НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

На правах рукопису

СМОЛЯКОВА Ірина Дмитрівна

УДК 796.035:378.147

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

13.00.02 - теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

ДИСЕРТАЦІЯ
на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Науковий керівник -
кандидат педагогічних наук, професор
РАЄВСЬКИЙ РЕМ ТРОХИМОВИЧ

Київ – 2010

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ……4

ВСТУП…….....9

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....15

1.1. Значення і стан здоров'я студентської молоді.....15

1.2. Здоровий спосіб життя у системі зміцнення здоров'я студентів і методика його формування у вищому навчальному закладі.....29

Висновки до 1 розділу.....39

РОЗДІЛ 2

НАПРЯМКИ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....41

2.1. Напрямки і методи дослідження.....41

2.2. Організація дослідження…….....53

Висновки до 2 розділу.....57

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ …….....59

3.1. Виявлення складових компонентів здорового способу життя і його впливу на дієздатність студентів…….....59

3.2. Визначення реального рівня впровадження основних компонентів здорового способу життя у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних ВНЗ.....65

3.3. Розробка, обґрунтування та практична реалізація особливостей методики формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.....71

3.4. Експериментальна перевірка ефективності методики формування здорового способу життя студентів.....128

3.5. Аналіз та узагальнення результатів дослідження …….....148

Висновки до 3 розділу.....154

ВИСНОВКИ.....156
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....166
ДОДАТКИ.....196

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ І СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

Умовні позначення та скорочення

АП - адаптаційний потенціал.

БВ - біологічний вік.

ВК - валеологічна культура.

ВНЗ - вищий навчальний заклад.

ГФ - гуманітарний факультет.

ЕГ - експериментальна група.

Зах - захворюваність.

ЗСЖ - здоровий спосіб життя.

ІБЕІТ - інститут бізнесу економіки та інформаційних технологій.

ІЕЕ - інститут електромеханіки та енергоменеджменту.

ІКС - інститут комп’ютерних систем.

ІЕКСУ - інститут енергетичних, комп’ютерно-інтегрованих систем управління

ІПТДМ - інститут промислових технологій дизайну та менеджменту.

ІРТ - інститут радіотехнічний.

КГ - контрольна група.

МБІ - машинобудівний інститут.

ОНПУ - Одеський національний політехнічний університет.

ОРД - оздоровчо-рекреаційна діяльність.

ПВН - професійно-важливі навички.

ПВЯ - професійно-важливі якості.

ПК - персональний комп'ютер.

ППФП - професійно-прикладна фізична підготовка

Прац - працездатність

РРА - раціональна рухова активність.

СЗ - стан здоров'я.

СОЗс - самооцінка стану здоров'я студентами.

ТВНЗ - технічні вищі навчальні заклади

Ум. од. - умовні одиниці.

УСП - успішність.

ФВ - фізичне виховання

ФНГ - фізична надійність і готовність.

ХТФ - хіміко-технологічний факультет.

Спеціальні терміни

Адаптаційний потенціал - здатність організму адаптуватись (пристосовуватись) до умов навколишнього середовища за рахунок використання своїх функціональних резервів, можливостей.

Біологічний вік - інтегральний показник функціонального стану організму у даний віковий період, що виражається в кількості років.

Валеологія - наука про здоров'я.

Дієздатність студентів - здатність студентів успішно виконувати свої навчальні та майбутні виробничі функції, що відображаються у показниках стану здоров'я, захворюваності, працездатності, фізичної підготовленості, фізичної надійності та готовності до активної життєдіяльності, успішності.

Загартовування	-	система фізкультурних і гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, коливань атмосферного тиску та ін.).
Здоровий спосіб життя	-	сукупність форм і способів життєдіяльності особистості, заснована на науково доведених культурних нормах та цінностях, що створює сприятливі умови для формування та збереження її фізичного і психічного здоров'я.
Інтерноризація	-	перенесення у внутрішній план.
Креативна технологія	-	творча технологія.
Методика формування здорового способу життя	-	сукупність валеологічних знань, педагогічних методів, засобів, що використовуються для залучення студентів до здорового способу життя
Особиста гігієна	-	система дій, заходів, спрямованих на підтримку, а при визначеній організації, зміцнення здоров'я: догляд за тілом, раціональний добовий режим, повноцінний сон та ін.
Попутне тренування	-	тренування, що здійснюється дорогою до місця навчання, додому, у побуті – під час виконання оздоровчо-рекреаційних заходів.

Практико – дієві компоненти життя	-	складові способу життя, що забезпечують його задані функції.
Психогігієна	-	система знань, навичок, умінь, дій, правил поведінки, які сприяють збереженню, зміцненню та відновленню психічного здоров'я людини, що знаходиться у стані душевної рівноваги, за рахунок запобігання і психорегуляції негативних психічних станів.
Раціональна праця	-	доцільна творча діяльність людини в міру її можливостей при дотриманні науково обґрунтованого чергування роботи і відпочинку, профілактики втоми, організації післяробочого відновлення.
Раціональна рухова активність (фізична діяльність)	-	природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності та готовності до активної життєдіяльності і роботи з вибраної спеціальності.
Раціональне харчування	-	правильно організоване і своєчасне вживання якісної їжі, що містить оптимальну кількість різноманітних речовин, необхідних для розвитку і нормального функціонування організму.

Спосіб життя - способи і форми життєдіяльності людини, яких вона дотримується у повсякденному житті.

Стан здоров'я студентів - стан, що характеризує фізичний розвиток; наявність або відсутність хронічних захворювань, фізичних дефектів; функціональних можливостей органів і систем організму; рівень працездатності, фізичної підготовленості; здібності до швидкої акумулятивної адаптації до змін умов внутрішнього і зовнішнього середовища та різних психофізичних напружень і виконання навчальних, трудових, соціальних і біологічних функцій.

Фізична готовність - фізичний стан, що забезпечує змогу ефективно виконувати визначені дії, а також діяльність, що характеризується відповідним фізичним розвитком, функціональним станом організму, фізичною підготовленістю і ступенем стійкості організму до впливу негативних факторів середовища.

Фізична надійність - властивість особистості виконувати дії і діяльність у заданих режимах без порушення працездатності патологічними процесами в організмі.

Шкідливі звички - поведінка, образ дій, що стали звичним станом, які завдають людині шкоди, перш за все, її фізичному і психічному здоров'ю.

ВСТУП

Актуальність теми. Забезпеченню здоров'я і дієздатності студентів – майбутньої інтелектуальної еліти країни – надається велике значення нашим суспільством і державою («Закон України з фізичної культури та спорту», Цільова комплексна програма – «Здоров'я нації»). У Національній доктрині розвитку освіти, прийнятій на Всеукраїнському з'їзді працівників освіти України (2001р.), сказано, що держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, а також проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я, організації медичної допомоги дітям, учням і студентам, якісному медичному обслуговуванню працівників освіти, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки населення.

Стан здоров'я студентів та шляхи його покращення постійно знаходяться в центрі уваги великої групи вчених та практиків, які працюють у системі вищої освіти (Г.Л. Апанасенко, О.Д. Дубогай, С.М. Канішевський, С.І Присяжнюк, Р.Т. Раєвський, Л.П. Сущенко, М.М. Філіппов та ін.).

Особливу увагу привертає фізичний стан студентів технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ). Ці представники молоді складають більше половини студентського контингенту країни. Після завершення своєї технічної освіти вони покликані виконувати провідні функції у соціально-економічному розвитку народного господарства, для чого необхідно мати високий рівень фізичної надійності та готовності. Разом з тим наукові дані показують, що цей рівень у більшості випускників технічних ВНЗ не відповідає сучасним вимогам (В.Н. Литвинов, Л.Д. Чуб, Ю.Ю. Зенцова, 2000; О.О. Ісаєнко, В.П. Шигалевський, 2000; В.П. Грибняк, В.Д. Атаманов, Т.Л. Остахова та ін., 2000; О.В. Домашенко, 2003; В.І. Філінков, 2003; С.В. Халайджі, 2006; Г.О.Ямалетдінова, 2008 та ін.).

За даними досліджень до 60 % випускників технічних вищих навчальних закладів України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю та

продуктивністю, які необхідні у ринкових відносинах у зв’язку з низьким рівнем стану здоров’я і фізичної підготовленості (А.В. Домашенко, В.І. Філінков, С.В. Халайджі, Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський та ін.).

Дослідження О.Д. Дубогай, Л.П. Сущенко, Г.Л. Апанасенка, О.В. Вакуленко, Н.Н. Завидівської, В.Ю. Волкова, Д.Н. Давиденка, Ю.В. Новицького, М.М. Філіппова, В.П. Горащук, О.Г. Гладощук, Р.Т. Раєвського, С.М. Канішевського, С.І. Бєлих, А.Г. Рибковського, та ін. обґрунтовують важливу роль здорового способу життя (ЗСЖ) у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності учнів і студентів, залученню їх до здорового способу життя.

В той же час встановлено, що до 70 % студентів технічних вищих навчальних закладів практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно такі важливі компоненти способу життя як: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, відмова від шкідливих звичок та ін., що зберігають і зміцнюють здоров'я, а це суттєво знижує резервні можливості їх організму (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.).

Аналіз літературних джерел показує, що таке становище пояснюється відсутністю науково обґрунтованої реально працюючої методики формування здорового способу життя, що входить до структури навчально-виховного процесу у технічних ВНЗ і в першу чергу в ті його складові, які органічно можуть бути пов'язані з цією методикою та мають найкращі умови для її реалізації. Дані обставини обумовлюють значущість наукової розробки та обґрунтування теми дисертаційної роботи: «Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження є складовою частиною і продовженням науково-дослідної роботи, що виконана на замовлення Міністерства освіти і науки України (*«Розробка організаційно-педагогічних основ формування здорового способу життя і фізичного вдосконалення молоді навчальних закладів Міністерства освіти і науки*

України», номер державної реєстрації НДР0104U003290). Тема дисертації затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 8 від 28.02.2008 р.) та узгоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 3 від 25.03.2008 р.).

Мета нашого дослідження – визначити та обґрунтувати методику формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням специфіки технічного вищого навчального закладу.

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

1. Вивчити теоретико-методичні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

2. Обґрунтувати структуру та зміст здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів.

3. Визначити реальний рівень впровадження основних компонентів здорового способу життя у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних вищих навчальних закладів.

4. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів технічних вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – методика формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей вищого навчального закладу.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз та узагальнення документальних матеріалів і спеціальної літератури – для дослідження стану поставленої проблеми, обґрунтування структури і змісту використання здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів та розробки теоретико-методичних основ формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання;

– *емпіричні:* опитування експертів для відбору найдієвіших компонентів

здорового способу життя студентів технічних ВНЗ; моделювання методики та її впровадження; анкетування студентів, констатувальний та формувальний експеримент – для розробки та перевірки ефективності методики формування здорового способу життя;

– *статистичні:* кількісний та якісний аналіз емпіричних даних; кореляційний аналіз; перевірка статистичних гіпотез за критерієм Стьюдента, за допомогою стандартних програм MATLAB; складання статистичних таблиць, моделей, рисунків при обробці даних анкетних опитувань та педагогічних експериментів.

Теоретичну основу дослідження склали сучасні концепції педагогіки і психології вищої школи (Л.Д. Столяренко, В.Є. Столяренко, В.В. Ягупов та ін.); креативної валеології (І.І. Брехман, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова, В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський, Г.П. Грибан та ін.); теорії і методики фізичного виховання і ЗСЖ (І.П. Березін, О.Д. Дубогай, Л.П. Сущенко, В.С. Грушко, М.П. Асташин, Е.Г. Буліч, І.В. Муравов, В.І. Ільїніч, Т.Ю. Круцевич, Л.К. Кожевнікова О.Н. Худолій, Б.М. Шиян, О.М. Вацеба та ін.).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *вперше* визначено структуру та зміст основних компонентів здорового способу життя студентів, що навчаються у технічних вищих навчальних закладах; установлено кількісний зв'язок між окремими компонентами здорового способу життя і показниками дієздатності студентів технічних ВНЗ на основі кореляційного та факторного аналізу; з’ясовано ступінь реального використання студентами технічних спеціальностей усіх основних компонентів здорового способу життя;

– *удосконалено* принципи і методику формування мотивації, знань, навичок, вмінь залучення студентів технічних ВНЗ до здорового способу життя у межах базового курсу фізичного виховання і створення умов, що сприяють цьому процесові; методику використання комп’ютерних засобів з метою формування здорового способу життя студентів в умовах технічного ВНЗ;

– *подальшого розвитку набуло* підтвердження відомостей про роль активних занять фізичною культурою і спортом у залученні студентів до здорового способу життя.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена автором методика формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання впроваджена у практику і має позитивний ефект у таких ВНЗ України та Росії: у трьох інститутах Одеського національного політехнічного університету (довідка № 932/39-03, 931/50-03, 933/26-03 від 9 червня 2009 р.), Київському Національному університеті будівництва і архітектури (довідка № 27-04-265, від 15 червня 2009 р.), Донбаській державній машинобудівній академії (довідка № 029-05-1320 від 6 липня 2009 р.), Гуманітарному університеті м. Єкатеринбург, Росія (довідка № 1036603498414 м. від 3 червня 2009 р.).

Результати проведеного дослідження можуть бути успішно застосовані під час навчання студентів технічних та інших ВНЗ усіх рівнів акредитації та профілів підготовки фахівців і учнів професійно-технічних навчальних закладів, загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів, де здійснюється процес фізичного виховання.

