8 %. Найбільша різниця у досягненнях майбутніх учителів у межах експерименту засвідчила показник вищого рівня – у КГ він зріс на 3%, а в ЕГ – на 17,2% .

5. Розроблені методичні рекомендації для науково-педагогічного складу щодо підготовки майбутніх учителів до формування культури здорового способу життя передбачають упровадження у навчальний процес проблемних, пошукових, особистісно-орієнтованих, активних форм і методів навчання, які сприяють формуванню у майбутніх учителів культури здорового способу, використання у навчальному процесі проблемних лекцій, психологічних тренінгів, дискусій та прес конференцій.

Дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми підготовки майбутніх фахівців до формування культури здорового способу життя. Подальшого вивчення потребують питання, пов'язані з формуванням у майбутніх вчителів професійних компетентностей щодо формування культури здорового способу життя; удосконалення діагностичних методик, спрямованих на виявлення рівнів сформованості культури здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймермахер К. Знак. Текст. Культура / Карл Аймермахер. – М. : Дом интеллектуальной книги, 1998. – 228 с.
2. Азархин А. В. Мироззрение и эстетическое развитие личности / А. В. Азархин. – К. : Наукова думка, 1990. – 312 с.
3. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе // Тезисы Международной науч.-практ. Конф. (15-17.04.2003 г. Минск). - Мн. - 2003. - 412 с.
4. Алексеенко О. Щоденник здоров'я як програма само оздоровлення студента / О. Алексеенко, Г. Петренко, Ю. Тупиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць №1 ВДПУ ім. М. Коцюбинського / За заг. ред. О. С. Куц. – Вінниця. – 2007. – С. 21 – 24.
5. Алексюк А.М. Методи навчання і методи учіння. – К.: Знання, 1980. – 48 с.
6. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1978. – 178 с.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л., 1968. – 275 с.
8. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1998. – 148 с.
9. Андрущенко В.П. Вища освіта: інноваційні зміни в контексті глобалізації // Економіст. – 2003.- січень (№ 1-2). – С. 2.
10. Андрущенко В. Організоване суспільство / В. Андрущенко. К.: Ін-т вищої освіти АПН Укр., 2006. – 583 с.
11. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы проявления / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 2004. – № 1. – С. 60–63.
12. Асмолов А. Г. От культуры полезности к культуре достоинства / А. Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 5–12.

13. Арстанов М.Ж., Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Проблемно-модельное обучение. Вопросы теории и технологии. – Алма-Ата: “Мектеп”, 1980. – 208 с.
14. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
15. Бабенко В.Л. Досвід роботи школи по впровадженню програми "Молодь за здоров'я" // Безпека життєдіяльності. - 2005. - № 7. - с. 66-67.
16. Балакірева О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 312 с.
17. Барміна Г. Що чекає на охорону здоров'я в майбутньому?: інтерв'ю з І. Солоненко / Г. Барміна // Щотижневик «Аптека». — 2009. — № 695 (24). — 15 червн. — С. 3.
18. Бахтин М. М. К философии поступка / М. М. Бахтин // Философия и социология науки и техники : ежегодник, 1984–1985. – М. : Наука, 1986. – С. 80–160.
19. Бачишин В. А. Культурология. Энциклопедический словарь / В. А. Бачишин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 2005. – 285 с.
20. Беркита К.Ф. Механізм засвоєння економічних знань – складова педагогічної технічної підготовки випускників // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 1998. – №2. – С. 68-72.
21. Беспалько В. П. Опыт разработки и использования критериев качества усвоения знаний / В. П. Беспалько // Советская педагогика. – 1968. – № 4. – С. 52-69.
22. Беспалько, В. П. Педагогика и профессиональные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1995. – 187 с.
23. Беспалько В. П. Системно-методологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов / В. П. Беспалько, Ю. Г.

- Татур . – М. : Высш. школа, 1989. – 144 с.
24. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 190 с.
  25. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
  26. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 818 с.
  27. Белова Л. О. Реформатори галузі охорони здоров'я заслуговують на високу державну оцінку / Л. О. Белова // Здоров'я українства. — 2009. — № 10 (черв.). — С. 71.
  28. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / В. І. Бобрицька. – К., 2006. – 40 с.
  29. Бодров В.А. Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора / В.А. Бодров, Л.Д. Сыркин // Психол. журн. – 2003. - №1. – С. 73-81.
  30. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М., 1995. – С. 20-55.
  31. Бойко А. М. Побудова науково-обґрунтованої моделі випускника як умова забезпечення багатоступеневої освіти у вищій педагогічній школі / А. М. Бойко // Вища освіта в Україні : реалії, тенденції, перспективи розвитку : матеріали Міжнародної наук.-практ. конф., 17–18 квітня 1996 р. / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України ; ред. В. П. Андрущенко. – К., 1996. - Ч. 1. – С. 43-46.
  32. Бойченко Т. Є. Валеологія в системі національної освіти: специфіка, системи,

- перспективи / Т. Є. Бойченко // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. – К. : Знання України, 1996. – С. 5–11.
33. Бондарева Е.В. Направленность на формирование профессиональной компетентности как путь совершенствования экономического образования <http://www.ncstu.ru/content/docs/pdf/conf/past/2003/xxxii/11/13.pdf>
34. Бондарева Е.В. Профессиональная компетентность специалиста в условиях становления информационного общества / Е.В.Бондарева // Вестник Волгоградского гос. ун-т. – Сер. 6: Университетское образование. – 2003. – N 6. – С. 44-48.
35. Бондаревская Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11-17.
36. Бондаренко В. В. Соціокультурна компетенція як складова формування сучасного управлінця // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – №4. – С. 242-247.
37. Борисова Л.Н. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии у студентов педагогического колледжа: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01.- // <http://www.gnpbu.ru/aref/aref208.txt>
38. Бистрюков В.О., Щеколюдкін В.Ф. Про роль науково-методичного центру психічного і фізичного здоров'я, формування здорового способу життя студентів ВНЗ. // Проблеми освіти: науково-методичний збірник / М-во освіти і науки України. Наук.-метод. центр вищ. освіти. – Київ. – 1995. - Вип. 31. – с.138-146.
39. Брахман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брахман. – Л., 1997. – 125 с
40. Будинайте Г. Л. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта / Г. Л. Будинайте, Т. В. Корнилова // Вопросы психологии. – 1993. – № 5. – С. 99–106.
41. Булах І.Є. Теорія і методика комп'ютерного тестування успішності навчання

- (на матеріалах медичних навчальних закладів). Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Ін-т пед. і психол. профес. освіти АПН України. – К, 1995. – 50 с. <http://www.nbu.gov.ua/ard/2004/04bisozp.zip>
42. Бузова О.Г. Культура здоровья – составной компонент общей культуры личности О. Г. Бузова // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Мат. всеукр. науч.-метод. конф. / Гл. ред. А.Г. Рыбковский – Донецк: ДонГУ. – 2000. – 416 с.
  43. Вагин В.Н. Дедукция и обобщение в системах принятия решений. – М.: Наука, 1968. – 384 с.
  44. Вайда Т. С. Формування екологічної культури студентів педвузів засобами туристсько-краєзнавчої діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. С. Вайда. – Херсон, 1998. – 226 с.
  45. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 19–22.
  46. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
  47. Введенский В.Н. Компетентность педагога как важное условие успешности его профессиональной деятельности // Инновации в образовании. – 2003.- № 4. – С. 21-31.
  48. Вербець В. Формування та реалізація духовно-творчого потенціалу / В. Вербець // Соціальна психологія. – 2004. – № 3 (5). – С. 150-162.
  49. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М.: Высшая школа, 1991. – 204 с.
  50. Вербицкий А.А., Бакшаева Н.А. Проблема трансформации мотивов в контекстном обучении // Вопр. психологии. – 1997. – № 3. – С. 12-21.
  51. Видюк А. П. Формирование культуры здоровья в образовательных программах / А. П. Видюк, Е. А. Демьяненко, Л. В. Белогурава и др. //

- Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Мат. всеукр. науч.-метод. конф. / Гл. ред. А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ. – 2000. – 416 с.
52. Виноградова В. Проблеми соціалізації студентської молоді / В. Виноградова // Соціальна психологія. – 2007, спец. випуск. – С. 150-151.
53. Вишневський В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М., 2002. – 270 с.
54. Водоп'янов В. И. Активный, здоровый образ жизни и нормология / В. И. Водоп'янов // Методологические и социальные проблемы медицины и биологии. – 1986. – Вып. 6. – С. 55–58.
55. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавничий центр „Академія”, 2001. – 576 с.
56. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В. П. Войтенко. — Киев: Здоровья, 1991. — 245 с.
57. Волочков А. А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности / А. А. Волочков // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 22-25.
58. Выготский Л.Г. Мышление и речь // Избранные психологические исследования. – М.: Педагогика, 1982. Т. 2. – С. 6-361.
59. Выготский Л. С. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок / Л. С. Выготский, А. Р. Лурия. – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – 420 с.
60. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века. – М.: ИнтерДиалект, 1997. – 697 с.
61. Гладощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль // Вища освіта України. – 2007. - № 1. – с.99-105.
62. Глузман А. В. Профессионально-педагогическая подготовка студентов университета : теория и путь исследования : [монография] / А. В. Глузман. – К. : Поисково-издательское агентство, 1998. – 252 с.
63. Головин Г. В. Педагогическое мастерство как средство профессионально-