Особистий внесок здобувача У всіх спільних публікаціях [4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18] здобувачу належить реалізована у дисертації ідея формування здоров’я студентів технічних ВНЗ шляхом залучення їх до здорового способу життя сучасними засобами фізичного виховання, методика ефективного здійснення та апробації цієї ідеї на практиці, збір необхідної емпіричної інформації, обробка, узагальнення отриманих результатів та рекомендації для їх практичного впровадження.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на: *Міжнародних науково-практичних семінарах* «Професійно-прикладна фізична підготовка працівників народного господарства на сучасному етапі науково-технічного прогресу» (Одеса, 2005), «Здоровий спосіб життя у системі зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення майбутніх спеціалістів народного господарства»

(Одеса, 2006); *Всеукраїнських науково-практичних конференціях* «Сприйняття та відношення студентської молоді до фізичного виховання і спорту» (Донецьк, 2005), «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2006), «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2008*); Міжнародному науковому симпозіумі* «Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні методики» (Одеса, 2008); *Міжнародних наукових конференціях* «Молода спортивна наука України» (Львів, 2005, 2006), «Інноваційні методики організації навчання у технічному ВНЗ: на шляху до нової якості освіти» (Пенза, 2008), «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» (Харків, 2008), «Еколого-гігієнічні проблеми фізичної культури і спорту: інноваційні оздоровчі методики» (Москва, 2009), «Досвід і сучасні методики у розвитку оздоровчої фізичної культури, спортивних ігор та туризму» (Мінськ, 2009).

Публікації. Основні результати досліджень опубліковано у 19 роботах: у 2 колективних наукових монографіях, 15 наукових статтях і тезах в журналах, збірниках та матеріалах конференцій (6 з яких у фахових виданнях) і 2 методичних рекомендаціях для студентів. П’ять робіт виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (274 найменування), 11 додатків. Загальний обсяг дисертації – 238 сторінок, з них 165 сторінок основного тексту. У тексті містяться 16 таблиць і 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Огляд літератури з теми дослідження передбачає вивчення такого комплексу питань:

- значення і стан здоров'я студентської молоді;
- здоровий спосіб життя у системі зміцнення здоров'я студентів і методика його формування у вищому навчальному закладі.

1.1. Значення і стан здоров'я студентської молоді

За останні роки стан здоров’я молоді в нашій країні та країнах СНД, у тому числі студентства, яке є одним з найважливіших складових загальної людської популяції, визначаючої статус цивілізації у часовому векторі історії, викликає особливу тривогу суспільства та держави, бо значно відстає від норми.

Проблемі здоров’я молоді та його охороні присвячена ціла низка державних документів, прийнятих з перших років незалежності України: Конституція України, 1996; Основи законодавства України про охорону здоров’я (Закон України від 19 листопада 1992 р. №2801); Закон України «Про фізичну культуру», 1993; «Державна програма розвитку Фізичної культури і спорту в Україні», 1994; Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації», 1998. Крім того розроблені і затверджені такі директивні документи як: Концепція розвитку охорони здоров’я населення України, 2001; «Формування здорового способу життя молоді – стратегія для України», 2001; Національна доктрина розвитку освіти, 2001; Здоров’я нації на 2002-2011 роки: Міжгалузева комплексна програма, 2002 та ін.

Аналогічні документи, які вимагають піклування про здоров’я молоді, прийняті, в Росії, Білорусії та в деяких інших сусідніх державах.

Тільки за останні десять років в Україні і державах СНД підвищенню

рівня здоров'я студентів засобами фізичної культури та масового спорту присвячена велика кількість наукових досліджень, висновки яких знайшли відображення у матеріалах симпозіумів, конференцій, конгресів.

Значний внесок у постановку та вирішення проблеми здоров'я студентської молоді зроблено на таких всеукраїнських та міжнародних форумах, як: «Фізична підготовленість та здоров'я населення», проведений у м. Одеса (1998 р.), «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Вінниця, 1998 рік), «Здоров'я студентської молоді: досягнення науки та практики на сучасному етапі» (м. Мінськ, 2000 рік), «Актуальні проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві» (м. Мінськ, 2003 рік), «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (м. Донецьк, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008 роки) та багато інших.

У проаналізованих нами наукових роботах, присвячених стану здоров'я студентської молоді, дослідники одностайно відзначають його низький рівень у більшості студентів та чітку тенденцію до погіршення з кожним роком. (В.М. Соколов, Г.Л. Кривошеєва, В.І. Черниш, О.М. Меліщенко, Л.В. Ніколенко, Є.О. Смирнова, В.А. Ніколенко, Л.М. Поліщук, Б. Лой, М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, В.В. Машиністов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський).

За даними масштабного обстеження студентів 25 ВНЗ півдня України (Миколаївська, Херсонська, Запорізька, Одеська області, АР Крим), проведеного В.М. Соколовим, 1998, 2000 р., свій стан здоров'я визначили (за самооцінкою) як хороший тільки 45,87 % опитаних студентів та 30,48 % студенток, не дуже хороший відповідно – 21,69 % і 38,15 %, задовільний – 24,53 % і 24,53 %, поганий – 2,76 % і 4,79 %. Ще 5,15 % студентів і 2,35 % студенток не визначились із відповіддю. При цьому автор підкреслив, що в даному випадку мова йде про самооцінку респондентів відносно свого здоров'я. Фактично рівень здоров'я студентів, за даними медичних обстежень значно нижчий: до 90 % студентів мають істотні відхилення від нормального стану здоров'я. Про низький рівень здоров'я студентства свідчать і наведені автором показники

біологічного віку обстежених студентів: при середньому календарному віці 16-20 років у чоловіків він склав 39 років, а у жінок – 30 років.

Г.Л. Кривошеєвою, 2000, в результаті аналізу захворюваності студентів ВНЗ м. Донецька в цілому і Донецького державного університету зокрема, було виявлено п’ять груп хвороб, що зустрічаються найчастіше: хвороби органів зору, опорно-рухового апарату, нервової системи, органів дихання та шлунково-кишкового тракту. Важливо те, що встановлена тенденція до збільшення кількості хворих.

У роботі В.І. Черниш і О.М. Меліщенко, 2001 р., вказується, що в Україні спостерігається тенденція до різкого погіршення стану здоров’я студентської молоді.

Ця закономірність чітко простежується за допомогою даних обстежень студентської поліклініки, що обслуговує п’ять найбільших вузів м. Одеси, у яких навчається близько 16 тисяч студентів.

Дані цих авторів, зокрема, вказують на стійку тенденцію збільшення кількості візитів студентів до лікаря. За три роки послідовних обстежень (з 1998 по 2000 рік) кількість цих відвідувань, у зв’язку із захворюваністю, збільшилась на 16,60 %, а кількість захворювань – на 25,60 %. У 1998 році кількість хворих на 1000 студентів складала 462 особи, у 1999 р. – 472 особи, а у 2000 р. – 580 осіб. Поширеність захворювань у ці роки складала на 1000 студентів відповідно 908; 909; 946 випадків.

У середньому, щорічно на диспансерному обліку у лікарів поліклініки знаходяться 400-600 хворих студентів.

Особливо поширені серед студентів захворювання органів дихання (питома вага – 34 %), хвороби очей (13 %), органів травлення (8 %), захворювання сечостатевої системи (7 %).

Автори особливо відмітили помітне зростання різних психічних розладів. У 1998 році їх кількість складала 380 осіб на 1000 обстежених, а у 2000 році – 435 осіб, що на 55 осіб більше.

Зростанню кількості психічних розладів, за спостереженням В.І. Черниш і

О.М. Меліщенко, сприяє низький рівень життя, значні психоемоційні навантаження, стресові ситуації, які все частіше зустрічаються у життєдіяльності студентів.

Встановлено також зростання кількості тяжких форм пневмонії, хронічних бронхітів, бронхіальних астм, туберкульозу, хвороби ендокринної системи та інших захворювань.

Л.В. Ніколенко, Є.О. Смирнова, В.А. Ніколенко, 2004, на основі аналізу результатів медичних обстежень студентів Дніпропетровської державної академії виявили, що крім основного захворювання у 82,70 % студентів зустрічається вегетативна дисфункція у вигляді синдрому вегето-судинної дистонії (ВСД).

За даними Л.М. Поліщук, 2004, в Одеському національному університеті нараховується 60-65 % студентів з «небезпечним» рівнем стану здоров'я (2-3 захворювання) і приблизно 20 % студентів зі слабкою фізичною підготовкою.
Із загальної кількості студентів-першокурсників 35 % віднесено до основної групи, 27 % – до підготовчої, 28 % – до спеціальної групи «А», 10 % – звільнюються від практичних занять з фізичного виховання, 68 % – стають на диспансерний облік. За даними медпункту ОНУ, за період навчання на першому курсі 48 % студентів хворіли 2-3 рази на рік, 22 % – більше 3 разів. Кількість пропущених занять із тимчасовою втратою працездатності у першокурсників становить 1087 занять (2174 години).

Л.М. Поліщук визначила, що найчастіше у першокурсників зустрічаються серцево-судинні захворювання (їх частка складає 19 % від загального числа захворювань), захворювання шлунково-кишкового тракту – 17 %; органів дихання – 11 %; міопія – 10 %; захворювання опорно-рухового апарату – 1-9 %.

У результаті проведеного дослідження автором було визначено, що відсоток захворюваності студентів з кожним роком збільшується у порівнянні з попереднім на 10-15 %, практично до закінчення ВНЗ здорових студентів не залишається.

За даними МОЗ України в 2005 році рівень захворювання студентів

складав 565 випадків із 1000, на диспансерному обліку нараховувалось 204 студенти на кожну тисячу, майже 90 % студентів мали відхилення у стані здоров'я. Відмічається, що ряд факторів життя і соціально-гігієнічних умов життєдіяльності, а також навчання у ВНЗ не забезпечують оптимального стану здоров'я студентів.

Борис Лой, 2007, досліджуючи стан здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди, встановив, що від курсу до курсу зростає число студентів, які мають хронічні захворювання. Так, якщо у 2003-2004 навчальних роках їх було у ВНЗ 23,8 ± 2,1 %, то в 2004-2005 навчальних роках цей відсоток склав уже 25,7 ± 2,2 %.

М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, В.В. Машиністов, 2007, вивчаючи захворюваність студентів Донецького регіону, виявили її високий рівень. Він, за їхніми даними, склав 5951 особу на 10000 обстежених, тобто у кожного другого студента протягом року виявлялось захворювання. Найчастіше реєструвалися захворювання органів дихання (гострі тонзиліти, фарингіти, ларингіти і трахеїти) – 2624 особи на 10000 обстежуваних, захворювання очей (кон'юнктивіти і кератити) – 985 осіб на 10000 обстежуваних, захворювання кістково-м'язової системи – 507 осіб на 10000 обстежуваних.

С.І. Присяжнюк, 2006, досліджуючи біологічний вік студентів Національного аграрного університету України за період 2002 по 2006 р., встановив, що у кожному наступному наборі на перший курс біологічний вік студентів зростає. Біологічний вік студентів-чоловіків набору 2002 року складав у середньому 39,9 ± 1,51 %, а 2006 р. – 47,4 ± 0,71 %; у студенток в 2002 р. – 31,2 ± 0,94 %, у 2006 р. – 39,4 ± 1,39 %.

За даними цього ж автора, отриманими у 2008 р., з числа студентів національного аграрного університету мали високий рівень здоров'я лише 0,30 %, вище середнього – 1,90 %, середній – 19,70 %, нижче середнього – 31,50 %, низький – 46,60 %. Біологічний вік студентів НАУ складав у середньому від 40,2 до 40,5 років. У 75,00 % студентів спостерігався прискорений темп старіння. Біологічний і календарний вік збігався лише у 0,01 %

студентів (С.І. Присяжнюк, 2008).

Звертає на себе увагу високий відсоток студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ).

За офіційними даними ще у 2000 році він склав у ВНЗ областей Волинської – 33,70 %, Донецької – 31,70 %, Полтавської – 24,30 %, Сумської – 23,30 % (Україна у спортивних цифрах і фактах, 2001).

У подальші роки, з матеріалів Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, кількість студентів СМГ не скорочується, а прогресивно збільшується і у деяких ВНЗ становить до 65,00 %.

За узагальненими даними Р.Т. Раєвського, С.М. Канішевського, 2008, на 100 обстежених студентів в Україні припадає до 95-96 і більше захворювань різної етіології; із 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров’я; до 50 і більше відсотків знаходяться на диспансерному обліку; кожен п’ятий студент (на гуманітарних факультетах – кожен третій, а іноді – навіть другий) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров’я від фізичних навантажень. Рівень фізичної підготовленості більше ніж у 50,00 % молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту, що гарантує стабільне здоров’я.

Автори наводять також результати визначення у студентів біологічного віку, який свідчить про темп старіння обстежуваного. Середній біологічний вік студентів, за їхніми даними, отриманими за допомогою комп’ютерної діагностики, на 10-15 років випереджає календарний, при цьому у більшості студентів виявлено прискорений темп старіння.

Подібна ситуація зі станом здоров'я студентів спостерігалася у наших найближчих сусідів: Білорусії і Росії, що знаходяться з нами на одному рівні соціально-економічного розвитку.

Аналіз цієї ситуації дозволяє глибше пізнати у суть проблеми, що вивчається, і знайти ефективні шляхи її вирішення.

Про рівень стану здоров'я студентської молоді, що навчається у ВНЗ

Білорусії, дають наочне уявлення наступні приклади і узагальнені дані, що наводяться фахівцями цієї країни.

Так, наприклад, в Академії управління при Президенті республіки Білорусь, в одному з найпрестижніших ВНЗ цієї країни, за даними медичних оглядів 2001-2002 років, кількість студентів з відхиленнями у стані здоров'я складало 58,70 % (І.І. Лосєва, 2003).

У Гомельському державному медичному університеті число студентів, що мають рівень фізичного здоров'я дуже низький і низький нараховувалось у 2001-2002 навчальному році серед чоловіків 58,10 %, жінок – 60,90 %, а у 2002-2003 роках – відповідно 66,10 % і 58,50 % (Н.Г. Яцько, Т.В. Карлюк, 2003).

У Мозирському державному педагогічному університеті за даними 2003 року до спеціальної медичної групи відносилося 31,00 % (В. Барановський, В. Федорович, В. Козир, 2003), а у Стерлітамському державному педагогічному інституті – 32,40 % (П. Ключник, 2003).

За узагальненими даними І.А. Михайлівського, К.М. Зарецького, В.О. Переверзєва, показник біологічного віку студентів Білорусії складає 32-37 років, досягаючи у окремих студентів 48-50 років.

У досліджені В.В. Тимошенкова встановлено, що за біологічним віком студентська молодь Білорусії старша за свій паспортний вік на 8-12 років. З переходом на старші курси ця різниця збільшується. Резервні можливості організму студентів складають 69,20 % від належного рівня на першому курсі та зменшуються до 63,60 % – на четвертому. В цілому, за своїм функціональним станом студенти підготовлені до трудової діяльності недостатньо.

За даними О.Н. Дударева, О.Н. Малах, І.А. Литвиненкова, 2003, порушення здоров'я різної міри мають 85,00 % студентів Білорусії.

Найбільш переконливі відомості, які вказують на критичний рівень стану здоров'я студентської молоді і стійку тенденцію до його зниження, останнім часом наводять учені Росії.

Г.О. Ямалетдінова, 1998, досліджуючи стан здоров’я і психофізичні

кондиції студентів Гуманітарного університету м. Єкатеринбурга, встановила, що у 71,25 % студентів мають хронічні хвороби, у 37,70 % спостерігається недостатність середнього ступеня, у 19,50 % – високого ступеня, у 77,73 % – перша і друга ступінь ризику ішемічної хвороби серця, у 89,44 % – втома різного ступеня вираженості. У 85,44 % студентів індивідуальний біологічний вік перевищує популяційний стандарт вікового зношування. 86,61 % студентам необхідна корекція психотизму, невротизму, депресії.

За даними Т.А. Бобилєва, С.А. Марчук, 2000, К.Н. Сизоненко, І.В. Лейфа, 2000, майже 60,00 % студентів Росії страждають на різні хронічні захворювання.

За даними В.А. Марчук і С.А. Марчук, 2004, кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи у Російському державному професійно-педагогічному університеті м. Єкатеринбурга, збільшилась за два роки (з 2000 до 2002 р.) на 4,50 %: з 34,00 % у 2000 р. до 38,50 % у 2002 р.

Мали відхилення у стані здоров’я у 2000 р. 49,73 %, у 2001 р. – 51,60 %, у 2002 р. – 49,87 % студентів.

При дослідженні фізичних якостей автори виявили, що з усієї кількості студентів тільки у 5,20 % вони відповідають високому рівню, 42,00 % виконують нормативні вимоги на середньому рівні, а інші – нижче середнього.

Тенденція неухильного збільшення з року в рік кількості студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, відзначають і інші російські учені. Таке збільшення у багатьох ВНЗ Росії за останні 25-27 років складає з 20 до 40 і більше відсотків, а у деяких недержавних ВНЗ – навіть до 70 % (Г.О. Ямалетдінова, 2008).

Ця тенденція чітко прослідкується на прикладі ВНЗ Центрального Чорноземного регіону Росії і ВНЗ Краснодарського краю (А.В. Лототенко та ін., 2002; А.С. Соколов, 2008 та ін.). Загальна кількість студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, зросла у гуманітарних ВНЗ Росії з 1980 до 2007 ріку з 12 % до 88 % і вище (Г.О. Ямалетдінова, 2008).

Про низький рівень стану здоров'я російських студентів говорять дані їх

біологічного віку і фізичної підготовленості. За даними московських дослідників, функціональний (біологічний) вік студентів у Москві не відповідає паспортному і знаходиться у жінок в діапазоні 30-40 років, а у чоловіків він досягає 45 років (В.В. Митрохіна, О.А. Султанова).

Наявні публікації свідчать також про те, що у більшості студентів ВНЗ Росії фізична підготовленість знаходиться на низькому рівні, і не досягає державного стандарту (О.К. Грачов, 2004; В.П. Шликов, М.П. Спіріна, 2007 та ін.).

У Російських ВНЗ спостерігається також закономірність збільшення від курсу до курсу кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, звільнених від академічних учбово-тренувальних занять, або переведених у групи ЛФК.

Наприклад, у Волгоградському гуманітарному університеті кількість таких студентів на першому курсі складає 39 %, на другому – 42 %, а на третьому – 46 % від загального числа студентів, що навчаються на вказаних курсах (Т.Г. Коваленко, 2001). В Ульяновському педагогічному університеті хворих студентів було на першому курсі 53 %, на другому – 60 %, на третьому – 75 % (Ю.А. Гордєєва, І.В. Гордєєва, 2003).

Така динаміка спостерігається і у інших ВНЗ Росії (Н.В. Бєлкіна, 2004; М.П. Асташина, 2005; А.С. Перевозніков, М.В. Шапошніков, 2008).

Низький рівень стану здоров’я студентів, які навчаються у ВНЗ України і країн СНД, відмічають також інші автори: С.С. Прапор, Р.Д. Бабенкова, 2000; А.В. Лототенко, А.Н. Плешков, Ю.Н. Рикунов та ін., 2002; П.П. Фєсєчко, С.В. Демерков, В.І. Коробко, 2004; Г.П. Грибан, 2007; В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, 2008; Г.О. Ямалетдінова, 2008 та ін.

Аналіз літературних даних свідчить, що здоров’я студентської молоді у нашій країні і країнах СНД істотно підриває велика схильність до спадкових і дегенеративних хвороб, які дістались від батьків, несприятливі екологічні умови і елементи способу життя: гіподинамія, обмежена рухливість, паління, зловживання алкоголем, наркотиками, сексом, погане харчування, нераціональна праця, надмірні розумові та психічні навантаження, низький

рівень особистої гігієни, валеологічної та фізичної культури, низька якість життя, побуту, пов’язана з недостатнім матеріальним статком (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.).

Серйозне занепокоєння у фахівців викликає стан здоров'я і фізична дієздатність студентів технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ). Ця категорія студентської молоді після здобуття вищої освіти покликана забезпечувати науково-технічний прогрес і матеріальне благополуччя країни. Тому її потенційна фізична дієздатність представляє особливу цінність для будь-якої держави.

Студенти ТВНЗ складають найбільшу групу студентської молоді нашої країни (Освіта України) і країн СНД.

Вивчення їх захворюваності і дієздатності показує, що до технічних ВНЗ вступають переважно здорові молоді люди. Проте, за роки навчання багато хто з них істотно підриває своє здоров'я.

Серед студентів ТВНЗ спостерігаються впродовж багатьох років тенденції зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, зростання захворюваності, недостатній рівень фізичної працездатності і фізичної підготовленості і як наслідок – після закінчення ВНЗ недостатній рівень фізичної надійності і готовності до інтенсивної виробничої діяльності.

Переконливі дані у цьому відношенні представлені в роботах українських і російських авторів.

Недостатній рівень здоров’я у більшості обстежених студентів основної групи Українського державного хіміко-технологічного університету (м. Дніпропетровськ) визначив і В.Н. Литвинов. За його даними, головний біль турбує 74,00 % жінок і 60,90 % чоловіків, біль у ділянці серця – 28,50 % жінок і 13,00% чоловіків, запаморочення – 57,50 % жінок і 34,80 % чоловіків відповідно. Більш того, у 27,60 % жінок і 13,00 % чоловіків виявлена тахікардія, ознаки гіпертонії – у 26,50 % жінок і 4,30 % чоловіків. Функціональні проби також знижені у значної кількості студентів.

Дослідженнями, проведеними у цьому ж ВНЗ у 2000р. В.Н. Литвиновим,

Л.Д. Чуб та Ю.Ю. Зенцовою, було встановлено, що середній біологічний вік у 1075 обстежених жінок складає 33 роки, а у 375 чоловіків – 39 років, при паспортному віці 16-20 років, хоча, за медичним висновком, обстежені студенти були віднесені до основної групи, тобто вважались «практично здоровими». При цьому, серед обстежених жінок біологічний вік збігся із календарним тільки у 2,40 %, а у чоловіків збігу не було. Збільшення календарного віку у обстежених студентів супроводжувалось швидким збільшенням біологічного.

За даними А.А. Ісаєнко і В.П. Шигалевського, 2000, 97,00 % студентів Східноукраїнського державного університету м. Луганська, що готує фахівців технічного профілю, відносяться до групи осіб з загрозливим станом здоров'я.

В.В. Шигалевським зі співавторами, 2000, за підсумками десятирічних досліджень стану здоров'я студентів Східноукраїнського державного університету (м. Луганськ) встановлено, що захворюваність внутрішніх органів у студентів за останні 10 років виросла з 4,25 % до 25,40 %. Також відзначено зростання кількості захворювань серед студентів V курсу у порівнянні з I курсом. Так, виразкова хвороба у них виявлялась у 5 разів частіше, хронічний гастрит – у 4,4 рази, хронічний холецистит – у 2 рази, гіпертонічна хвороба – у 1,4 рази, хронічний бронхіт та бронхіальна астма – у 2,5 рази.

В.П. Гребняк, В.Д. Атаманов, Т.Л. Остахова та ін., 2000, досліджуючи стан здоров'я студентів Донецького державного технічного університету, – одного з найбільших ВНЗ України, прийшли до висновку, що стан здоров'я багатьох студентів є незадовільним і в останні роки має тенденцію до погіршення. Такий стан справ вимагає збільшення кількості спеціальних медичних груп. Закономірно зростає кількість студентів, тимчасово звільнених від практичних занять з фізичного виховання. Чітко спостерігається тенденція до збільшення з року в рік захворювань серед студентів. Захворювання нервової системи, за даними дослідників, з 1996 р. до 1999 р. зросли з 24,60 % до 27,50 % від загального числа захворювань, серцево-судинної системи – з 8,70 % до 21,60 %, шлунково-кишкового тракту – з 12,70 % до 15,50 %.

Рівень здоров’я студентів автори поясняють низьким рівнем мотивації студентів, спрямованої на збереження та зміцнення здоров’я; порушенням правил здорового способу життя; хронічним перевантаженням організму через переоцінку багатьма студентами своїх психофізіологічних можливостей; відсутністю у студентів належних знань та навичок, необхідних для фізичного самовдосконалення, самоконтролю і самокорекції.

Наочне уявлення про незадовільний стан здоров'я студентів технічних ВНЗ останніми роками дає аналіз даних медичного огляду 2008 р. студентів Одеського національного політехнічного університету (одного з найбільших технічних ВНЗ України), проведеного студентською поліклінікою Приморського району м. Одеси.

З цих даних виходить, що в 2008 навчальному році в ОНПУ на 7695 обстежених студентів денного відділення було зареєстровано 5538 захворювань. З них гострих – 3758 (67,80 %), хронічних – 1780 (32,20 %). У числі останніх виявлені зміни щитовидної залози, дефіцит ваги, ожиріння I-II ступеню – у 573 чол., бронхіальна астма, гіпертонічна хвороба, ВСД, хронічний бронхіт, виразкова хвороба, хронічний гастрит, ревматизм, природжені пороки серця, пролапс митрального клапана, хронічний холецистит, дискінезія, хронічний пієлонефрит, ожиріння III-IV ступеню і т.д. – у 1207 чоловік.

Кількість непрацездатних днів студентів склало 7789.

На диспансерний облік було поставлено 1780 (23,13 %) чол.

З числа тих, хто пройшов медичний огляд у 2008 р. віднесені до основної медичної групи 6142 (79,72 %), до спеціальної медичної групи – 1553 (20,18 %) студентів.

Аналогічні і менш утішливі показники стану здоров'я студентів технічних ВНЗ наводять багато дослідників цієї проблеми в Україні і країнах СНД.

За даними Г.О. Ямалетдінової, 2008, кількість студентів технічних ВНЗ Росії, що мають відхилення у стані здоров'я, зросла з 1980 по 2007 рік з 4-5 % до 38 %.

На думку автора, збільшення кількості студентів цієї категорії відбувається головним чином за рахунок виникнення соматичних захворювань на фоні інтенсифікації учбового процесу, нераціонального режиму праці і відпочинку, інформаційних, психоемоційних перевантажень у процесі навчально-пізнавальної діяльності, відсутності елементарних відомостей про свій фізичний стан і потенційні можливості організму. Крім того, в умовах ТВНЗ посилюється вплив гіподинамії і гіпокинезії на здоров'я студентської молоді.

Низький рівень стану здоров’я студентів ТВНЗ негативно відбивається на їх фізичній надійності і готовності до активної життєдіяльності та майбутньої професійної роботи в умовах ринкових відносин. Це переконливо доведено у багаторічних дослідженнях, проведених на базі Одеського національного політехнічного університету: О.В. Домашенко, 2003; В.І. Філінковим, С.В. Халайджі, 2006 та в роботах інших авторів.

За узагальненими даними цих та інших дослідників, до 60 % випускників ТВНЗ України сьогодні не готові працювати (у зв’язку з низьким рівнем стану здоров’я та фізичної підготовленості) з тією інтенсивністю, що вимагають ринкові відносини (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008).