- личностной подготовки учителя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Г. В. Головин. – К., 1997. – 191 с.
64. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 12. – 168 с. – С. 39-43.
65. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
66. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 [Електронний ресурс] / В.П. Горащук; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. — Х., 2004. — 40 с. — укр. <http://www.nbu.gov.ua/ard/2004/04gvpkzs.zip>
67. Горащук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. П. Горащук // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П. Д. Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. – Ч. 2. – Бердянськ, 2002. – С. 128–136.
68. Горовая В. И. Теоретические основы подготовки специалиста в условиях многоуровневого высшего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В. И. Горовая. – СПб., 1995. – 44 с.
69. Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичні та методичні аспекти): Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Харківський держ. пед. ун-т ім.Г.С.Сковороди. – К., 2001. – 45 с. <http://www.nbu.gov.ua/ard/2001/01gvmkmv.zip>
70. Гундаров И. А. Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни / И. А. Гундаров, Н. В. Киселева, О. С. Копика. – М. : НПО „Союзмединформ”, 1989. – 84 с.
71. Гумбольдт В. Про розходження будівлі людських мов і його вплив на

- духовний розвиток людства [1830-1835] // Гумбольдт В. Вибрані твори по мовознавству. – М, 1984. – С.37-298.
72. Гуменюк Н. Я. Взаємозалежність природо-людських факторів у формуванні здорового способу життя молодого покоління / Н. Я. Гуменюк // Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2007. – Вип. 12. – Ч.ІІ. – С. 223-231.
73. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С. 181-198.
74. Диагностика здоровья. Психологический практикум / [под ред. проф. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Речь, 2007. – 950 с.
75. Диагностика здоровья : сб. науч. тр. / [отв. ред. Н. В. Судаков]. – Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1990. – 176 с.
76. Дмитриева М.А. Психология труда и инженерная психология: Учеб. пособие / Дмитриева Майя Андреевна, Крылов А.А., Нафткульев А.И.; Общ. ред. Крылова А.А. – Л.: ЛГУ, 1979. – 220 с.
77. Дружилов С.А. Человек и труд: Основы психологии профессиональной деятельности: Учебн. пособие по курсу „Психология труда”. – Новокузнецк: Институт повышения квалификации, 1998. – 104 с.
78. Дружилов С.А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002. – 242 с.
79. Дружилов С.А. Человек и труд: Основы психологии профессиональной деятельности: Учебн. пособие по курсу „Психология труда”. – Новокузнецк: Институт повышения квалификации, 1998. – 104 с.
80. Дусавицкий А.К. Мотивы учебной деятельности студентов: Учебное пособие. – Харьков: ХГУ, 1987. – 54 с.
81. Елухина Н.В. Обучение аудированию в русле коммуникативно-ориентированной методики // Иностр.яз. в школе. – 1989. – №2. – С. 28-36.

82. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності: Курс лекцій / Є. П. Жалібо, А. І. Чмир, В. С. Троян, Є. О. Савінов. — Ірпінь: Академія ДПС України, 2001. — 356 с.
83. Завидівська Н. Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів// Рідна школа.- 2005.- №1.- С.19-20.
84. Завидівська Н. Основні аспекти формування культури вільного часу студентської молоді засобами фізичного виховання / Н. Завидівська // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 4. – С. 82-85.
85. Загальна психологія. За заг. ред. академіка С. Д. Максименка. Підручник. – 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
86. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Уч. пособ. – М.: Академия, 2001. – 208 с
87. Зайцев Г. К. Валеология: культура здоровья : кн. для учителей и студ. / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара : БАХРАМ-М, 2003. – 268 с.
88. Закон України „Про освіту”.– К.: Генеза, 1996. – 36 с.
89. Запрудский Н.И. Современные школьные технологии: Пособие для учителей – Мн: Изд – во „Сэр – Вит”, 2003. – 288 с.
90. Здравомыслов А. Т. Потребности, интересы, ценности / А. Т. Здравомыслов. – М., 1986. – 287 с.
91. Зеер Э. Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование /Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1998. – 126 с.  
<http://www.rsvpu-sv.ru/bib112.htm>
92. Зеер Э. Ф. Личностно ориентированные технологии профессионального образования / Э. Ф. Зеер // Повышение академического уровня учебных заведений на основе новых образовательных технологий : тезисы докл. 6-й науч.-практ. конф. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1998. – С.106-108.
93. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. – Изд. 2-е, доп.,

- испр. и перераб. – М.: Логос, 1999. – 384 с.
94. Здіорук С. І. Психологічне обґрунтування використання ЗМІ та різних видів рекламної продукції з метою профілактики нарко-, токсикоманії та алкоголізму / С. І. Здіорук // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 10. – С. 6–9.
95. Иванова Т. Культурологическая подготовка будущего учителя : монография / Т. В. Иванова. – К. : ЦВП, 2005. – 282 с.
96. Ивахненко Г. А. Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения / Г. А. Ивахненко // Социол. исслед. – 2006. – №5. – С. 78 – 81.
97. Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Д. А. Изуткин, А. Д. Степанова / Сов. здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 22–25.
98. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : метод. посіб. авт. / [укл. О. Пометун, Л. Пироженко]. – К. : А.П.Н., 2002. – 136 с.
99. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86–88.
100. Казакина М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе / М. Г. Казакина. – Л. : Изд-во ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1989. – 86 с.
101. Кирсанов А. А. Развитие творческой активности учащихся в педагогическом процессе / А. А. Кирсанов, Ж. А. Зайцева. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1995. – 103 с.
102. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе : анализ зарубежного опыта / М. В. Кларин. – М. : Знание, 1989. – 78 с.
103. Клачко В.М. Формування мотивації учбової діяльності у курсантів вищих військових навчальних закладів: Дис. ... канд. пед. наук: 20.02.20. – Хмельницький, 1999. – 171 с.

104. Климova В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Климova. – Луганськ : Альма-матер, 2003. – 376 с.
105. Козаков В.А. Соціально – психологічні аспекти активної навчальної діяльності у професійній освіті // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2001. – Випуск 2. – С. 7-21.
106. Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 2000. – 232 с.
107. Коляда М.Г. Формування інформаційної культури майбутніх економістів у процесі професійної підготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луган. держ. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. – Луганськ, 2004. – 20 с.
108. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. N 731-р.
109. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнів та студентської молоді / О. Кожухівський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: Зб. наук. праць. – Житомир, 2002. – С. 191-194.
110. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
111. Кремень В. Г. Людиноцентризм – основа національної доктрини розвитку освіти в Україні / В. Г. Крамень // Проблеми та перспективи формування національно-технічної еліти: Зб. наук. праць / За ред. Л. Л. Тovaжнянського, О. Г. Романовського. – Вип. 5 (9). – Х.: НТУ «ХП», 2004. – С. 3-9.
112. Кривошеєва Г. Л. До проблеми формування культури здоров'я студентів університету / Кривошеєва Г. Л. // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П. Д. Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. Ч. 2. – Бердянськ, 2002. – С. 171–178.
113. Кризина Н. П. Державна політика галузі охорони здоров'я в контексті

- Концепції розвитку охорони здоров'я населення України / Н. П. Кризина, Я. Ф. Радиш // Актуальні проблеми державного управління. — Х., 2005. — № 3 (26). — С. 220—226.
114. Крылова Н. Б. Формирование культуры будущего специалиста / Н. Б. Крылова. — М. : Высшая школа, 1990. — 272 с.
115. Кулик С. М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів / С. М. Кулик // Актуальні проблеми психології. — Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. — К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2001. — Ч. 2. — С. 201-204.
116. Лазоренко Б. П. Проблемна молодь: профілактика та психосоціальна реабілітація у протидії поширенню наркоспоживання та ВІЛ/СНІД в Україні. - Кращі практики у вирішенні проблем наркоманії та ВІЛ/СНІД: досвід України та Польщі. /Під ред. Лазоренко Б.П., Ліщука Р. М. — К.: 2004. — С. 58 — 71.
117. Лавренко И. А. Худеть не нужно! / И. А. Лавренко — М. : ИКЦ „МарТ”; Ростов н/Д : Изд. Центр „МарТ”, 2004. — 240 с.
118. Лавричева И. А. Формирование валеологической культуры студентов : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Лавричева Ирина Анатольевна. — Саратов, 2002. — 190 с.
119. Лайзанс П. Этика Канта и современность / П. Лайзанс. — Рига : АВОТС, 1989. — 225 с.
120. Латишева Т. Системний підхід до аналізу проблеми формування еколого-валеологічної культури старшокласника / Г. Манжелєєв, Т. Латишева, М. Тарапата та ін. // Донецький вісн. Наук. тов. ім. Шевченка. — Т.13 — Донецьк: Український культурологічний центр. — 2006. — С. 186-199.
121. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. — М.: Изд-во ун-та, 1971. — 40 с.

122. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 182 с.
123. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Просвещение, 1982. – 146 с.
124. Лищук В. А. Технология повышения личного здоровья / [под ред. В. И. Покровского] / В. А. Лищук, Е. В. Мосткова. – М. : Медицина, 1999. – 320 с.
125. Лифанова Е. В. Технология количественной оценки уровня здоровья и риска его нарушения у студентов вуза / Е. В. Лифанова, И. В. Томарева // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI: Сб. науч. трудов. — Вып. 2. — Волгоград, 2004. — С. 168— 171.
126. Логинов С. И. Факторы здоровья студентов-ювеналов / С. И. Логинов, М. Ю. Мартынов // Социол. исслед. — 2003. — № 3. — С. 127 — 129.
127. Лотман Ю. О семиотическом механизме культуры / Ю. Лотман, Б. Успенский // Избранные статьи. – Таллинн : Александра, 1993. – С. 328–329.
128. Лугай М.І. Захворюваність і смертність від хвороб системи кровообігу в Україні / М. І. Лугай, А. П. Дорогий // Нова медицина. — 2002. — №3. — С.18— 21.
129. Мамардашвили М. Картезианские размышления / М. Мамардашвили. – М. : Культура, 1993. – 360 с.
130. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
131. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А.М.Талыбаевой; Вступ. ст. Н.Н. Чубарь – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
132. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу ; [пер. с англ. А. М. Талыбаевой; науч. ред., вступ. статья и коммент. Н. Н. Акулиной] . – СПб. : Евразия, 1999. – 432 с.
133. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности: тексты /

- [под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М. : МГУ, 1982. – 295 с.
134. Масштаби епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні продовжують зростати [Електронний ресурс] / Український центр профілактики та боротьби зі СНІДом . — Режим доступу: <http://stop-aids.org.ua/>
135. Мельник Ю. Б. Аспекти вивчення феномена «культура здоров'я» // Розвиток особистості в полікультурному освітньому просторі. Збірка матеріалів Міжнародного конгресу – IV Слов'янські педагогічні читання. – Черкаси: Вид-во ЧНУ імені Богдана Хмельницького. – 2005. – С. 313.
136. Мешко Г. М. Формування компетентності здоров'язбереження у майбутніх педагогів / Г. М. Мешко // Професійні компетенції та компетентності вчителя: Матер. регіон. наук.-практ. Семінару. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 17-21.
137. Міненко А. О. Основи валеологічного моніторингу і оздоровчих технологій: навчальна програма / А. О. Міненко. – Чернігів : КП Вид-во „Чернігівські обереги”, 2005. – 16 с.
138. Миценко І. М. Організаційно-економічний механізм регулювання безпеки життєдіяльності: Автореф. дис... д-ра екон. наук: 08.02.03 / І. М. Миценко; НАН України. Ін-т економіки пром-сті. — Донецьк, 2005. — 30 с. — укр.
139. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / [О. М. Балакірева, О. О. Яременко, Р. Я. Левін та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2005. – 152 с. (Формув. здорового способу життя молоді).
140. Мороз А. Г. Професійна адаптація молодого учителя / А. Г. Мороз. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. – 326 с.
141. Мотивационная теория ожиданий В. Врума: Теория и практика. [www.cfin.ru/encycl/expectation\\_theory.shtml](http://www.cfin.ru/encycl/expectation_theory.shtml) - 15k -
142. Муравов И.В. Оздоровительные зффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоров'я. - 1989. - 272 с.
143. Москвичов С.Г. До питання про методологію дослідження проблеми



- мотивації // Філософ. і соціол. думка. – 1991. – № 4. – С. 35-49.
144. Московченко О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Валеология. – 1999. – № 2. – С. 14–18.
145. Москвичов С.Г. До питання про методологію дослідження проблеми мотивації // Філософ. і соціол. думка. – 1991. – № 4. – С. 35-49.
146. Мотивационная теория ожиданий В. Врума: Теория и практика. [www.cfin.ru/encycl/expectation\\_theory.shtml](http://www.cfin.ru/encycl/expectation_theory.shtml) - 15k -
147. Нагорна А. Стан здоров'я населення України / А. Нагорна // Краєзнавство. Географія. Туризм. — 2006. — №2. — С. 9 — 14.
148. Наливайко Н.В., Баклицька Л.О., Крижановська Н.Д., Яремко З.М. Оцінка чинників здорового способу життя молоді // Проблеми освіти. –2008. –№56. – с.58–65.
149. Національна доктрина розвитку освіти України // Освіта України. – 2001. – № 29.
150. Немов Р.С. Психология: Учебн. для студ. пед. вузов: В 3 кн. – 3-е изд. – Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Владос, 1999. – 688 с.
151. Неуймин Я. Г. Модели в науке и технике : история, теория, практика / Я. Г. Неуймин; [под ред. Н. С. Соломенко]. – Л. : Наука, 1984. – 189 с.
152. Ніколаєнко С. М. Поліпшення здоров'я дітей - запорука здоров'я нації / С. М. Ніколаєнко // Фіз. вих. в школі. — 2006. — №5. — С. 2— 7.
153. Новикова Н. І. Духовне здоров'я як складова валеології / Н. І. Новикова // Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні : зб. науково-практичних статей. – К. : МАГІСТР-S, 1999. – С. 15–19.
154. Овчинникова Л. Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Овчинникова Людмила Николаевна. – Екатеринбург, 2003. – 194 с.
155. Омельченко С.О. Педагогіка здоров'я : навч. посібник / С. О. Омельченко. –

- Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. – 205 с.
156. Освітні технології : навч.-метод. посібник / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за заг. ред. О. М. Пехоти]. – К. : А.С.К., 2001. – 256 с.
157. О. В. Охріменко Фізичне виховання як засіб здоров'язберігального навчання. // Вісник Черкаського університету. Сер. Педагогічні науки. – Черкаси. – 2009. – вип. 155. – с.84.
158. Паффенбергер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбергер, Е. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
159. Палько І. М. Соціально-педагогічна служба вищого навчального закладу як суб'єкт формування здорового способу життя студентів / І. М. Палько // [Електронний документ]: реж. доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/2470/1/08pimzhs.pdf>
160. Пархотик И.И. Как сохранить здоровье. – Киев: «Наукова думка». - 1981.- 175с.
161. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад; Редкол.: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 2003. – 528 с.
162. Перевозчикова Е. В. Педагогические основы формирования здорового способа жизни будущего учителя : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01. „Общая педагогика, история педагогики и образования” / Е. В. Перевозчикова. – Шуя, 2001. – 20 с.
163. Петухова Г. А. До питання сутності культури безпечної життєдіяльності в контексті аспекту виховання / Г. А. Петухова // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ін-т імені П. Д. Осипенка. – Бердянськ, 2002. – Ч. 2. – С. 59–68.
164. Пидкасистый П.И., Фридман Л.М., Гарунов М.Г. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 354 с.
165. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку

- політики пропагування здоров'я в Канаді // Пропагування здоров'я. — Вид. Оксфордського університету. — 1988.— Т.3.— №2.
166. Побірченко Н. С. Використання інтерактивних технологій навчання в професійній підготовці майбутніх учителів : [монографія] / Н. С. Побірченко. — К. : Науковий світ, 2003. — 138 с.
167. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. — М.: Физкультура и спорт. - 1988. - 160 с.
168. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.09 / Є.М. Потапчук; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б.Хмельницького. — Хмельниц., 2004. — 32 с. — укр.
169. Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III–IV рівнів акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. : 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти”. — Луцьк, 2000. — 185 с.
170. Прасол С. Д. Духовный компонент валеологии (к 70-летию со дня рождения профессора А. Ф. Плахотного) / С. Д. Прасол // Валеология: матер. VI Междунар. науч.-практ. конф., май, 2007. — Х.: Харьков. нац. ун-т им. В. Н. Каразина, 2008. — Т. 1. — С. 206.
171. Професійна освіта: Словник: Навч. посібник / Уклад. С.У Гончаренко та ін.; За ред. Н.Г. Ничкало. — К.: Вища шк., 2000. — 381 с.
172. Професійна підготовка педагогічних працівників : науково-метод. зб. / [за ред. О. А. Дубогай та Л. П. Пуховської]. — К. — Житомир, 2000. — 270 с.
173. Приходько В.М. Методи формування комунікативної компетенції фахівців // Нові технології навчання: Наук.-метод.зб. / Ред. кол.: В.О.Зайчук (голов. ред.), О.Я.Савченко, М.Ф. Дмитриченко та ін. — К.: ЗАТ „НІЧЛАВА”, 2003. — С. 143-146.
174. Психічне здоров'я як складова подальшого розвитку нації (підсумки за 10

- років незалежності України) / Москаленко В.Ф., Горбань Є.М., Табачников С.І., Волошин П.В.// Арх.психіатрії.–2001.– №4(27). – С. 5-10.
175. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.
176. Реан А.О. Рефлексивно-перцептивный анализ деятельности педагога // Вопросы психологии. – 1990.- №2. – С. 77-81.
177. Рудий В. Сучасні міжнародні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здорового способу життя як один з орієнтирів удосконалення правової бази управління громадським здоров'ям в Україні // Вісник української академії державного управління. — 2000. — № 1. – с.54-62.
178. Русіна С. М. До питання формування шкідливих звичок у студентської молоді / С. М. Русіна // Буковинський медичний вісник. — Т. 11. — 2007. — № 3. — С. 77 — 79.
179. Решетников П. Е. Нетрадиционная технологическая система подготовки учителей : рождение мастера : книга для преподавателей. высш. и средн. пед. учеб. заведений. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 304 с.
180. Савенкова Л.О. Комунікативні процеси у навчанні: Навч. посібник. – К.: КНЕУ, 1996. – 136 с.
181. Савенкова Л.О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: Монографія. – К.: КНЕУ, 2005. – 212 с.
182. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / С. О. Свириденко. – К., 1998. – 16 с.
183. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.
184. Селезнева Н.А. Размышления о качестве образования: международный аспект // Высшее образование сегодня. – 2004. - № 4. – С. 35-44.