Аналіз літературних джерел і реалій праці студентів технічних спеціальностей показує, що причин, які впливають на їх здоров'я і дієздатність, досить багато (Н.Є. Бачариков, М.П. Воронцов, Е.І. Доброміль, 1988; Є.А. Нечаєва, 2003; Г.О. Ямалетдінова, 2008; Н.І. Турчина, 2009 та ін.).

Головні з них:

- надмірні психофізичні навантаження навчального процесу, пов'язані з необхідністю переробки великого об'єму науково-технічної інформації;
- вимушені тривалі гіпокинезія, гіподинамія і моногонія, пов'язані із специфікою навчання у ТВНЗ (виконанням лабораторних, креслярських, курсових робіт тощо), що ведуть до різкого погіршення функціонування всіх органів та систем організму (Є.А. Коваленко, Н.Н. Гуровський, 1980 та ін.);
- глобальна комп'ютеризація навчального процесу, особливо характерна

для ТВНЗ, яка, як показують останні дані, різко підриває здоров'я тих, хто користується у великому об'ємі комп'ютерними засобами (Є.П. Харченко, Ю.П. Редько, 2000; Д.В. Денисова, 2001; Б.Н. Джерелей, О.Б. Джерелей, 2006; Д. Донцов, 2007 та ін.).

Крім того, негативно на здоров'я і дієздатність студентів технічних ВНЗ впливають:

- робота із складними системами управління, різними приладами, хімічними реагентами та ін.;
- проходження навчальних і виробничих практик на промислових підприємствах, на багатьох з яких умови праці до теперішнього часу містять цілий ряд виробничої шкоди, яка викликає різні захворювання (С.В. Олексєєв, В.Р. Усенко, 1988; В.І. Філінков, 2003; С.В. Халайджі, 2006 та ін.);
- неблагополучне матеріальне положення, що заставляє до 50 % студентів ТВНЗ підробляти у період навчання, що значно збільшує психофізичні навантаження на їх організм, які часто перевищують його можливості;
- несприятливі мікроклімат, аеронізація; забрудненість повітря багатьох учбових приміщень (великих аудиторій, лабораторій, майстерень та ін.), що негативно впливають на працездатність і стан здоров'я студентів (С.О. Полієвський, 2006; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; Н.Г. Кожевнікова, Н.Ю. Кучма, Т.Ф. Гвоздєва та ін., 2009 та ін.);
- незадовільні житлово-побутові умови проживання у студентських гуртожитках, пов'язані з їх перенаселенням;
- порушення режиму харчування, сну, інших компонентів здорового способу життя, обумовлені учбовими перевантаженнями (В.М. Соколов, Р.Т. Раєвський, А.А. Стьопін та ін., 1996, 1997,1998 та ін.).

Ознайомлення із змістом і організацією навчального процесу в останні роки показує, що всі перераховані причини, що негативно впливають на здоров'я і дієздатність студентів технічного ВНЗ в сучасних соціально-економічних умовах, посилених економічною кризою, залишаються незмінними, що ще більше мотивує пошук шляхів їх нейтралізації і подолання.

1.2. Здоровий спосіб життя у системі зміцнення здоров'я студентів і методика його формування у вищому навчальному закладі

Аналіз шляхів зміцнення та збереження здоров’я студентської молоді показує, що значною мірою цю проблему можна ефективно розв’язати, залучаючи студентів до способу життя, компоненти якого ефективно сприяють нормальній життєдіяльності організму (Р.Т. Раєвський, 1995; О.Г. Фурманов, Ю.Н. Князєв, 2003; В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицький та ін., 2005; В.І. Ільїнич, 2005; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008, G. Cox, 1986 та ін.).

Згідно із загальноприйнятими даними, здоров’я всіх контингентів людей (у тому числі і студентів) залежить від способу життя на 49-55 та більше відсотків (І.П. Березін, Ю.В. Дергачов, 1989; А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов, 1998; Е.М. Казін, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова, 2000; Г.Л. Апанасенко, 2007; та ін.).

Проблема формування здоров’я молоді через спосіб життя багаторазово розглядалась у різних аспектах у роботах українських і зарубіжних філософів, соціологів, психологів, біологів, медиків, педагогів, фахівців з фізичного виховання (Л.П. Сущенко, 1990, 1999; М.Я. Виленський, А.Г. Горшков, 1995; І.С. Аринович, 2000; О.В. Вакуленко, 2001; В.І. Бобрицька, 2003; Н. Царик, Є. Величко, Т. Грибуніна, 2003 та ін.).

В останні роки проблемі ЗСЖ присвячено роботи Б.Н. Чумакова, 2004; Л.С. Ващенко, Т.Є. Бойченко, 2005; Л.С. Соколенко, 2006; О.Г. Гладощук, 2007; А.І. Чаговець, 2007; С.І. Присяжнюк, В.П. Краснова, 2008 та інших.

Аналіз показує, що формування способу життя, що сприяє покращенню здоров’я студентів, потребує вирішення цілої низки методологічних і методичних питань:

- вибору базової дисципліни, у процесі викладання якої мають виконуватись поставлені у ВНЗ завдання;

- визначення комплексу практико-дієвих компонентів способу життя, що найкраще сприятимуть оздоровленню студентів, формування яких повинно акцентовано здійснюватись у процесі викладання базової дисципліни;
- виявлення ступеню використання цих компонентів студентами у своїй життєдіяльності та навчанні;
- розробки ефективної методики залучення студентів до здорового способу життя у процесі навчання у ВНЗ.

Значна кількість спеціалістів, які займаються вирішенням проблеми покращення здоров'я студентів через спосіб життя в Україні та у країнах СНД, вважає, що залучення студентів до компонентів здорового способу життя повинно виконуватись в умовах ВНЗ на основі викладання курсу валеології (А.П. Видюк, Л.В. Бєлогурова, В.А. Гринько та ін., 2000; С. Волкова, 2000; В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова, 2001; М.С. Гончаренко, В.Є. Новікова, 2006; А.О. Міненок, Л.С. Соколенко, 2006; О.Д. Гречишкіна, 2006 та ін.). Аналогічної думки дотримуються і багато вчених далекого зарубіжжя (J.F. Frites, L.W. Green, S. Levine, 1989; J.B. Bunker, P.S. Gomby, B.H. Kehrer, 1989; R.J. Park, C.H. McCloy, 1989; S.N. Blair, H.W. Kohl, N.F. Gordon etc, 1992; B. Saltin, 1992; D.A. Macauley, 1994 та ін.).

На жаль, переконливих експериментальних підтверджень ефективності залучення студентів до компонентів здорового способу життя через викладання валеології у доступній нам літературі ми не знаходимо.

Базувати формування здорового способу життя виключно на викладанні валеології ми вважаємо мало перспективним, тому що викладання цієї дисципліни передбачається насамперед як теоретичний курс, який дає знання, але не забезпечує належним чином формування навичок та вмінь залучення до компонентів здорового способу життя, у зв'язку з тим, що не має для цього своєї інфраструктури.

Ряд спеціалістів пропонує здійснювати формування мотивації студентів до використання елементів здорового способу життя у процесі викладання циклів дисциплін, присвячених питанням безпеки життєдіяльності, охорони праці,

основам медичних знань, гігієни, соціальної психології тощо (А.П. Лаптєв, С.О. Полієвський, 1990; Н.Н. Завидівська, 2002; М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко та ін., 2002; А.О. Єгоричев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко та ін., 2003; О.І. Леонт'єва, 2005; Н.А. Безруких, 2006).

З такими ж пропозиціями виступають також О.Ф. Гавриленко, Л.Д. Олешко, Г.Ф. Гусєв та ін., 2006; О.Я. Рябулака, 2006; С.Я. Волошанська, С.С. Монастирська, Г.Я. Ковальчук, 2006; О.Д. Гречишкина, 2006 та ін.

Пропоновані названими авторами методики також, як і у випадку з валеологією, навряд чи будуть ефективними, бо для їхньої реалізації немає необхідних умов формування міцних навичок та вмінь використання компонентів здорового способу життя.

Більшість авторів у вивченій нами літературі схиляються до версії використання в якості базової дисципліни для формування здорового способу життя заняття фізичним вихованням і спортом у ВНЗ. Продуктивність цієї версії обґрунтували у своїх роботах багато вчених України, Білорусії, Росії ще у 90-их роки минулого століття і початку 21 століття: О.Д. Дубогай, 1991, 2008; А.В. Магльований, 1993; А.В. Чоговадзе, М.М. Рижак, 1993; Т.Г. Кириченко, 1998; О.В. Кузнецова, 2000; Г.П. Підгорний, 2000.

Надалі такої версії дотримувалися В.І. Жолдак, В.І. Гончаров, 2002; С.А. Гайдук, 2003; Г.Є. Іванов, 2003; Р. Купчинов, 2003; М.П. Севрюк, А.Т. Ціпов'яз, Т.І. Лошицька та ін., 2005.

Точка зору на технологічну прийнятність занять фізичною культурою і фізичним вихованням для формування ЗСЖ особливо закріпилась останніми роками. Переконливими її прибічниками є: В.В. Михайлов, М.М. Миронов, 2006; В.М. Пристинський, 2006; М.І. Селезінка, В.М. Улізько, І.І. Файчак, 2006; В.Н. Кудрицький, 2007; А. Рогожева, І. Цісар, О. Стойка, 2007; Г.Д. Кондрацька, С.В. Самойлик, В.М. Масим'як, 2007.

Відстоюють її також Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; В.М. Глєбов, В.І. Бобр, Ю.Д. Чернявський, 2008; О.А. Курбанова, 2008; А.А. Пашин, Н.С. Степанчев, А.І. Можаров, 2008; О.Г. Гладощук, 2008 та ін.

Так, наприклад, С.А. Гайдук, 2003, наводить таку аргументацію значення занять фізичною культурою для формування ЗСЖ. На його думку, ці заняття у різних формах забезпечують залучення до здорового способу життя за такими напрямками. По-перше, людина, яка випробовує на собі вплив фізичного навантаження, розуміє його несумісність за фізіологічними ознаками зі шкідливими звичками, нераціональним харчуванням, неправильним режимом праці та відпочинку. По-друге, займаючись фізичною культурою людина формує у собі такі якості, як дисциплінованість, організованість, витримка, самоконтроль, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, які сприяють раціональній організації режиму праці і відпочинку, відмові від шкідливих звичок, що, у свою чергу сприяє здоровому способу життя.

Найпереконливіше обґрунтування доцільності формування ЗСЖ на заняттях фізичним вихованням і спортом наводиться у монографії Р.Т. Раєвського та С.М. Канішевського «Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов», 2008.

Ґрунтуючись на численних наукових дослідженнях і практичному досвіді, вчені вважають, що заняття фізичною культурою і спортом є реально діючим фактором, що сприяє формуванню здорового способу життя.

На їх думку, це відбувається тому, що фізична культура і спорт, як одна зі складових загальної культури, багато у чому визначають поведінку людини у побуті, на виробництві, у спілкуванні. Буквально всі компоненти ЗСЖ так чи інакше формуються у процесі занять фізичною культурою і спортом. Під час фізичних тренувань одночасно здобуваються знання, вміння, навички раціональної праці і відпочинку, відновлення після праці, загартовування організму; виховуються навички особистої гігієни; закладаються передумови для відмови від шкідливих звичок.

У зв’язку з цим, за даними авторів, серед студентів-фізкультурників і спортсменів приблизно у 2 рази більше осіб, які дотримуються ЗСЖ і всіх його компонентів.

Надаючи велике значення залученню студентів до здорового способу

життя і спорту, автори вказують на те, що далеко не всі види спорту однаково сприяють цьому процесу. Найбільше, на думку вчених, цьому сприяють такі види спорту, як легка атлетика (особливо біг на середні і дальні дистанції), плавання, альпінізм, спортивна гімнастика, лижний, велосипедний спорт, у яких від спортсменів вимагається повна віддача сил.

Викладені в літературі аргументи далеко не повною мірою розкривають усі можливості формування ЗСЖ, які надають заняття з фізичного виховання і спорту. Ми бачимо їх набагато ширшими.

На цю дисципліну у ВНЗ відводиться найбільша кількість годин. Вона забезпечена висококваліфікованими викладачами, що володіють, згідно зі своєю кваліфікацією, всією необхідною кількістю знань і вмінь у галузі здорового способу життя, вона виконується у тісній співпраці з лікарями студентської поліклініки і під їхнім контролем, має спеціалізоване наукове, методичне та інформаційне забезпечення, що включає матеріали з питань покращення здоров'я студентів. Фізичне виховання має свою власну інфраструктуру, яка дозволяє з успіхом проводити формування знань, навичок і вмінь, необхідних для залучення до запланованого способу життя.

Спробу структурувати здоровий спосіб життя і виділити компоненти, котрі найбільше сприяють оздоровленню, намагались багато авторів: І.П. Березін, Ю.В. Дергачов, 1989; А.П. Лаптєв, С.О. Полієвський, 1990; А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Піскунов, 1996; В.І. Ільїнич, 1999; Е.М. Казін, Н.Г. Блінова, Н.А. Литвинова, 2000; Л.З. Тель, 2001; О.Г. Фурманов, Ю.Н. Князєв, 2003.

Цю задачу вирішували також: В.Ю. Волков, Н.Д. Давиденко, Ю.В. Новицький, та ін., 2005; З.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов, 2007; Т. Свенцицька, 2007; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; С.О. Полієвський, А.Н. Шафранська, 2009; W.A. Guy, 1983 та ін.

І.П. Березін, Ю.В. Дергачов, 1989, узагальнюючи багаторічний досвід роботи шкіл здоров'я, в якості головних компонентів здорового способу життя називають:

- відмову від шкідливих звичок;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- фізичну активність;
- психопрофілактику і психогігієну;
- дотримання правил особистої гігієни.

Відомі російські гігієністи А.П. Лаптєв і С.О. Полієвський, 1990, в якості дієвих компонентів способу життя, що визначають здоров'я спортсменів, розглядають:

- особисту гігієну;
- відмову від шкідливих звичок (алкоголь, наркотики);
- дотримання гігієнічних правил статевого життя;
- гігієну спортивного одягу і взуття;
- загартовування;
- раціональне харчування.

Академіки А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Піскунов, 1996, посилаючись на медичну практику, називають таку сукупність факторів (компонентів) способу життя, котрі сприяють стабілізації здоров'я:

- оптимізм і вміння володіти своїми емоціями;
- щасливий шлюб;
- робота, що необхідна людям;
- режим праці та відпочинку з обов'язковою зміною виду діяльності у період відпочинку;
- щоденна рухова активність, ходьба або біг;
- раціональне харчування;
- нормальний сон 7-8 годинної тривалості;
- відмова від шкідливих звичок (паління, алкоголь);
- загартовування повітрям, водою, сонцем.

У російському підручнику «Физическая культура студента», 1999, під

редакцією В.І. Ільїнича, у якості складових здорового способу життя студентів, що здатні зміцнити здоров'я, вказуються:

- раціональний режим праці і відпочинку;
- організація сну;
- режим харчування;
- рухова активність, особиста гігієна і загартовування, профілактика шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування, психофізична регуляція організму, культура сексуальної поведінки.

Є.М. Казін, Н.Г. Блінова, Н.А. Литвінова, 2000, до компонентів здорового способу життя відносять:

- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- раціональний режим життя;
- тренування імунітету і загартовування;
- психосексуальну і статеву культуру;
- відсутність шкідливих звичок.

Л.З. Тель, 2001, до комплексу компонентів здорового способу життя включає:

- єднання з природою;
- загартовування;
- правильне харчування;
- достатнє фізичне навантаження;
- гігієнічні процедури (баня);
- достатній секс;
- відмова від алкоголю і паління;
- обмеження вживання ліків;
- праця;
- достатній відпочинок.

Білоруські вчені О.Г. Фурманов і Ю.Н. Князєв у методичному посібнику для вчителів шкіл та ліцеїв, викладачів середніх і вищих навчальних закладів

2003 вказали, що компонентами здорового способу життя для молоді, що навчається, є:

- праця;
- побутові умови;
- відпочинок;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- оптимальна рухова активність;
- медична активність;
- відмова від шкідливих звичок.

Учасники творчого колективу, який складається з російських та українських вчених, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицький та ін., у навчальному посібнику «Здоровье и образ жизни студентов», 2005, у якості складових здорового способу життя студентів називають 10 компонентів. До них відносяться:

- режим праці і відпочинку;
- повноцінний сон;
- режим харчування;
- рухова активність;
- особиста гігієна і загартовування;
- профілактика шкідливих звичок;
- культура міжособного спілкування;
- психофізична регуляція організму;
- культура сексуальної поведінки.

Т. Глазько, 2003, вважає, що головним при формуванні ЗСЖ у процесі фізичного виховання є формування потреби до нього, що можуть забезпечити: опанування і поглиблення знань про фактори здоров’я, використання засобів фізичної культури з метою покращення здоров’я; збагачення змісту занять цікавими емоційними та сучасними формами і методами їх проведення

врахування групових та індивідуальних інтересів і особливостей функціонування організму студентів.

Тамара Свенцицька, 2007, на основі вивчення літературних джерел встановила, що найважливішими складовими здорового способу життя студентів, що сприяють зміцненню здоров'я, є гармонічний розвиток фізичних і духовних якостей, креативність трудової діяльності, соціальні умови життя, збалансоване харчування, режим дня, фізична культура і туризм, психоемоційний стан, рівень гігієнічної і медичної культури.

В.Н. Кудрицький, 2007, вивчаючи питання змісту здорового способу життя як основи здоров'я, встановив, що він складається з таких основних компонентів: раціональний режим праці і відпочинку, особиста та громадська гігієна праці і відпочинку, регулярне загартовування організму, збалансоване харчування, генетичний фактор, стан навколишнього середовища, відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим.

Р.Т. Раєвський і С.М. Канішевський у монографії «Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов», 2008, в якості основних компонентів здорового способу життя студентської молоді виділяють:

- раціональну працю;
- раціональне харчування;
- раціональну рухову активність;
- загартовування організму;
- особисту гігієну;
- психогігієну;
- відмову від шкідливих звичок.

А крім того:

- активну взаємодію з природою;
- самооздоровлення;
- оптимальні особистісні взаємини;
- мотивацію до здоров'я та здорового способу життя.

Наведені нами літературні дані показують, що у наш час у спеціалістів

немає єдиної думки про склад компонентів способу життя студентів, які найбільше сприяють зміцненню здоров'я. До того ж, ефективність ряду пропонованих компонентів недостатньо експериментально обґрунтована (оптимізм, статева культура, медична активність та ін.).

Викликає також сумніви практична можливість ефективного формування всієї запропонованої сукупності складових елементів способу життя (більш ніж 20) у процесі фізичного виховання студентів, спричинене наявністю певних організаційно-педагогічних обмежень.

Це робить актуальним визначення складу дієвих компонентів здорового способу життя, що можуть реально формуватися у процесі фізичного виховання студентів в умовах фізичного виховання, здійснюваного у технічному ВНЗ.

Ступінь використання окремих компонентів здорового способу життя студентами вивчали у різні роки багато авторів: В.В. Тимошенков, А.Н. Тимошенкова, 2000; Н. Царик, Е. Величко, Т. Грибуніна, 2003; С.В. Лукащук-Федик, 2006; В.В. Михайлов, Н.М. Миронов, 2006; Л.С. Соколенко, 2006; В.Г. Лапко, Р.Т. Раєвський, Л.В. Бондаренко та ін., 2008 та ін.

За результатами цих досліджень можна зробити висновок, що дуже невелика кількість студентів ВНЗ різного профілю залученні повною мірою до використання компонентів здорового способу життя.

Однак, повної картини використання студентами оздоровчих можливостей цих факторів літературні дані не надають.

З них не зрозуміло, який відсоток студентів технічних вищих навчальних закладів у цілому залучився до регулярного використання компонентів здорового способу життя, які причини заважають даному процесу, і що йому сприяє. Все це значно ускладнює планування заходів формування здорового способу життя студентів, спрямованого на покращення їх стану здоров'я, і потребує нових досліджень у цьому напрямку.

Спробу розробити конкретну методику формування здорового способу життя починали автори: Р.Т. Раєвський, 1995; Г.П. Підгорний, 2000;

Ю.Ю. Цюпак, 2000; В.Н. Селуянов, 2001; Т. Глазько, 2003; С. Блажей, 2005.

Таку ж роботу провели: А.Б. Качурян, 2006; М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рибковський, 2006; В.М. Оржеховська, 2006; Н. Романова, 2007; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.

У роботах цих та інших авторів у якості методологічної основи створення технологій формування здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання пропонуються: інформаціологічний, психологічний, педагогічний, комплексний підходи; органічний синтез з валеологією; доповнення занять фізичним тренуванням теорією здорового способу життя тощо.

У практичному плані пропозиції авторів зводяться до діагностики стану здоров'я студентів, консультацій з метою стимулювання компонентів здорового способу життя, введенню у курс фізичного виховання обов'язкових самостійних занять, присвячених залученню до цього способу життя, оцінкам за нього, застосуванню гігієнічних тренінгів, спрямованих на підвищення валеологічної культури тощо.

На жаль, усі ці та інші уривчасті пропозиції за вмістом способів формування ЗСЖ недостатньо теоретично і експериментально обґрунтовані, багато в чому носять загальний, декларативний характер. Це не дає можливості на їх основі уявити або скласти дієву методику формування компонентів здорового способу життя у процесі фізичного виховання, здійснюваного у ВНЗ, і потребує її повноцінної розробки із застосуванням наукових методів.

Висновки до 1 розділу

Вивчення теоретико-методичних основ дослідження дозволяє зробити такі висновки.

1. Стан здоров'я студентської молоді знаходиться у критичному стані в Україні та у наших найближчих сусідів (Росії та Білорусії) і мають тенденцію до погіршення. У такому ж критичному положенні знаходиться і стан здоров'я студентів технічних ВНЗ, обумовлений специфікою їх навчальної праці. Це викликає велике занепокоєння державних, суспільних органів і вчених, робить вкрай

актуальним науковий пошук ефективних шляхів вирішення даної проблеми.

2. Можна передбачити, що реально діючим способом зміцнення здоров’я студентів визнається залучення їх до здорового способу життя у процесі фізичного виховання, здійснюваного у період навчання у ВНЗ.

3. Практична реалізація такого шляху передбачає вирішення цілої низки взаємозалежних питань, відповіді на які у наш час недостатньо обґрунтовані.

Викладені у розділі та висновках положення ми неодноразово формулювали у своїх публікаціях і виступах на наукових семінарах, симпозіумах і конференціях при безумовному схваленні їх науковою громадськістю.

РОЗДІЛ 2
НАПРЯМКИ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІЖДЕННЯ

У розділі обґрунтовуються вибір напрямків, завдання, методи і організація дослідження.

2.1. Напрямки і методи дослідження

Постановка і стан розробленості обраної проблеми робить необхідним у нашому дослідженні:

- виявлення найефективніших практико-дієвих компонентів здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ);
- дослідження ступеню використання цих компонентів даним контингентом;
- розробку організаційно-педагогічних та практичних основ формування здорового способу життя студентів обраних спеціальностей у процесі фізичного виховання у системі вищої освіти, що надає найбільші можливості для вирішення цієї проблеми.

Передбачалося, що наукове вирішення цих питань ефективно сприятиме залученню студентів технічних ВНЗ до здорового способу життя, зміцненню і збереженню їх здоров’я та покращенню інших показників дієздатності.

Виходячи з обраних напрямків, було сформульовано такі конкретні завдання нашого дослідження:

1. Вивчити теоретико-методичні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

2. Обґрунтувати структуру та зміст здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів.

3. Визначити реальний рівень впровадження основних компонентів здорового способу життя у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних вищих навчальних закладів.

4. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань нами були підібрані адекватні методи, що рекомендовані для вивчення педагогічних і медичних проблем (Б.С. Гершунський, 1986; М.Н. Скаткін, 1991; Н.Н. Азарнов, А.П. Давидов, А.І. Пустовалов, 1997; B. Davis, R. Bull, D. Roskoe, 2002; В.П. Мурза, 2007 та ін.).

Широко застосовувались також дослідницькі методи, на які зорієнтована галузь фізичного виховання (В.А. Ашмарін, 1978; М.А. Годік, 1988; В.П. Філін, В.Г. Семенов, В.Г. Алабін, 1994; Н.А. Барбараш, 2003; Т.Ю. Круцевич, Л.К. Кожевнікова 2008; С.В. Начинська, 2008 та ін.).

Зокрема, для вирішення завдань дослідження використовувались такі методи, представлені на рис. 2.1.

Для обґрунтування структури та змісту здорового способу життя студентів технічних ВНЗ використовувалися аналіз і узагальнення документальних матеріалів і спеціальної літератури, опитування експертів, а також кореляційний аналіз (встановлення кореляційної залежності між показниками здоров'я, іншими показниками дієздатності студентів та показниками використання компонентів ЗСЖ) з оцінкою процентного внеску.

Дослідження реального рівня впровадження студентами ТВНЗ основних компонентів здорового способу життя у процесі навчання і виховання проводилось за допомогою анкетного опитування студентів з питань здорового способу життя.

Розробка реально працюючої методики формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів технічних спеціальностей здійснювалась шляхом моделювання методики на основі вивчення й узагальнення літератури, проведення допоміжних експериментів, анкетного опитування студентів з питань створення оптимальних умов для формування і використання здорового способу життя.

Рис. 2.1. Модель використання методів дослідження для вирішення поставлених у дисертації завдань

Експериментальна перевірка ефективності впливу методики формування здорового способу життя студентів ТВНЗ у процесі фізичного виховання проводилась за допомогою основного педагогічного експерименту, у ході якого проводились анкетне опитування студентів з питань здорового способу життя та діагностика їхньої дієздатності.

Діагностика включала: виявлення стану здоров’я, фізичної працездатності, рівня готовності до активної життєдіяльності, майбутньої роботи та успішності

за суб’єктивною оцінкою студентів; комплексний метод визначення рівня здоров'я, біологічного віку і темпу старіння; визначення адаптаційного потенціалу; оцінку фізичної підготовленості; державні тести фізичної підготовленості.

Усі кількісні результати, отримані у процесі досліджень, піддавались математичній обробці (математико-статистичному аналізу).

Методи, що використовувалися у дослідженнях, характеризуються такими особливостями змісту і застосування.

Аналіз і узагальнення документальних матеріалів і спеціальної літератури

Використовувалися для дослідження актуальності проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді і визначення концептуальних положень шляхів її вирішення в умовах ВНЗ.

Для цього вивчались вітчизняні і зарубіжні документальні матеріали і літературні джерела, присвячені питанням здоров'я і здорового способу життя студентів.

При використанні методу проводилися анотування, реферування, конспектування і систематизація узагальнення.