185. Семенець Н.М. Реалізація спрямувань молоді на здоровий та безпечний спосіб життя у вивченні дисципліни «основи охорони праці» // Розвиток особистості в полікультурному освітньому просторі. Збірка матеріалів Міжнародного конгресу - IV Слов'янські педагогічні читання. - Черкаси: Вид-во ЧНУ імені Богдана Хмельницького. - 2005. - С. 317.
186. Сериков В. В. Общепедагогическая подготовка будущего учителя в условиях личностной ориентации образования / В. В. Сериков // Обучение студентов педагогики. Аспект технологии. – Волгоград, 1996. – С. 14–21.
187. Сметанський М.І. Методологічні засади активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів // Шлях освіти. – 2000.- № 4.– С. 9-13.
188. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Симоненко Светлана Михайловна. – Уссурийск, 2002. – 188 с.
189. Сисоєва С. О. Педагогічні технології : проблеми, пошуки, перспективні впровадження / С. О. Сисоєва // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 6. – С. 15-27.
190. Смирнов Н. К. Валеология и образование / Н. К. Смирнов // ОБЖ. – 1998. – № 10. – С. 7–12.
191. Соколенко Л. С. Педагогічні умови й шляхи формування здорового способу життя студентської молоді / Л. С. Соколенко // Науковий вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 31. Серія : психологічні науки : зб. наук. праць. – Т. 3 / ред. кол. : М. О. Носко (гол. ред.), В. О. Дятлов, О. В. Бобир [та ін.]. – Чернігів : ЧДПУ, 2005. – С. 86–89.
192. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентської молоді як актуальна проблема сьогодення / Л. С. Соколенко // Проблеми освіти : [наук.-метод. зб. Інституту інноваційних технологій і

- змісту освіти] / ред. кол. : С. М. Ніколаєнко (гол. ред.), М. Ф. Степко, К. М. Левківський [та ін.]. – К. : Альянс, 2006. – Вип. 48. – С. 208–213.
193. Солдатенко М. М. Теорія і практика самостійної пізнавальної діяльності : [монографія] / М. М. Солдатенко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – 199 с.
194. Столяренко А.М. Психология и педагогика: Учеб. Пособие для вузов. - М: ЮНИТИ-ДАНА. - 2002. – 423 с.
195. Страздас Н.Н. Система дидактических игр как средство формирования педагогической умелости и направленности: Автореф. канд. пед. наук: 13.00.01 / ЛГУ ім. А.О.Жданова. – Л, 1980. – 15 с.
196. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.
197. Талызина Н. Ф. Пути и проблемы управления познавательной деятельностью человека / Н. Ф. Талызина // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / под ред. И. И. Ильева, В. Я. Ляудис. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1981. - Т. 2 : Работы советских психологов периода 1946 – 1980 гг. – С. 269-273.
198. Талызина Н. Ф. Пути разработки профиля специалиста / Н. Ф. Талызина, Н. Г. Печенюк, Л. Б. Хихловский ; под ред. Н. Ф. Талызиной. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1987. – 176 с.
199. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 65–69.
200. Тимченко О. І. Стратегія зміцнення здоров'я в Україні: використання наукової інформації та впровадження інформатизації [Електронний ресурс] / О. І. Тимченко, В. В. Єлагін, Д. Т. Карабаєв. — Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/notcat?openpage>
201. Тренінг як альтернатива лекції : метод. рекомендації для шкільних медичних

- працівників / [Н. Ф. Карась; за ред. В. М. Оржеховської]. – Черкаси, 2003. – 32 с.
202. Урум Н.С. Підготовка майбутніх учителів до формування у школярів ціннісного ставлення до безпеки у курсі БЖД / Н. Урум // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 8 (32). – С. 41-43.
203. Урум Наталія Степанівна. Підготовка майбутніх вчителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів. : Дис... канд. наук: 13.00.04 - / Н.С.Урум. – К., 2008. –213 с.
204. Физическая культура. Уч. пособ. под ред. Волкова В. Ю., Загоруйко В. И. – СПб.: Питер, 2004. - 224 с.
205. Формування здорового способу життя молоді : [навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко]. – К. : Укр. ін.-т соц. досліджень, 2005. – 116 с. (Формув. здорового способу життя молоді).
206. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
207. Фролов В.Д. Болонський процес і проблеми фізичного виховання та здоров'я студентів. // Вісник Черкаського університету. Сер. Педагогічні науки. – Черкаси. – 2009. – вип. 137. – с.84.
208. Чамата О. Про стан здоров'я студентської молоді в сучасних умовах / О. Чамата, Л. Романова, Л. Власенкова / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць №1 ВДПУ ім. М. Коцюбинського / За заг. ред.О. С. Куц. — Винниця. — 2007. — С. 91 — 95.
209. Чуркина М. Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе профессиональной подготовки учителя химии: автореф. дис. кандидат. пед. наук 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / М. Ю. Чуркина; ГОУ ВПО «Самарский гос. пед. ун-т». –

- Самара, 2008. – 21 с. – рус.
210. Школу здоров'я – створюємо самі! (порадник для педагогів, управлінців, творчих учителів). – Харків : Харківський обласний науково-методичний інститут безперервної освіти, 2002. – 36 с.
211. Щерба Т.О. Здоровий спосіб життя як умова розвитку особистості // Розвиток особистості в полікультурному освітньому просторі. Збірка матеріалів Міжнародного конгресу - IV Слов'янські педагогічні читання. - Черкаси: Вид-во ЧНУ імені Богдана Хмельницького. - 2005. - с. 322.
212. Яковлев И. П. Интеграционные процессы в высшей школе / И. П. Яковлев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1980. – 116 с.
213. Яковсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М.: Просвещение, 1969. – 317 с.
214. Яковсон П.М. Психология чувств и мотивации: Избр. психол. тр. / Под ред. Е.М.Борисовой; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М.: Ин-т практ. Психологии. – Воронеж: МОДЭК, 1998. – 304 с.
215. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства та ін. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД. – 2004. – С.72.
216. Ясницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Ясницкий. – Кемерово: Кузбассвизиздат, 2000. – 204 с.
217. Everly G. S. Jr. A clinical guide to the treatment of human stress response. – N.-Y. : Plenum Press, 1989. – 217 p.
218. Hobfoll S. E. The ecology of stress. – N.-Y. : Hemisphere, 1988. – 260 p.
219. Hinz-Rommel W. Interkulturelle Kompetenz – Ein neues Anforderungsprofil für die soziale Arbeit. – Münster, 1994. – 228 s.
220. Mc Clelland D.C. What is the effect of achievement motivation training in the schools? // Teachers College Record. – 1972. – V. 74 (2). – P. 129-145.
221. McClelland D. C. How motives, skills, and values determine what people do / D.



- C. McClelland // American psychologist, 1985. – Vol. 40. – P. 812-825.
222. McClintic B. Cultural conflicts / B. McClintic // Futurist. – 1989. – Vol. 23. – P.
223. Mescon M. Management / M. Mescon, M. Albert, F. Khedouri. – New York :  
Harper & Row Publishers, 1988. – 800 p.
224. Pinet G. Health challenges of the 21<sup>st</sup> century: a legislative approach to health  
determinants // Health legislation at the dawn of the XXIst century. – International  
Digest of Health Legislation – special issue. – 1998. – Vol. 49. – N 1. – P. 137–  
138.
225. Rogers C. R. Freedom to learn / C. R. Rogers. – Columbus : Merrill, 1969. – 100  
p.

### Додаток А

Самооцінка викладачами кафедри журналістики ефективності власної діяльності під час занять щодо формування культури здорового способу життя

<i>№</i>	<i>Зміст питань для самооцінки діяльності викладачів</i>	<i>Варіант відповіді</i>	<i>Варіанти відповідей у відсотках</i>
1.	Згодні Ви з тим, що формування культури ЗСЖ у студентів є актуальним і необхідним напрямом майбутньої діяльності?	Так Частково Ні	100 0 0
2.	Влаштовує Вас обсяг пропонованої здоров'язберігаючої інформації в наявних у Вашому розпорядженні посібниках?	Так Частково Ні	5 60 35
3.	Влаштовує Вас якість пропонованої здоров'язберігаючої інформації в наявних у Вашому розпорядженні посібниках?	Так Частково Ні	10 50 40
4.	Ви можете сказати про свої заняття, що вони здоров'язберігаюче налаштовані?	Так Частково Ні	30 50 20
5.	Обрана Вами методика проведення занять стимулює пізнавальний інтерес студентів до і здоров'язберігаючих знань?	Так Частково Ні	80 20 0
6.	Хотіли б Ви мати окреме видання, присвячене формуванню культури здорового способу життя майбутніх вчителів?	Так Частково Ні	95 5 0
7.	Відчуваєте Ви інтерес студентів до здоров'язберігаючих аспектів у навчальному матеріалі, що використовується Вами?	Так Частково Ні	85 15 0
8.	Ви часто приводите на заняттях приклади здоров'язберігаючого змісту?	Так Частково Ні	65 25 10
9.	Включаєте Ви в підсумкові тести успішності завдання чи питання здоров'язберігаючого змісту?	Так Частково Ні	20 70 10
10.	Доводиться Вам вдаватись до додаткових пошуків здоров'язберігаючої інформації?	Так Частково Ні	85 15 0

### Додаток А. 1

Результати анкетування студентів контрольної групи на усвідомлення ними поняття „культура здорового способу життя” (у %)

Запитання	Варіанти відповідей		
	Так	Ні	Не знаю
Чи розумієте Ви сутність поняття „культура здорового способу життя”?	60,2%	39,8%	-
Чи зустрічалось Вам у Вашій практиці поняття „ здоров’язберігаюча компетенція”?	52,5%	47,5%	-
Як Ви вважаєте, здоров’язберігаючої компетенція – це знання культури здорового способу життя?	87,3%	12,7%	-
Як Ви вважаєте, чи залежить Ваш життєвий успіх від Культури здорового способу життя?	63,9%	17,1%	19%
Як Ви вважаєте, чи залежить Ваш професійний успіх від здоров’язберігаючої компетенція?	79,0%	21,0%	-
Як Ви вважаєте, чи достатньо знань з дисциплін гуманітарного циклу для набуття здоров’язберігаючої компетенція?	72,3%	27,7%	-
Чи відчуваєте Ви потребу у підвищенні рівня Вашої здоров’язберігаючої компетенція?	74,8%	18,1%	7,1%
Чи сприяють заняття з дисциплін гуманітарного циклу формуванню Вашої здоров’язберігаючої компетенція?	89,1%	10,9%	-
Чи вважаєте Ви, що вдосконалення змісту дисциплін гуманітарного циклу підвищить рівень Вашої культури ЗСЖ?	67,3%	32,7%	-
Чи впевнені Ви, що Вам необхідно підвищувати особистий рівень культури ЗСЖ?	57,9%	33,1%	10%

## Додаток А. 2

Результати анкетування студентів експериментальної групи на усвідомлення ними поняття „культура здорового способу життя ” (у %)

<i>Запитання</i>	<i>Варіанти відповідей</i>		
	<i>Так</i>	<i>Ні</i>	<i>Не знаю</i>
Чи розумієте Ви сутність поняття „культура здорового способу життя”?	94,7%	5,3%	-
Чи зустрічалося Вам у Вашій практиці поняття „ здоров’язберігаюча компетенція”?	57,5%	42,5%	-
Як Ви вважаєте, здоров’язберігаючої компетенція – це знання культури здорового способу життя?	51,9%	48,1%	-
Як Ви вважаєте, чи залежить Ваш життєвий успіх від Культури здорового способу життя?	80,6%	10,3%	9,1%
Як Ви вважаєте, чи залежить Ваш професійний успіх від здоров’язберігаючої компетенція?	89,9%	6,0%	4,1%
Як Ви вважаєте, чи достатньо знань з дисциплін гуманітарного циклу для набуття здоров’язберігаючої компетенція?	34,3%	60,9%	4,8%
Чи відчуваєте Ви потребу у підвищенні рівня Вашої здоров’язберігаючої компетенція?	86,7%	8,1%	5,2%
Чи сприяють заняття з дисциплін гуманітарного циклу формуванню Вашої здоров’язберігаючої компетенція?	97,2%	-	2,8%
Чи вважаєте Ви, що вдосконалення змісту дисциплін гуманітарного циклу підвищить рівень Вашої культури ЗСЖ?	86,9%	13,1%	-
Чи впевнені Ви, що Вам необхідно підвищувати особистий рівень культури ЗСЖ?	92,8%	3,1%	4,1%

### Додаток А. 3

Порівняння результатів тестування студентів до та після експерименту (%)

Гру- -па	ЕГ			КГ			
	№	П.І.П.	Перед- експ.	Після- експ.	П.І.П.	Перед- експ.	Після- експ.
	1.	Ващенко Ю	73	97	Альошкін М.	58	71
	2.	Волошин М.	61,5	84,7	Бабінцева Т.	47	69,2
	3.	Гончаренко В.	73,5	86,5	Бойко А.	39	52.5
	4.	Давигора О.	54	80,7	Бойко І.	53	70
	5.	Калабіна О.	67,4	87,9	Бондаренко А	73	76
	6.	Камбарова Н.	69,4	85,7	Вакуленко Т.	75	78
	7.	Кушніренко П.	81,5	96,6	Воробець Х.	71	81
	8.	Левківська К.	76	92	Коваль Ю.	74	77,5
	9.	Литвиненко Н.	75	87	Кисиленко І.	57	76,3
	10.	Назаренко Т.	70,9	99	Кійко О.	50	74
	11.	Олійник М.	66,7	88,4	Константінов	70	78,5
	12.	Саверська С.	59,3	85	Панаско Л.	54	69,1
	13.	СеменяченкоЯ	67,5	87	Півень О.	55	62
	14.	Сидоржевський	78,8	87,5	ПотьомкінаЛ	46	59
	15	Тимошевська	68,7	89,7	Скуміна О.	69,7	81,2

## Додаток А 4

Структура проведення експериментального дослідження з  
урахуванням використаного часу

<i>Етапи</i>	<i>Фази</i>	<i>Вид діяльності</i>	<i>кількість годин/ занять</i>
<i>Констатувальний</i>	<b>1</b>	Анкетування тестування (загально-діагностичне)	3 години позааудиторних занять
	<b>2</b>	Анкетування тестування (діагностико-мотиваційне)	6 годин аудиторних занять
<i>Формувальний</i>	<b>1</b>	Робота з журналами, перегляд відеофільмів,	32 години практичних занять
	<b>2</b>	Бесіди, дискусії, діалоги, ділові ігри	16 годин практичних занять
	<b>3</b>	Самостійна робота	(час не обмежений)
	<b>4</b>	Курс Психологія мас	10 год (4 год – аудиторні, 4 год – СРС, 2 год – підсумковий контроль)
<i>Підсумковий</i>	<b>1</b>	<i>Опрацювання отриманих даних:</i> -математичне опрацювання експериментальних даних;	(час не обмежений)
	<b>2</b>	- аналіз наслідків експери- менту, висновки, формулю- вання рекомендацій щодо використання розробленої методики.	(час не обмежений)
<b><i>Всього</i></b>			<b>67 годин</b>

**Додаток Б**  
Карта самооцінки сформованості культури ЗСЖ

№	<i>Якості та вміння</i>	<i>Оцінка</i>
1	Розуміння сутності здоров'я та його структурних компонентів	
2	Осмислення значення здорового способу життя для формування повноцінної високорозвиненої успішної особистості	
3	Оволодіння навиками та вміннями самостійно планувати й виконувати вимоги здорового способу життя	
4	Здійснювати самоконтроль та аналіз впливу виконання вимог ЗСЖ на самопочуття та здоров'я загалом	
5	Здатність добровільно відвідувати виховні заходи з теми ЗСЖ, а також брати активну участь в пропаганді та профілактичних програмах ЗСЖ.	
6	Сформованість стійкого негативного ставлення до шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії)	
7	Сформованість мотивації та сили волі щодо позбавлення шкідливих звичок, якщо вони є	
8	Свідомий вибір активного відпочинку (на природі) у вихідний день замість пасивного (перегляд телепрограм)	
9	Уміння балансувати час між навчанням та перепочинком протягом дня	
10	Здатність самостійно забезпечувати санітарно-гігієнічні умови життєдіяльності в гуртожитку чи вдома	
11	Оволодіння технікою саморегуляції стресових станів через невідповідність соціально-психологічних умов власним бажанням	
12	Уміння вивільняти протягом дня час для фізкультурних вправ	
13	Тяжити і максимально намагатися раціонально та збалансовано харчуватися	
14	Регулювати час проведення за комп'ютером	
15	Планувати час так, щоб сон був повноцінним	
<b><i>Сумарна оцінка – 15</i></b>		

## Додаток Б. 1

Розрахунок  $d^2$  для рангового коефіцієнта кореляції Спірмена  $r_s$  при співставленні середньогрупових показників самооцінок якостей і умінь майбутніх вчителів експериментальної групи (ЕГ) констатуючого експерименту

Якості та уміння	Оцінка бажаного рівня сформованості культури ЗСЖ за уявленням майбутніх вчителів		Самооцінка сформованості культури ЗСЖ		$d$ ( $r_1 - r_2$ )	$d^2$ (сума)
	Середньогрупові показники в %	$r_1$ (ранг)	Середньогрупові показники в %	$r_2$ (ранг)		
1.	83,2	3	60,3	1	2	4
2.	70,3	8	50,1	3	5	25
3.	65,0	10	49,2	4	6	36
4.	56,2	13	33,1	6	7	49
5.	60,3	18	20,2	11	0	0
6.	80,3	4	18,2	14	-10	100
7.	50,6	14	15,3	15	-1	1
8.	70,8	16,5	25,3	9	-2,5	6,25
9.	85,3	2	50,2	2	0	0
10.	74,3	6	20,1	12	-6	36
11.	75,6	5	22,2	10	-5	25
12.	60,8	12	31,2	7	5	25
13.	70,8	6,5	34,6	5	1,5	2,55
14.	69,5	9	27,8	8	1	1
15.	89,1	1	18,9	13	-12	144
Кількість якостей $n = 15$						<b>454,8</b>



## Додаток Б. 2

Розрахунок  $d^2$  для рангового коефіцієнта кореляції Спірмена  $r_s$  при співставленні середньогрупових показників самооцінок якостей і умінь майбутніх вчителів контрольної групи (КГ) констатуючого експерименту

Якості та уміння	Оцінка бажаного рівня сформованості культури ЗСЖ за уявленням майбутніх вчителів		Самооцінка сформованості культури ЗСЖ		$d$ ( $r_1 - r_2$ )	$d^2$ (сума)
	Середньогрупові показники в %	$r_1$ (ранг)	Середньогрупові показники в %	$r_2$ (ранг)		
1.	81,2	3	53,3	1	2	4
2.	70,2	8	40,2	6	2	4
3.	49,2	14	31,3	10	4	16
4.	55,3	13	45,3	5	8	64
5.	61,2	9	18,2	11	-2	4
6.	79,2	4	36,3	7	-3	9
7.	49,7	15	50,1	3	12	144
8.	71,2	6	32,2	9	-3	9
9.	84,2	1	50,6	2	-1	1
10.	70,3	7	46,1	4	3	9
11.	74,5	5	35,1	8	-3	9
12.	59,2	11	15,2	13	-2	4
13.	60,3	10	16,3	12	-2	4
14.	55,8	12	10,2	15	-3	9
15.	81,3	2	12,3	14	-12	144
Кількість якостей $n = 15$						<b>424</b>

## Додаток В

### ТИПОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ

#### «ПСИХОЛОГІЯ МАС»

**Укладач програми:** Марків О.Т., викладач кафедри журналістики Інституту української філології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

**Рецензенти:** Пучков О.О., к.філос.н, доцент кафедри гуманітарних дисциплін Національного технічного університету України «КПІ», Зарівна О.Т. к.пед.н. доцент кафедри англійської мови техн. спрям Національного технічного університету України «КПІ».