Опитування експертів

Проводилось з метою збору найбільш ефективних в оздоровчому сенсі практико-дієвих компонентів способу життя і елементів технології формування ЗСЖ у системі фізичного виховання технічного ВНЗ з методики, яку широко використовують у педагогічних і соціологічних дослідженнях (В.Л. Уткін, 1982; М.А. Годік, 1988; В.С. Черепанов, 1989; С.Б. Кримський, Б.Б. Жилін, В.І. Паніотто, 1990 та ін.).

Опитування експертів містило: відбір, опитування експертів і визначення

міри узгодженості їх відповідей.

В якості експертів були відібрані п’ять висококваліфікованих фахівців у області фізичного виховання, які мають вчені звання професорів і доцентів та вчені звання кандидатів наук з фізичного виховання і спорту.

Проведення опитування експертів проводилось за методом безпосередньої оцінки об'єктів за шкалою, коли експерт поміщає кожен об'єкт в певний оціночний інтервал.

Анкетне опитування студентів з питань здорового способу життя

Проводилось на декількох етапах дослідження за допомогою анкети, розробленої професором Р.Т. Раєвським, яка включала 12 блоків питань (додаток А.1).

Перший блок питань включав відомості про респондента і навчальний заклад, який він закінчив і в якому він навчається в даний час.

Подальші 8 блоків питань були присвячені визначенню рівня використання студентами всіх основних практико-дієвих компонентів здорового способу життя з виявленням особливостей праці, харчування, добового режиму, особистої гігієни студентів, використання ними форм і заходів раціональної рухової активності, психогігієни, прихильності студентів до шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків).

Десятий блок містив питання, що характеризують показники дієздатності студентів (відношення до медичної групи, самооцінку і комп'ютерну оцінку здоров'я, захворюваність з тимчасовою втратою працездатності, працездатність і фізичну підготовленість, успішність, фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності).

Одинадцятий блок був присвячений самооцінці і експертній оцінці використання студентами ЗСЖ; дванадцятий – виявленню чинників, що сприяють формуванню ЗСЖ респондентів.

Обробка даних анкетного опитування здійснювалася за допомогою методів, які використовують у соціологічних дослідженнях.

Анкетне опитування студентів з питань створення оптимальних умов для формування і використання здорового способу життя

Проводилось за допомогою спеціальної анкети (додаток А.2). Анкета містила 15 питань, спрямованих на виявлення заходів, що сприяють оптимізації раціональної студентської праці, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, психорегуляції, викорінення шкідливих звичок, методика впровадження здорового способу життя в цілому. Анкета виявляла також, які умови студенти вважають головними для залучення їх до активного фізичного вдосконалення і якими традиційними і нетрадиційними системами фізичних вправ і видами спорту вони бажають займатись.

В кінці опитування той, що анкетується, повинен був привести деякі відомості про себе і пояснити, чи дотримується він здорового способу життя.

Комплексний метод визначення рівня здоров'я, біологічного віку і темпу старіння

Використовувався варіант, розроблений у НДІ геронтології м. Києва (В.П. Войтенко, 1991), комп'ютеризований в проблемній лабораторії масової фізичної культури і ППФП ОНПУ.

Для збору первинної вхідної інформації використовувалася спеціальна анкета (додаток А.3), в процесі заповнення якої визначалися: величини систолічного і діастолічного тиску в мм рт. ст., тривалість статичного балансування, затримки дихання на вдиху у чоловіків (у секундах), у жінок – маси тіла (в кілограмах), календарного віку і суб'єктивної оцінки стану здоров'я, що передбачає відповіді на 29 питань.

У процесі комп'ютерної обробки індивідуальних даних визначались:

індивідуальний біологічний вік, належний біологічний вік, функціональний клас, темп старіння, патологічний індекс (число наявних хронічних захворювань).

Біологічний вік визначається за формулами:

чоловіків: $БВ = 27.0 + 0.22 \cdot АТС - 0.15 \cdot ЗДВ - 0.72 \cdot СОЗ - 0.15 \cdot СБ$,

жінок: $БВ = -1.46 + 0.42 \cdot АТП + 0.25 \cdot МТ + 0.70 \cdot СОЗ - 0.14 \cdot СБ$,

де: $БВ$ – біологічний вік (років);

$АТС$ – артеріальний тиск систолічний (мм рт. ст.);

$АТД$ – артеріальний тиск діастолічний (мм рт. ст.);

$АТП$ – різниця між $АТС$ и $АТД$;

$ЗДВ$ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху (с);

$МТ$ – маса тіла (кг);

$СБ$ – статичне балансування – утримання рівноваги на лівій нозі без взуття, правої ноги під коліном лівої, очі заплющені, руки опущені уздовж тіла (с);

$СОЗ$ – індекс самооцінки здоров'я (бал).

Суб'єктивна оцінка здоров'я (СОЗ) проводилася за допомогою запитань, названих під пунктом 8 анкети «Визначення індивідуального біологічного віку».

На перші 28 питань пункту 8 анкети були передбачені відповіді “так” чи “ні”, на останнє – “добрий”, “задовільний”, “поганий” і “дуже поганий”.

Підраховувалося число несприятливих для того, хто анкетувався відповідей на перші 28 питань і до отриманої суми додавалася 1, якщо на останнє питання дана відповідь “поганий” або “дуже поганий”. Підсумковий результат давав кількісну самооцінку здоров'я, рівну 0 при ідеальному і 29 при дуже поганому самопочутті.

Функціональний клас, рівень стану здоров'я, темп старіння визначалися за різницею між індивідуальним біологічним віком (БВ) і даним біологічним віком (ДБВ) за табл. А.4.1:

$ДБВ_{\text{жінок}} = 0.863 \cdot КВ + 6.85$,

$ДБВ_{\text{чоловіків}} = 0.706 \cdot КВ + 12.1$,

де: *КВ* – календарний вік.

Патологічний індекс (ПІ) оцінювався за формулою:

$ПІ$ чоловіків $= 0.05 КВ + 0.093 СОЗ - 1.327$,

$ПІ$ жінок $= 0.011 КВ + 0.057 СОЗ - 0.10$.

Визначення адаптаційного потенціалу

Проводилось за методикою, розробленою Р.М. Баєвським зі співавторами (А.А. Айдаралієв, Р.М. Баєвський, А.П. Барсенєва, та ін., 1988; Р.М. Баєвський, А.П. Барсенєва, 1997) за формулою:

АП=0.011(ЧП) + 0.014(АТС) + 0.008(АТД) + 0.009(МТ) -0.009(З) + 0.014(В) - 0.27,

де: $АП$ – адаптаційний потенціал системи кровообігу (у балах);

$ЧП$ – частота пульсу (уд/хв);

$АТС$ и $АТД$ – артеріальний тиск систолічний і діастолічний (у мм рт. ст.);

$З$ – зріст (у см);

$МТ$ – маса тіла (у кг);

$В$ – вік (у роках).

Оцінка рівня здоров'я здійснювалась за даними, наведеними у табл. А.4.2.

Самооцінка студентами стану здоров'я, працездатності, фізичної готовності до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи

Самооцінка здоров'я складалася з двох показників:

1) віднесення студентами свого здоров'я до одного з трьох рівнів:

- скарг немає, практично здоровий;
- незначні відхилення у стані здоров'я;
- істотні відхилення у стані здоров'я.

2) характеристику своєї захворюваності з тимчасовою втратою працездатності (скільки разів протягом останнього року хворів):

- жодного разу;
- 1-2 рази;

- 3 і більше разу.

Працездатність оцінювалась студентами за суб'єктивними показниками як висока, середня або низька. Оцінка здійснювалася за критеріями виконання ними навчальних завдань на заданому рівні під час лекцій, практичних і самостійних навчальних занять протягом заданого часу.

Фізична готовність до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи оцінювалась студентами інтегрально з формулюваннями: “повністю або в основному готовий”, “скоріше готовий ніж не готовий”, “скоріше не готовий ніж готовий”. З урахуванням виконання ними різних видів робіт у побуті, навчальних завдань і тестів у процесі навчання у ВНЗ, рухових тестів, що характеризують загальнокондиційну фізичну підготовленість до професійної діяльності.

Державні тести фізичної підготовленості

Використовувалися для визначення загальнокондиційної фізичної підготовленості, характеристики рівня розвитку основних рухових якостей та навичок (загальної витривалості, швидкості, загальної спритності, сили і силової витривалості м'язів плечового поясу і черевного пресу, вибухової сили ніг, гнучкості і плавання).

Застосовувався комплекс з 8 тестів: біг 3 км для чоловіків і 2 км для жінок, для всіх біг 100 м, човниковий біг, згинання і розгинання рук в упорі лежачи або підтягування, або висіння на зігнутих руках, підйом у сід за 1 хв, стрибок у довжину з місця, нахили тулуба вперед, плавання 100 м.

Умови виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості повністю відповідали Положенню про державні тести.

Моделювання

Метод моделювання застосувався при розробці авторської програми

здорового способу життя студентів і шляхів його формування в умовах ВНЗ.

Технологія моделювання передбачала словесне представлення системи здорового способу життя студентів і заходів з їх реалізації на етапі вищої освіти на основі принципів прогностичної педагогіки і узагальнення матеріалів літературних джерел, провідного досвіду ВНЗ, опитування експертів, особистого досвіду студентів і їх рекомендації з оптимізації умов, необхідних для вирішення обраної проблеми.

Основний педагогічний експеримент

Основний педагогічний експеримент ставив своїм завданням дослідну перевірку ефективності розробленої авторської програми здорового способу життя студентів.

Для вирішення цього завдання проводився порівняльний педагогічний експеримент.

Зміст педагогічного експерименту передбачав впровадження у експериментальних групах авторської методики формування ЗСЖ.

У контрольних групах студенти вели свій звичайний спосіб життя, що склався протягом навчання у загальноосвітній школі і у ВНЗ. Експеримент носив відкритий характер. Студенти експериментальних груп були проінформовані про його цілі і завдання, що дозволило значно підвищити їх мотивацію до формування здорового способу життя.

Ефективність авторської програми оцінювалась за порівнянням даних, які характеризують використання студентами експериментальних і контрольних груп практико-дієвих компонентів здорового способу життя і показників здоров'я, працездатності, фізичної підготовленості і успішності студентів, які брали участь у педагогічному експерименті з загальноосвітніх і спеціальних дисциплін на початку і в кінці експерименту. Для вирішення завдань педагогічного експерименту використовувались такі методи:

- анкетне опитування студентів з теми використання основних практико-

дієвих компонентів здорового способу життя (дивись анкету додаток А.1);

- комплексний метод визначення стану здоров'я, біологічного віку і темпу старіння (за В.П. Войтенком із співавторами, дивись анкету додаток А.3);

- визначення адаптаційного потенціалу (за Р.М. Баєвським із співавторами);

- суб'єктивні оцінки стану здоров'я, працездатності, фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності;

- державні тести фізичної підготовленості;

- оцінка за фізичне виховання по 100 бальній шкалі складала суму оцінок, отриманих за допомогою тестових форм контролю студентів з теоретичного, методичного, практичного розділів, фізичну готовність, а також за елективний розділ фізичного вдосконалення студентів (заняття за бажаннями, інтересами).

- оцінка успішності із загальноосвітніх і спеціальних дисциплін проводилась згідно тестових форм контролю знань студентів, заснованої на принципах, передбачених європейською кредитно-трансферною і акумулюючою системою (ECTS).

Математична обробка результатів дослідження

Застосовувалась у процесі:

- відбору компонентів ЗСЖ;
- визначення взаємозв'язків між використанням здорового способу життя і його компонентів, станом здоров'я, та окремими складовими дієздатності студентів;
- опитування експертів;
- обробки результатів анкетних опитувань;
- визначення рівнів стану здоров'я, адаптаційного потенціалу і фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп;
- обробки результатів експертної оцінки використання студентами

компонентів здорового способу життя.

Для вирішення цих завдань застосовувались методи математичної статистики, які використовувались у дослідженнях з педагогіки, соціології, спортивної медицини, фізичного виховання і спорту (В.Л. Уткін, 1982; В.І. Кант, 1987; М.А. Годік, 1988; В.С. Черепанов, 1989; С.Б. Кримський, Б.Б. Жилін, В.І. Поніотто та ін., 1990; І. Гайдишев, 2001 та ін.).

Зокрема використовувались: згрупування, метод визначення абсолютних і відносних величин, обчислення середнього арифметичного (x_i), визначення різниці середніх ($x_{i1} - x_{i2}$), обчислення похибки різниці середніх ($m_{різн}$), середньоквадратичного відхилення (σ), визначення середньої похибки середнього квадратичного відхилення (m_σ), коефіцієнту варіацій (CV), визначення різниці відносних величин, достовірності (істотності) різниці для абсолютних і відносних величин (t), коефіцієнту кореляції (R), коефіцієнту множинної кореляції (ρ), похибка коефіцієнту кореляції (m), визначення факторного аналізу відсоткового внеску впливу компонентів ЗСЖ на показники здоров'я (C_{0_i}), розрахунок міри узгодженості (E_n) і коефіцієнту конкордації (W), створення статистичних таблиць.

Для проведення операцій, пов'язаних з визначенням абсолютних величин, обчислення середніх арифметичних значень і їх параметрів, визначення вагомості різниці між абсолютними величинами, використовувались алгоритми та формули, наведені у роботах Н.А Плохінського, С.В. Начинської.

При оцінюванні різниці відносних величин використовувалась загальноприйнята формула:

$$t = \frac{p - p_1}{m_{різн}}, \qquad (1)$$

де: t – оцінка різниці відносних величин,

p і p_1 – порівнювальні відносні величини у процентах,

$m_{різн}$ – похибка різниці відносних величин, яка обчислювалась так:

$$m_{різн} = \sqrt{\frac{p(100-p)}{n} + \frac{p_1(100-p_1)}{n_1}}, \quad (2)$$

де: n і n_1 – числа спостережень у порівнювальних групах.

Для здійснення кореляції і факторного аналізу використовувався багатоетапний варіант методики, розробленої стосовно до наших задач в інституті проблем безпеки АЕС (м. Одеса) на основі моделей та алгоритмів, наведених у роботах Н.А. Плохінського, А. Афіфі, С. Ейзена, І. Гайдишева та інших.

Міра узгодженості думки експертів (E_n) визначалась за заданою шкалою оцінок за формулою, апробованою у педагогічних дослідженнях (В.С. Черепанов, 1989).

Визначення норм узгодженості проводилося за формулою:

$$E_n = 1 - \frac{2\sum\sum |x_{i,j} - x_j|}{m n (Q-g)}, \quad (3)$$

де: E_n – міра узгодженості оцінок експертів,

$\sum\sum$ – сума, $x_{i,j}$ – оцінка i-го експерта за j-м об'єктом,

m – кількість експертів,

n – число оцінюваних об'єктів експертами,

Q – оцінка у балах, g – 1.

Математична обробка проводилася за допомогою стандартних програм MATLAB.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у 2005-2010 рр. у чотири етапи.

На першому етапі (2005 р.) здійснювався аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів, що дозволило

вивчити стан досліджуваної проблеми та розробити програму формування ЗСЖ. Було визначено проблему – зміцнення здоров’я студентської молоді України. На цьому етапі визначалися об'єкт, предмет дослідження, вивчалися концептуальні основи шляхів вирішення поставленої проблеми засобами здорового способу життя.

На другому етапі (2006 р.) передбачалося проведення констатувального дослідження, здійснювався збір емпіричних даних для визначення рівня використання студентами технічних ВНЗ України основних практико-дієвих компонентів здорового способу життя, що сприяють зміцненню здоров'я та дієздатності студентів в цілому і умов їх реалізації на етапі здобуття вищої освіти. Також відбувалася розробка методики формування здорового способу життя серед обраного контингенту.

На третьому етапі (2007-2008 рр.) проводився формувальний етап дослідження, впроваджувалась авторська методика формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ.

Четвертий етап (2009-2010 рр.) передбачав перевірку ефективності методики формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ та був присвячений обробці, аналізу, узагальненню отриманих результатів організаційно-педагогічного дослідження, формуванню практичних рекомендацій, впровадженню їх у практику й оформленню виконаних досліджень у вигляді дисертаційної роботи.

Вирішення питань першого етапу дослідження здійснювалось шляхом детального вивчення і аналізу документальних матеріалів, літературних джерел України і країн СНД, присвячених питанням здоров’я студентської молоді.

Добір джерел інформації, що нас цікавив, проводився за бібліографічними каталогами і довідниками, переліком статей у журналах і збірниках, літературою, наведеною у монографіях, підручниках, навчальних посібниках, дисертаціях з проблем здоров'я і здорового способу життя студентської молоді, за допомогою консультацій у фахівців і пошукової системи ІНТЕРНЕТ. Збір емпіричних даних про здоровий спосіб життя і

здоров'я студентської молоді здійснювався за допомогою анкетного опитування студентів 4 провідних ВНЗ 3 регіонів України: Одеського національного політехнічного університету, Київського національного технічного університету (КПІ), Київського національного університету будівництва і архітектури, Донбаської машинобудівної академії (м. Краматорськ). Всього було опитано 1710 осіб.

На цьому етапі за допомогою анкетного опитування були вивчені умови реалізації здорового способу життя студентів. Дане опитування було проведено в Одеському національному політехнічному університеті. В опитуванні взяли участь 1701 студент, 7 інститутів: ІПТДМ, ІБЕІТ, ІКС, ІРТ, МБІ, ІЕКСУ, ІЕЕ, і 2 факультети: ХТФ і ГФ.

В усіх опитуваннях застосовувалась загальноприйнята технологія збору, організації і аналізу соціологічної інформації. Підсумком була розробка авторської програми здорового способу життя студентів.

Дослідна перевірка авторської програми здорового способу життя студентів здійснювалась нами у процесі основного педагогічного експерименту, який проводився впродовж 2007-2008 навчального року на базі інститутів ІПТДМ і ІЕЕ ОНПУ.

Технологічний процес здійснення педагогічного експерименту включав:

1. Відбір студентів для участі в експерименті.

2. Фонове дослідження здоров'я студентів і використання ними основних практико-дієвих компонентів здорового способу життя.

3. Реалізація програми здорового способу життя.

4. Обстеження здоров'я і використання здорового способу життя учасниками експерименту у кінці дослідної перевірки ефективності авторської програми, що реалізувалась.

Для участі у експерименті було відібрано 240 студентів 1 курсу ІПТДМ і 200 ІЕЕ (у їхньому числі чоловіків – 267, жінок – 173). З них було сформовано експериментальну і контрольну групи, однорідні у відсотковому відношенні за статтю, зростом, станом здоров'я і фізичною готовністю.

Експериментальне здійснення авторської програми проводилося в

Інституті промислових технологій, дизайну і менеджменту Одеського національного політехнічного університету. Інститут готує фахівців у сфері інженерної механіки, металургії, зварювання, метрології і вимірювальної техніки, комп'ютерних наук за спеціальностями: «Технологія машинобудування», «Металорізальні верстати та системи», «Ливарне виробництво чорних та кольорових металів», «Метрологія та вимірювальна техніка», «Технологія та устаткування відновлення та підвищення зносостійкості деталей машин та конструкцій», «Інформаційні технології проектування». Випускники інституту розв’язують сучасні завдання машинобудування та металургії, здійснюють контроль якості стандартизації і сертифікації продукції, виробництв і процесів, контролюють безпеку й екологічну дисципліну виробництв, вирішують проектні задачі за допомогою найсучасніших інформаційних комп’ютерних систем, часто працюють у складних, екстремальних умовах і в умовах складної екологічної ситуації , що вимагає від них високого рівня здоров'я і навичок його збереження та зміцнення на довгі роки.

Контрольні групи були сформовані з числа студентів 1 курсу інституту електромеханіки та енергоменеджменту ОНПУ. Інститут готує фахівців для електротехнічного комплексу країни всіх сфер економіки за спеціальностями: «Електротехнічні системи електропостачання», «Енергетичний менеджмент», «Електромеханічні системи автоматизації і електропривод», «Електричні машини і апарати», «Електричний транспорт».

Експериментальний режим включав повну реалізацію методики формування здорового способу життя студентів. Контрольний режим – загальноприйнятий спосіб життя і його компоненти.

Реалізація програми формування здорового способу життя студентів експериментальних груп і створення умов для її здійснення проводилися під нашим керівництвом викладачами кафедри фізичного виховання ОНПУ і співробітниками адміністрації ІПТДМ.

Заняття фізичним вихованням в експериментальних і контрольних групах

здійснювали викладачі однакової кваліфікації з установкою на нейтральне ставлення до результатів експерименту.

Обстеження рівня здоров'я за обраними методиками і використання компонентів здорового способу життя студентами експериментальних і контрольних груп здійснювалося на початку і в кінці експерименту лікарями студентської поліклініки, викладачами цих груп спільно зі співробітниками лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту.

Окрім основного педагогічного експерименту у процесі дослідження нами були проведені допоміжні експерименти, що обґрунтовують ефективність використання комп'ютерного забезпечення методики формування ЗСЖ і широке залучення з цією ж метою студентів до занять спортом, умови і результати здійснення яких описані нами у третьому розділі.

Обробка результатів дослідження виконувалась автором дисертації у проблемній лабораторії кафедри фізичного виховання ОНПУ із застосуванням сучасної обчислювальної техніки.

Висновки до 2 розділу

Підсумовуючи вибір напрямків, методів, форм організації дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Вивчення і аналіз літературних джерел, що відповідають темі нашої роботи, показав, що для вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ, необхідно вирішити цілий ряд взаємопов'язаних завдань, не вирішених у теорії та практиці фізичного виховання, виявити та обґрунтувати найбільш дієві компоненти ЗСЖ, встановити ступінь реального впровадження їх у життєдіяльність студентів, розробити та обґрунтувати ефективність методики формування ЗСЖ студентів у процесі занять фізичним вихованням технічних ВНЗ.

2. Для повноцінного вирішення цих завдань відібрані сучасні підходи та методи, що дозволяють повною мірою відповісти на поставлені питання:

системний підхід, моделювання, вивчення і аналіз літературних джерел, опитувальні методи (опитування експертів, масове анкетне опитування, природні конструювальні та констатуючі експерименти) вивчення дієздатності студентів (стану здоров'я, захворюваності, працездатності, фізичної підготовленості, готовності до майбутньої професійної діяльності) за допомогою загальноприйнятих медичних, педагогічних тестів та суб'єктивних оцінок, статистичних та графічних методів первинної обробки даних.

3. У цілях виконання спланованого наукового пошуку використовується адекватна форма організації дослідницької роботи, яка передбачає послідовне, поетапне вирішення поставлених завдань, що логічно завершується масовим порівняльним констатуючим педагогічним експериментом, організованому у природних умовах, та підсумковою обробкою отриманої інформації, згідно зі встановленими стандартами оформлення наукових досліджень дисертаційного рівня.

4. Усі відібрані нами дослідницькі підходи, методи та форми організації роботи, широко та успішно використовуються у педагогічних дослідженнях, в тому числі у сфері фізичного виховання. Це дає упевненість, що їхнє застосування у нашій роботі гарантує об'єктивність отриманих результатів.

Напрямки, завдання, методи і організація дослідження достатньо повно представлені у наших публікаціях, які розкривають зміст дисертації.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

Методика формування здорового способу життя студентів технічного вищого навчального закладу (ТВНЗ) у процесі занять фізичним вихованням у нашому дослідженні включала: виявлення складових компонентів здорового способу життя і його впливу на дієздатність студентів; визначення реального рівня впровадження основних компонентів здорового способу життя у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних ВНЗ; розробку, обґрунтування та практичну реалізацію особливостей методики формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання; експериментальну перевірку ефективності методики формування здорового способу життя студентів; аналіз та узагальнення результатів дослідження

3.1. Виявлення складових компонентів здорового способу життя і його впливу на дієздатність студентів

Визначення структури здорового способу життя (ЗСЖ) і його впливу на дієздатність студентів передбачало:

а) відбір практико-дієвих компонентів ЗСЖ;

б) підтвердження їх комплексного та індивідуального (окремого, одиничного) впливу на дієздатність.

Для вирішення означених завдань використовувались:

- аналіз літературних джерел;
- експертний аналіз;
- анкетне опитування студентів;
- медичні обстеження студентів;
- кореляційний аналіз.

Після аналізу літературних джерел (І.П. Березін, Ю.В. Дергачов, 1989; Л.З. Тель, 2001; Є. Величко, Т. Грибуніна, Н. Царик, 2003; О.Г. Фурманов, Ю.Н. Князєв, 2003; Т. Свенцицька, 2007; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.) виявлено 14 практико-дієвих компонентів способу життя, що мають, на думку авторів проаналізованих робіт, оздоровчий ефект (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Оцінка експертами ефективності компонентів здорового способу життя студентів (Q = 10 балів)

№ п/п	Компоненти ЗСЖ	Експерти					$\bar{x}$
		р	к	л	х	ф	
1	Раціональна праця	8	7	8	8	8	7,8
2	Раціональне харчування	9	9	8	9	8	8,6
3	Раціональна рухова активність	9	10	10	9	8	9,2
4	Загартовування	9	9	8	9	8	8,6
5	Особиста гігієна	8	8	8	9	8	8,2
6	Добовий режим	7	8	8	8	7	7,6
7	Психогігієна	6	6	7	6	6	6,2
8	Відмова від шкідливих звичок	9	9	8	9	9	8,8
9	Достатній секс	4	5	5	4	5	4,6
10	Медична активність	3	3	3	4	2	3,0
11	Самооздоровлення	6	5	5	4	4	4,8
12	Спілкування з природою	5	5	5	5	4	4,8
13	Побутові умови	5	4	5	4	4	4,4
14	Оптимальні особисті взаємовідносини	5	5	5	4	5	4,9

Міра узгодженості оцінок експертів за визначеною шкалою оцінок 10 балів E_n = 0,76.

Ефективність кожного компоненту ЗСЖ була оцінена експертами за 10-бальною шкалою. На основі цієї оцінки було відібрано 8 компонентів способу життя, що мають експертну оцінку оздоровчої ефективності більше 5 балів. До цих компонентів віднесені: раціональна праця (оцінка ефективності – 7,8 балів), раціональне харчування (8,6), раціональна рухова активність (9,2), загартовування (8,6), особиста гігієна (8,2), добовий режим (7,6), психогігієна (6,2), відмова від шкідливих звичок (8,8).

Міра узгодженості оцінок експертів про ефективність компонентів ЗСЖ склала 0,91 (рис.3.1).