#### І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курс “Психологія мас” викладається для студентів п’ятого курсу та магістрів Інституту української філології.

Програма покликана доповнити і розширити отримані студентами знання, забезпечити правильне уявлення про психологічні особливості майбутньої роботи та особливості комунікаційного впливу на аудиторію.

Психологія мас, або соціальна психологія безпосередньо пов’язана з етнопсихологією, тому частина курсу буде присвячена вивченню особливостей формування етнічних стереотипів і їх різновидів, міжетнічних конфліктів як найактуальніших питань нашої доби.

Також висвітлюються проблеми маніпулятивного впливу засобів комунікації на масову свідомість, завдяки яким можна сформуванати здоровий спосіб життя та адекватне сприйняття середовища, тобто соціально-психологічний аспект здатності студента освідомити себе професійним комунікатором та віднайти місце в соціумі.

Окреслюється важливість освітнього середовища вищого навчального закладу (у даному випадку - педагогічного) у формуванні соціальних орієнтирів, мотивацій та компетентностей, що допоможуть такій масі людей як студентство повноцінно реалізуватися в суспільстві і при цьому не порушити своє здоров'я, бути впевненим і стійким до не завжди сприятливих умов життєдіяльності.

Мають місце теми зі специфіки малих і великих соціальних груп, а також – роль лідера у суспільстві, у якісній характеристиці якого чільне місце відводиться рівню сформованості у ньому здорової всебічно розвиненої особистості.

**Мета курсу:** ознайомити студентів з основними теоріями і концепціями психології мас, методами та технологіями впливу на масову свідомість.

**Завдання:**

- допомогти студентам опанувати теоретичні засади курсу та розкрити зміст основних концепцій, теоретичних принципів і основних понять, які використовуються представниками світової та вітчизняної науки в галузі психології мас та етнопсихології;
- ознайомити і навчити прикладним аспектам, які знайшли широке застосування в масовокомунікаційних процесах.

Після вивчення курсу студенти повинні:

**Знати:**

1. Особливості розвитку психології мас та етнопсихології.
2. Основні положення теоретичних засад курсу:
  - роль і місце мас у системі масової комунікації;
  - поняття мас у зарубіжній і вітчизняній науці;
  - особливості поведінки, настрою і думок мас у контексті масової комунікації;
  - специфіку комунікаційного впливу на маси;
  - своєрідність маргінальної людини та адаптивних реакцій;
  - різновиди етнічних символів, як засобів визначення етнічної належності;
  - різновиди мас;
  - механізми саморегуляції та стійкості до соціально-психологічних явищ;
  - види натовпу та публіки;
  - методи впливу на масову свідомість;
  - маніпулятивні технології, що використовуються різними ЗМІ.

**Уміти:**

1. Практично застосовувати набуті теоретичні знання.
2. Вправно використовувати засвоєний термінологічний апарат.
3. Вміти визначати і розрізняти категорії, що вивчаються на лекційних та практичних заняттях.

Дотичні дисципліни: «Теорія соціального управління», «Комунікаційні технології».

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва модуля і теми	Усього годин за планом	Аудиторні години	Лекції	Практичні	Індивідуальна робота	Самостійна
1.	<u>Модуль 1. Соціальні групи і масові явища.</u> <u>Тема 1.</u> Концепції психології мас. Поняття масових явищ	12	6	2	2	2	6
2.	<u>Тема 2.</u> Психологічні особливості великих і малих соціальних груп.	10	4	2		2	6
3.	<u>Модуль 2. Технологія впливу на маси</u> <u>Тема 3.</u> Стереотип. Формування стереотипів.	13	7	2	2	3	6
4.	<u>Тема 4.</u> Реклама як масове явище – інформаційний продукт та технологія впливу на населення України	12	6	2	2	2	6
5.	<u>Тема 5.</u> Масова культура: тенденції впливу ЗМІ на формування громадської думки та здорового способу життя	12	6	2	2	2	6
6.	<u>Модуль 3. Особистість людини у масі</u> <u>Тема 6.</u> Феномен «Лідера». Тільки здоровий – успішний!	10	4	2	2		6

7.	<u>Тема 7.</u> Масові настрої у політиці. Потреба в об'єднанні громадян	11	5	2	2	1	6
8.	<u>Тема 8.</u> Духовність маси: освіта, релігія, культурні традиції.	10	4	2		2	6
9	<u>Всього</u>	90	42	16	12	14	48

### III. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1. Тематика лекційних занять

Модуль 1. Соціальні групи і масові явища.

Тема 1. Концепції психології мас. Поняття масових явищ

Становлення соціальної психології як науки та місце у ній психології мас.

Роль і місце мас у системі масової комунікації.

Поняття “маса” і “маси”.

Модель маси як натовпу: головні ознаки та види.

Модель маси як публіки: фізична безконтактність.

Різновиди мас. Натовп. Зібрана публіка. Незібрана публіка.

Коллективне переживання і феномен масової свідомості.

Розпад маси як тимчасового явища

*Рекомендована література [2,10,11,14,16,24,25,15 ].*

Тема 2. Психологічні особливості великих і малих соціальних груп

Маса. Аудиторія.

Натовп. Пасивний натовп. Активний натовп. Агресивний натовп. Випадковий натовп. Діючий натовп. Конвенційний натовп. Експресивний натовп. Структура психології великих соціальних груп.

Загальна характеристика великих соціальних груп.

Класифікація великих соціальних груп. Соціальні класи. Соціальна страта.

Психологія соціальних класів.

Методи дослідження психології великих соціальних груп.

Психологія масових явищ. Свідомість, поведінка, настрої і думки мас у контексті масової комунікації.

Масова свідомість. Маса як носій масової свідомості: великі і малі, стійкі і нестійкі.

Згруповані і не згруповані, контактні і неконтактні. Спонтанні і спеціально організовані. Соціально однорідні і неоднорідні.

Фази народження і смерті маси. Загальний принцип масифікації.

Масовий настрій. Громадська свідомість. Громадська думка. Мода.

Чутки. Плітки. Паніка.

Психологія етнічних груп. Ментальність. Менталітет. Національний характер. Етнос. Народ. Нація. Етнічні стереотипи та їх різновиди. Етноцентризм. Національна свідомість. Особливості психічного складу українців. Антеїзм, анархічний індивідуалізм, інтровертність, домінування чуттєвих реакцій над раціоналістичними.

Міжетнічні процеси. Маргінальний статус індивіда і адаптивні реакції. Соціальна група та індивід.

Етнічна група. Суперетноси та субетноси. Основні напрями етнопсихологічних досліджень. Маргінальний статус індивіда і адаптивні реакції. Символи, стереотипи, самосвідомість.

*Рекомендована література [13,15,16 ].*

## Модуль 2. Технологія впливу на маси

### Тема 3. Формування стереотипів.

Поняття “стереотип”. Функції стереотипів. Стереотипи у суспільній свідомості.

Соціальна міфологія і засоби масової інформації. Поняття “міф”, “міфологізація”. Імідж у системі масової комунікації. Техніка конструювання і впливу на аудиторію. Навіювання.

Стратегії пропаганди і колективного навіювання. Використання психології в системі пропаганди.

Поведінковий стереотип здорової людини. Структура соціально-психологічного здоров'я. Ціннісний погляд на здоров'я як феномен. Об'єктивна і суб'єктивна сторона формування стереотипу здорового генофонду нації. Структура здорового способу життя серед визначальних моментів соціалізації особистості.

Вплив на емоції. Використання психологічного тиску в пропаганді. Вплив на несвідоме. Ставлення до масового реципієнта. Погляди науковців на психологічну роль правди та неправди у пропаганді.

Психологічні наслідки зв'язку пропаганди з рекламою. Психологічна функція пропаганди як знаряддя психологічної війни.

Цінності у структурі ідеології.

Прийоми формування довіри аудиторії. Сугестивний вплив на свідомість аудиторії.

*Рекомендована література [14,15,16,19,25,26, 31 ].*

#### Тема 4. Реклама як масове явище – інформаційний продукт та технологія впливу на населення України

Реклама як засіб та технологія впливу на маси. PR. Сутність реклами. Тенденція та головна функція реклами

Психологічне підґрунтя довіри до реклами. Психологічний механізм реклами. Збудження бажань. Психологічний механізм реклами. Навіювання. Психологічний механізм реклами. Зараження. Психологічний механізм



реклами. Наслідування. Політична реклама як вид комерційної реклами. PR як політична реклама.

Переконання як специфічний засіб впливу на маси. Групи аргументів та контраргументів.

Апеляція до психологічного, а не до раціонального плану.

Навіювання (сугестія) – пряме і приховане (В. Бехтерев). Вербальний характер. Концепція навіювання укр.. дослідника А. П. Слободяника. Основні прийоми сугестії у рекламі: конкретність і образність ключових слів, якостей, уникнення часток «ні», «не», мовна динаміка, дія звукосполучення.

Місце гіпнозу.

*Рекомендована література [4,6,7,26,29 ].*

#### Тема 5. Масова культура: тенденції впливу ЗМІ на формування громадської думки та здорового способу життя

Сутність масової комунікації. Функції масової комунікації. Система масової комунікації: а) комунікатор; б) аудиторія; в) комунікативне повідомлення.

Засоби масової комунікації: радіо; телебачення; преса. Функції публічності. Ефекти масової комунікації.

Комп'ютер як засіб спілкування. Ефект залежності. Комп'ютероманія та її вплив на формування ціннісних орієнтирів здоров'я сучасної молоді людини. Вплив ЗМІ на адекватну самооцінку щодо соціалізації особистості, виховання позитивних емоцій

Індекс довіри, коефіцієнт толерантності як визначники доброго призначення масмедіа.

Масова комунікація та масове спілкування: вираження, відповідно, суб'єктно-об'єктних відносин та відносин інтерсуб'єктних.

ЗМІ та соціальні інститути формують у людей потреби, інтереси, потяги, культуру здорового способу життя

У ситуації сучасної соціально-психологічної нестабільності доцільно, щоб засоби масової інформації взяли на себе місію вироблення національної ідеології, орієнтованої на оптимістичну перспективу: ідеї згуртування народу України навколо цінностей здорового способу життя в усіх їх аспектах – фізичних, психічних, соціальних, духовних, відродження генофонду нації.

*Рекомендована література 4,8,12,14,15,16,22,25, 26, 31 ]*

### Модуль 3. Особистість людини у масі

#### Тема 6. Феномен «Лідера» Тільки здоровий – успішний!

Особистість. Її ознаки і кваліфікація. Деіндивідуалізація, «втеча від свободи», анонімність. Фактори зменшення рівня свідомості особистості, індивідуальна відповідальність і втеча від відповідальності підлітків (Психологія групових злочинів). Психічні процеси: амнезія, раціоналістичний аналіз особистості, ірраціональний аналіз особистості, Воно, Я, Над-Я, лідер.

Роль педагогів та національних лідерів у формуванні уявлень принципу корисності кожного громадянина для держави, що виражає соціально-психологічний рівень підходу до визначення феномену здоров'я.

Концепція «один у полі – не воїни» та «один за всіх і всі за одного». Як розвинути в собі лідерські якості. Поняття лідера в управлінні колективом. Яскраві приклади вияву лідера у масових явищах. Ідентифікація всередині маси. Необхідність примусу, насильства і вождя.

Концепція «Тільки здоровий - успішний». Здорові якості потенційного лідера.

Лідер за типом авторитету (харизматичний, традиційний, раціонально-легальний)

Якості лідера. Лідер – «випадковий фанат», лідер – «дегенерат-аутсайдер», «лідер-диктатор».

Робіть з себе лідера, формуйте адекватне здорове ставлення до соціуму як напрям психології мас.

*Рекомендована література [3,14,15,16,25,26, 27,30, 31 ].*

### Тема 7. Масові настрої у політиці. Потреба в об'єднанні громадян

Концепція «еліти» та її роль у розвитку суспільства, теорії елітизму.

Політика як масове явище. Політична еліта. Політика – як мода. ЗМІ як арена політичних пропаганд і технологія самовираження та формування кола прихильників.

Природа масових політичних настроїв. Сутність масових політичних настроїв. Етапи та рівні розвитку політичних настроїв. Функції та види масових політичних настроїв. Вплив на масові політичні настрої. Прогнозування масових політичних настроїв.

*Рекомендована література [1,6,9,14,15,23,34, ].*

### Тема 8. Духовність маси: освіта, релігія, культурні традиції.

Роль освіти у самоствердженні людини в масі. Освітнє середовище педагогічного університету у формуванні ідеології здорового способу життя, стійких правильних соціальних орієнтирів, цілепокладення в управлінні власним кар'єрним ростом.

Релігія і соціум: соціальні витоки релігії. Гносеологія релігії. Психологія релігії. Функції релігії і церкви ( інтегративна функція релігії, комунікативна функція релігії, компенсаторна функція релігії, світоглядна функція релігії, регулятивна функція релігії).

Почуття віри. Віра – як очікування на допомогу. Типи віруючих: інтровертований тип, екстравертований тип.

Релігійний культ, молитва, жертвоприношення, сповідь, марновірства, забобони, атеїзм – поняття і визначники релігій.

Звичаєве право. Роль традицій та звичаїв етносу у формуванні свідомості громадян.

*Рекомендована література [14,15,16,25,35,35,].*

### **3.2. Орієнтовна тематика практичних занять**

#### Практичне заняття 1. Концепція психології мас в науці.

План заняття:

1. Вклад французьких дослідників Г. Тарда і Г. Лебона у розвиток соціальної психології.
2. Криміналістське, психіатричне, епідеміологічне тлумачення психології маси.
3. Роль і місце мас у системі масової комунікації
4. Модель маси як натовпу. Модель маси як публіки
5. Методи дослідження психології великих соціальних груп
6. Специфіка малої соціальної групи
7. Загальний принцип масифікації.

Завдання: Висвітлити власне бачення теми: «Свідомість, поведінка, настрої і думки мас у контексті масової комунікації»

*Рекомендована література [2,10,11,14,16,24,25,15 ].*

#### Практичне заняття 2. Громадська свідомість. Громадська думка

План заняття:

1. Мода. Технологія вияву бажань до чогось чи «дань моді».
2. Чутки. Плітки. Їх вираження у діях маси
3. Паніка. Масовий настрій
4. Етнос. Народ. Нація. Етнічні стереотипи та їх різновиди

5. Національні особливості українців: анархічний індивідуалізм, інтравертність, домінування чуттєвих реакцій над раціоналістичними.

6. Установки наших предків на здоровий спосіб життя.

Завдання: Підібрати приклади масових настроїв українців за період незалежності України: як вони виявлялися.

*Рекомендована література [13,14,15,16 19,26 ].*

### Практичне заняття 3. Формування стереотипів у комунікаційному процесі

План заняття:

1. Поняття “стереотип”. Функції стереотипів
2. Техніка конструювання і впливу на аудиторію. Навіювання.
3. Вплив на емоції. Психологічні особливості пропаганди
4. Поведінковий стереотип здорової людини. Структура соціально-психологічного здоров'я. Ціннісний погляд на здоров'я як феномен.
5. Прийоми формування довіри аудиторії
6. Цінності у структурі ідеології

Завдання: - Ідеологія демократії. Чи можлива вона в українському суспільстві? Як повинна формуватися і у чому виражатися?

- Проілюструвати прикладами з українського фольклору установки українського народу на здоровий спосіб життя, здоров'язбереження та здоров'яформування.

*Рекомендована література [4,6,7,10,19,29,35,36 ].*

### Практичне заняття 4. Психологія реклами та PR-впливу

План заняття:

1. Сутність реклами
2. Тенденції сучасної реклами
3. Психологічне підґрунтя довіри до реклами

4. Психологічні механізми реклами:

- а) збудження бажань;
- б) навіювання;
- в) зараження;
- г) наслідування.

5. Політична реклама як вид комерційної реклами

6. PR як політична реклама

Завдання: Продумати PR – хід для створення популярності якогось видавничого продукту.

*Рекомендована література [14,15,16,20 ].*

Практичне заняття 1. 3. Тема п/з 5. Психологія масової комунікації

План заняття:

1. Сутність масової комунікації
2. Функції масової комунікації
3. Система масової комунікації:

- а) комунікатор;
- б) аудиторія;
- в) комунікативне повідомлення.

4. Засоби масової комунікації:

- а) радіо;
- б) телебачення;
- в) преса.

5. Комп'ютер та електронне комунікаційне середовище. Залежність та її прояви на здоров'ї населення.

5. Ефекти масової комунікації

Завдання: Сучасні ток-шоу: яким чином в ефірі відбувається спілкування з аудиторією, яка технологія формування громадських настроїв. Прямий ефір та запис програми: ефектність та ефективність.

*Рекомендована література [13,14,16,22,24, 29,34 ].*

### Практичне заняття 6. Феномен «Лідера»

План заняття:

1. Об'єднання особистостей у масу
2. Зміни особистості у масі
3. Вплив маси на індивідуальне здоров'я.
4. Деіндивідуалізація особистості, соціально-психологічна мотивація до адекватності цього процесу.
5. Маса та її лідер
6. Як формувати у собі якості лідера.
7. Руйнування маси

Завдання: - аргументувати для себе: Чому я мушу бути лідером. Чому я хочу/не хочу бути лідером. Я лідер?

- Проілюструйте прикладами, опираючись на наукову літературу тезу: «Тільки здоровий - успішний» і чому?

*Рекомендована література [3,14,15,16,24,26,27,30, 35,36, ].*

### **3.3. Орієнтовні теми семінарських занять.**

#### Семінарське заняття 1. Психологія масових рухів і політичних партій

План заняття:

1. Психологія масових рухів:
  - а) загальна характеристика масових рухів;
  - б) джерела та функції масових рухів;
  - в) мотиви участі у масових рухах;

г) етапи розвитку та типи масових рухів.

2. Психологія політичних партій
3. Масовий рух за збереження здоров'я нації.
4. Громадські організації. Суспільні настрої і соціальна мета.

Завдання: Проаналізувати сучасні політичні настрої та спрогнозувати їх відображення у діях громадськості.

*Рекомендована література [1,6,9,14,15,23,34, ]*

### Семінарське заняття 2. Психологія геноциду і терору.

Завдання:

1. Підібрати факти з інформаційних джерел про геноцид як масове штучне явище. Методика його проведення.
2. Основні сфери тероризму та особливості його прояву. Масовий терор. Засоби попередження терористичних актів.

*Рекомендована література [13,14,15,].*

### Семінарське заняття 3. Феномен спільної діяльності, її структура

Завдання: проілюструвати розкриття даної теми прикладами роботи у видавництві (редакції). За допомогою яких технологій цей процес можна здійснити?

*Рекомендована література [14,15,16,31,32,34].*

### Семінарське заняття 4. Комунікативна функція релігії.

Завдання: Зробити аналіз релігійної літератури як засобу впливу на громадську думку. Субстанція віри, дії маси під впливом релігійного вчення.

Опрацювати джерела:

- Яблоков И.М. Религиеведение. - М., 1998,
- Митрохин Л.М. Философия религии. - М., 1993.,
- Дулуман Є. К. Релігія як соціально-історичний феномен. — К., 1994.



**Питання для контролю знань  
(форма контролю-істип)**

1. Поняття мас у вітчизняній і зарубіжній науці.
2. Роль і місце мас у системі масової комунікації.
3. Свідомість, поведінка настрої і думки мас у контексті масової комунікації.
4. Соціальна група та індивід. Етнічна група.
5. Види мас, ознаки.
6. Натовп: різновиди.
7. Модель маси як публіки.
8. Модель маси як натовпу.
9. Масова свідомість та суспільна свідомість: порівняльна характеристика.
10. Громадська думка як вияв масового настрою.
11. Чутки: механізми виникнення.
12. Паніка: причини виникнення.
13. Психологія великих соціальних груп.
14. Загальна характеристика великих соціальних груп.
15. Психологія соціальних класів.
16. Психологія етнічних груп.
17. Психологія масових явищ.
18. Психологічні особливості великих стихійних груп.
19. Суперетноси та субетноси.
20. Основні напрями етнопсихологічних досліджень.
21. Маргінальний статус індивіда і адаптивні реакції.
22. Етнічні символи. Їх різновиди.
23. Механізми етнічної символізації.
24. Етнічні стереотипи і забобони.
25. Різновиди стереотипів, механізми виникнення.
26. Особистісна самосвідомість і її структура.

27. Самозахист особистої “я-концепції”.
28. Групоцентризм.
29. Етнічна “я-концепція”.
30. Подвійна етнічна самосвідомість.
31. Етнічні установки ,зокрема – на здоровий спосіб життя.
32. Міжетнічні процеси
33. Етнічна самосвідомість і згуртованість групи.
34. Символічне вираження національної ідентичності і “я-концепції”.
35. Самооцінка і самореалізація: етнопсихологічні аспекти.
36. Етноцентризм.
37. Ефект стереотипізації. Стереотипи у суспільній свідомості.
38. Соціальні міфи у структурі масової свідомості.
39. Співвідношення істини і цінності. Цінності у структурі ідеології.
40. Психологія мовленнєвого впливу на масову аудиторію.
41. Психологічна сутність релігійної віри. Типологія віруючих
42. Освітнє середовище і його вплив на формування розумної здорової особистості.
43. Психологія релігійного культу. Релігійні дії
44. Марновірства та релігійні забобони
45. Мотиви звертання до релігії
46. Сутність моди. Психологічні механізми моди
47. Функції моди. Парадокс модника. Модник-індивідуаліст. Модник-масовик
48. Вплив моди на психологію мас
49. Сутність і різновиди чуток
50. Джерела та умови виникнення чуток
51. Особливості циркуляції чуток. Протидія чуткам
52. Психологія пліток
53. Значення чуток і пліток
54. Сутність реклами
55. Тенденція та головна функція реклами

- 56.Психологічне підґрунтя довіри до реклами
- 57.Психологічний механізм реклами. Збудження бажань
- 58.Психологічний механізм реклами. Навіювання
- 59.Психологічний механізм реклами. Зараження
- 60.Психологічний механізм реклами. Наслідування
- 61.Політична реклама як вид комерційної реклами
- 62.PR як політична реклама
- 63.Загальна характеристика масових рухів
- 64.Джерела та функції масових рухів
- 65.Мотиви участі у масових рухах
- 66.Етапи розвитку та типи масових рухів
- 67.Психологія політичних партій
- 68. Моделі формування у людей потреб, інтересів, потягів через ЗМІ та соціальні інститути.
- 69. Особистість. Її ознаки і кваліфікація. Деіндивідуалізація, «втеча від свободи», анонімність.

#### IV. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

##### **Основна:**

1. Аналітика, експертиза, прогнозування: Монографія/ Макаренко Є., Рижков М., Ожеван М. – К.: Наша культура і наука.- 2003.
2. Ашин Г. “Массы” теории // Современная западная социология: словарь. – М.:Политиздат, 1990.
3. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2001.
4. Гриценко О. Мас-медіа у відкритому інформаційному суспільстві й гуманістичні цінності . – К:КНУ ім.Т.Шевенка, 2002.
5. Доценко Е. Манипуляция: психологическое определение понятия // Психологический журнал, 1993. – Т.14. – № 4 . - С.12.

6. Доценко Е. Механизмы межличностной манипуляции // Вестн. Московск. Ун-та. – Сер 14, Психология. – М: МГУ, 1993. – №4. – С.5.
7. Ермаков Ю. Манипуляция личностью: смысл, приемы, последствия. – Екатеринбург, 1995.
8. Зарецкая Е. Риторика: теория и практика речевой коммуникации. – М.: Дело, 1999.
9. Знаков В. Психология понимания неправды. – СПб: Питер, 2002.
10. Кара - Мурза С. Манипуляция сознанием. – К.: Оріяни, 2000.
11. Корнев М., Фомічова В. Психологія масової поведінки . – К: КНУ ім.Т.Шевенка, 2002.
12. Лалл Д. Мас-медіа, комунікація, культура. Глобальний підхід. – К.: К.І.С., 2002.
13. Налчаджян А. Етнопсихологія. – СПб.: Питер, 2004.
14. Ольшанский Д. Психология масс. – Спб.: Питер, 2001.
15. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: У 2 кн. Кн.2 Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. – К.: Либідь, 2006. – 560 с.
16. Різун В.В. Маси. – Київський університет, 2003.

**Додаткова:**

17. Різун В.В. Маси. - К.: ВПЦ "Київський університет", 2003. - 118 с.
18. Артемов В.Л. Ожидания и предрасположенность аудитории. Установка. Стереотип // Против клеветы и домыслов. – М, 1987.
19. Богомолова Н.Н. Социальная психология печати, радио, телевидения. – М.: МГУ, 1990.
20. Виллюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М.: МГУ, 1990.
21. Воскобойников Я.С., Юрьев В.К. Журналист и информация. – М.: МГУ, 1993.
22. Грушин Б.А. Массовое сознание. – М.: Наука, 1987.

23. Дмитриев А.В., Латынов В.В., Хлопьев А.Т. Неформальная политическая коммуникация. – М.: МГУ, 1997.
24. Марків О.Т. Комп'ютероманія та її вплив на здоров'я студентської молоді//ВОУ. №2. – 2010. – С.85-88.
25. Марків О.Т. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти. – 2001 – № 1, 7.
26. Марків О.Т. Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури //Гілея (науковий вісник): Збірник наукових праць / Гол. ред. В.М. Вашкевич. – К., 2009. – Випуск 27. – 420 с.
26. Майерс Д, Социальная психология. – СПб.: Питер, 1977.
27. Міщенко М.Д. Ідеологія, соціальна міфологія та трансформаційні процеси в українському суспільстві. Рада Національної Безпеки України. К.: НІСД, 1998.-100 с.
26. Мельник А.Н. Mass Media: психологические процессы. – М.: Ника-центр, 1996.
28. Муравьева Н.В. Коммуникативные стратегии журналиста. – М.:Пресс-н, 1998.
29. Олешко В.Ф. Социожурналистика: Прагматическое моделирование технологий массово-коммуникационной деятельности. – Екатеринбург, 1996.
30. Проблема стереотипа в средствах массовой коммуникации // Журналист. Пресса. Аудитория. – Вып. № 6. – СПб., 1991.
31. Омельченко С. Погляд науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя // Освіта Луганщини – 2006 – № 1, 8.
31. Робер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М.:Наука, 1988.
- 32 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.:Питер, 2000.
33. Соколов А.В. Введение в теорию социальной коммуникации. – СПб.:Питер, 1996.
34. Терин В.П. Массовая коммуникация. Исследование опыта Запада. – М.: Ника-центр, 2000.

35.Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. –К.: Держ. ін\_т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін\_т соц. дослідж., 2004. – 164 с. – (“Формув.здор. способу життя молоді; Кн. 2).

36. Формування здорового способу життя молоді: стратегія для України. – К.: Укр. Ін-т соц.дослідж., 2001. – 24 с.