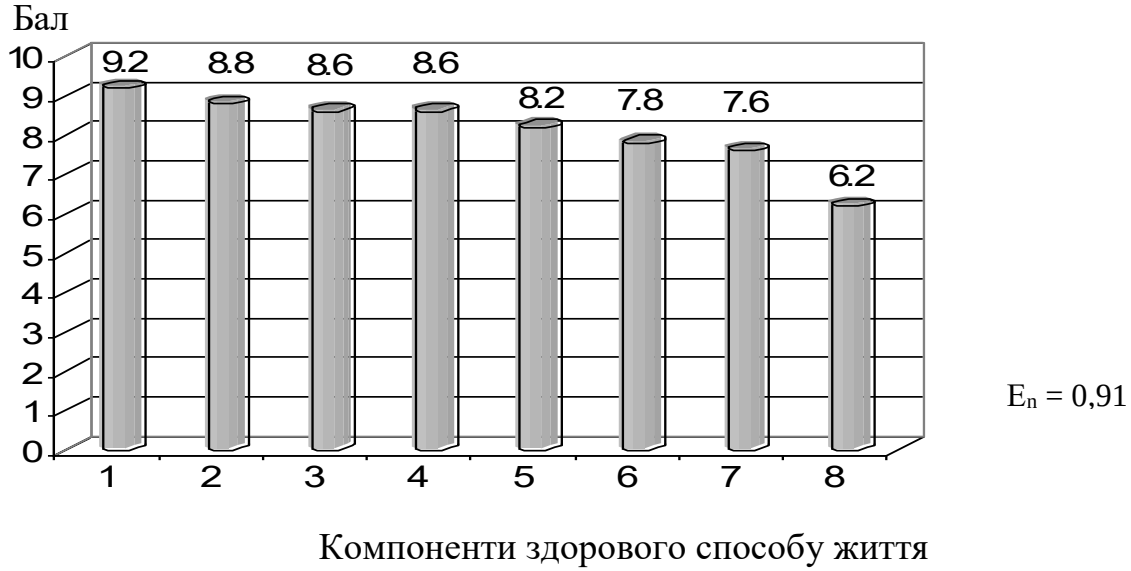


Рис. 3.1. Ступінь ефективності відібраних компонентів здорового способу життя студентів (у балах) за даними опитування експертів: 1 – раціональна рухова активність; 2 – відмова від шкідливих звичок; 3 – раціональне харчування; 4 – загартовування; 5 – особиста гігієна; 6 – раціональна праця; 7 – добовий режим; 8 – психогігієна; E_n – міра узгодженості оцінок експертів за визначеною шкалою оцінок 10 балів.

Ґрунтуючись на аналізі літературних даних з фізіології, психології, гігієни праці, особистої гігієни, валеології і практики способу життя студентів,

що мають високий рівень дієздатності, нами було визначено такий перелік компонентів ЗСЖ стосовно студентів технічних ВНЗ.

Раціональна праця – це праця в міру можливостей, коли навантаження не перевищує їх, у процесі праці відбувається раціональне чергування роботи з відпочинком, профілактика стомлення, організується щоденне післяробоче відновлення, активний відпочинок наприкінці тижня та повноцінний відпочинок під час канікул.

Раціональне харчування студентів ТВНЗ – це правильно організоване та своєчасне постачання молодому організмові добре приготованої поживної і смачної їжі, що містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування.

Обов'язковими складовими раціонального харчування студентів є: відповідність калорійності денного харчування енергетичним витратам, повноцінність їжі в якісному відношенні, харчування 3-4 рази на добу, корекція харчування з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом.

Раціональна рухова активність студентів – систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення, здійснювана в обсязі 8-10 годин на тиждень, у таких рекомендованих у практиці фізичного виховання ТВНЗ формах: ранкова зарядка, вечірня гімнастика, заняття фізичним вихованням 4 години на тиждень, спортивне або оздоровче тренування, попутне тренування, вступна гімнастика, фізкультурні паузи у період навчання, роботи, відновлювальна гімнастика після навчання (роботи).

Загартовування студентів розглядалось як система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних та інших чинників (холоду, тепла, сонячної радіації та ін.) шляхом науково обґрунтованого використання прийомів загартовування повітрям, сонцем і водою: повітряні ванни, прогулянки у будь-яку погоду, сон при відкритій кватирці, носіння легкого одягу, тренування на відкритому повітрі; сонячні ванни, штучне ультрафіолетове опромінювання; обтирання, обливання, душ, купання у відкритих водоймах, обмивання стоп, полоскання

горла холодною водою, парна лазня з наступним обливанням водою і т.д.

Особиста гігієна студентів представлялася нами як зведення основних гігієнічних правил, що передбачають перш за все регулярний догляд за тілом, волоссям, ротовою порожниною, ногами: миття всього тіла не менше одного разу на 4-5 днів, теплий душ після тренування, щоденне миття обличчя, шиї, миття рук після роботи, перед вживанням їжі і т.д.

Раціональний добовий режим студентів ми розуміли як: навчання, праця, культурне дозвілля за розкладом, вживання їжі, підйом і відхід до сну в один і той же час, повноцінний сон 7-8 годин на добу.

Психогігієна студентів розглядалась нами у плані використання ними елементів психологічної підготовки (системи заходів, що виробляють навички і уміння адекватної поведінки в екстремальних умовах впливу стрес-факторів); психопрофілактика (прийомів і методів, спрямованих на запобігання негативних змін психічної діяльності у результаті впливу психічного стресу); психотерапія (лікування і психокорекція виникаючих невротичних розладів).

Відмова від шкідливих звичок передбачала, що студенти ТВНЗ повністю виключать зі свого способу життя тютюнопаління, прийом алкогольних напоїв, наркотиків, вживання яких є згубним для їх організму.

Ефективність виявлених компонентів ЗСЖ була підтверджена нами також засобами кореляційного аналізу.

У процесі аналізу встановлено, (табл. 3.2) що між виявленими компонентами та сукупністю показників дієздатності студентів ТВНЗ є суттєвий позитивний взаємозв’язок: R у більшості випадків > 0,4. При цьому кожен з компонентів ЗСЖ вносить суттєвий внесок у дієздатність студентів ТВНЗ (табл. 3.3).

Відсоток внеску (табл. 3.3) у студенток раціональної праці у фізичну дієздатність у цілому складає 15,15 %, раціонального харчування – 14,52 %, рухової активності – 14,64 %, загартовування – 11,63 %, особистої гігієни – 12,58 %, психогігієни – 11,68 %, відмови від шкідливих звичок – 7,47 %,

добового режи-му – 12,33 %.

Таблиця 3.2

Взаємодія між дієздатністю (у цілому) і компонентами ЗСЖ студентів технічного ВНЗ

Компоненти ЗСЖ	Коефіцієнт множинної кореляції			
	жінки		чоловіки	
	$R_ж$	$m_ж$	$R_ч$	$m_ч$
Раціональна праця	0,614	0,049	0,400	0,049
Раціональне харчування	0,588	0,051	0,432	0,047
Рухова активність	0,593	0,051	0,513	0,044
Загартовування	0,471	0,058	0,537	0,043
Особиста гігієна	0,509	0,056	0,407	0,048
Психогігієна	0,473	0,058	0,280	0,054
Відмова від шкідливих звичок	0,303	0,066	0,270	0,054
Добовий режим	0,499	0,056	0,418	0,048

Таблиця 3.3

Внесок компонентів ЗСЖ у дієздатність студентів технічного ВНЗ

Компоненти ЗСЖ	Внесок, у %	
	жінки, 173 чол.	чоловіки, 267 чол.
Раціональна праця	15,15	12,32
Раціональне харчування	14,52	13,31
Рухова активність	14,64	15,79
Загартовування	11,63	16,55
Особиста гігієна	12,58	12,55
Психогігієна	11,68	8,47
Відмова від шкідливих звичок	7,47	8,15
Добовий режим	12,33	12,86

У студентів внесок раціональної праці у фізичну дієздатність – 12,32 %, раціонального харчування – 13,31 %, рухової активності – 15,79 %, загартовування – 16,55 %, особистої гігієни – 12,55 %, психогігієни – 8,47 %, відмови від шкідливих звичок – 8,15 %, добового режиму – 12,86 %.

Таким чином, проведені дослідження дозволили:

1) відібрати найефективніші практико-дієві компоненти способу життя студентської молоді і в певній мірі упорядкувати їх ефективність.

2) встановити у кількісних показниках індивідуальний вплив цих компонентів на показники дієздатності студентів технічних ВНЗ.

Отримані нами дані у головному співпадають з даними інших дослідників (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.) та, очевидно, носять об'єктивний характер.

Деякі розбіжності між оцінками експертів порівняльної оздоровчої ефективності відібраних компонентів ЗСЖ і даними кореляційного аналізу пояснюються нами тим, що експерти при оцінюванні оздоровчого впливу компонентів способу життя на здоров'я студентів оперували перш за все даними довготривалого прогнозу. Зокрема, вони цілком справедливо надали велике оздоровче значення відмові від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків), бо, за сучасними науковими даними, залучення до них рано чи пізно наносить непоправну шкоду організму молодих людей. Кореляційний аналіз не поставив відмову від шкідливих звичок на одне з перших місць тому, що «стаж» їхнього впливу на організм обстежених студентів поки що невеликий і не призвів до помітного руйнування здоров'я.

3.2. Визначення реального рівня впровадження основних компонентів ЗСЖ у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів ТВНЗ

Для дослідження реального рівня використання студентами основних компонентів ЗСЖ було проанкетовано 1710 студентів чотирьох провідних ВНЗ

Одеського, Київського та Донбаського регіонів.

У результаті виявлено (табл. 3.4): навчання опитаних студентів дуже мало відповідає критеріям раціональної праці, а значить, не допомагає зміцненню і збереженню їхнього здоров'я.

З усіх 1710 респондентів працюють у міру своїх можливостей регулярно 53,16 %, інколи – 38,95 %, дуже рідко – 7,89 % студентів.

Робоче навантаження не перевищує фізичних можливостей завжди у 26,43 %, інколи – у 57,25 %, дуже рідко – у 16,32 % опитаних.

Свою працю раціонально чергують з відпочинком завжди 47,60 %, інколи – 36,61 %, дуже рідко або інколи – 15,79 % респондентів. Займаються регулярно профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням тільки 25,15 %, інколи – 41,87 %, не займаються – 32,98 % студентів.

Завжди організують в кінці тижня і після навчального семестру свій активний відпочинок відповідно 40,88 % і 55,15 %, інколи – 42,28 % і 34,03 %, дуже рідко – 16,84 % і 10,82 % респондентів.

Загалом, за даними опитування, можна стверджувати, що раціонально працюють регулярно 41,40 %, інколи – 41,83 % і дуже рідко – 16,77 % студентів.

Наші дослідження показали (табл.3.4, п. 2), що калорійність денного харчування повністю відповідає енергетичним затратам тільки у 33,10 %, інколи – у 49,47 %, дуже рідко – у 17,43 % студентів. Їжа в якісному відношенні містить усі необхідні харчові речовини завжди тільки у 41,00 %, інколи –у 46,09 %, дуже рідко – у 12,91 % респондентів.

Далеко не всі студенти харчуються регулярно 3-4 рази на добу, а всього лише 37,97 %. Інколи це вдається 39,93 %, дуже рідко – 22,10 %. Корегують своє харчування з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом тільки 27,73 %, інколи – 50,77 %, а дуже рідко – 21,50 % студентів.

У середньому раціонально регулярно харчуються 34,95 % студентів, інколи (при нагоді) – 46,57 %, дуже рідко чи фактично ніколи – 18,48 % опитаних.

Таблиця 3.4

Використання студентами дієвих компонентів ЗСЖ

(за даними опитування 1710 студентів), %

Компоненти ЗСЖ	Використовують		
	завжди, регулярно	іноді	дуже рідко, ніколи
1	2	3	4
1. Раціональна студентська праця			
1.1. Праця в міру можливостей	53,16	38,95	7,89
1.2. Навантаження не перевищує фізичних можливостей	26,43	57,25	16,32
1.3. Раціональне чергування роботи та відпочинку	47,60	36,61	15,79
1.4. Профілактика втоми і щоденне післяробоче відновлення	25,15	41,87	32,98
1.5. Організація активного відпочинку в кінці тижня	40,88	42,28	16,84
1.6. Повноцінний відпочинок під час канікул	55,15	34,03	10,82
Всього:	**41,40**	**41,83**	**16,77**
2. Раціональне харчування			
2.1. Відповідність калорійності денного раціону енерговитратам	33,10	49,47	17,43
2.2. Повноцінність їжі у якісному відношенні	41,00	46,09	12,91
2.3. Харчування 3-4 рази на добу	37,97	39,93	22,10
2.4. Корекція харчування з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом	27,73	50,77	21,50
Всього:	**34,95**	**46,57**	**18,48**
3. Добовий режим			
3.1. Навчання, робота, вільний час виключно за розкладом	22,69	46,15	31,16
3.2. Вживання їжі в одні і ті самі години	15,64	43,19	41,17
3.3. Прокидання і відхід до сну в один і той самий час	20,04	44,20	35,76
3.4. Повноцінний сон 7-8 годин на добу	30,88	46,86	22,26
Всього:	**22,31**	**45,10**	**32,59**
4. Особиста гігієна			
4.1. Миття всього тіла не рідше 1-разу на 4-5 днів	88,97	8,04	2,99
4.2. Теплий душ після тренування	63,15	28,91	7,94

Закінчення табл. 3.4

1	2	3	4
4.3. Щоденне миття обличчя, шиї	89,94	7,83	2,23
4.4. Миття після роботи, перед вживанням їжі	78,33	18,63	3,04
4.5. Догляд за волоссям	87,10	10,20	2,70
4.6. Догляд за ротовою порожниною	90,95	7,83	1,22
4.7.Догляд за ногами	82,17	14,60	3,23
Всього:	**82,94**	**13,72**	**3,34**
5. Рухова активність			
5.1. Ранкова зарядка	13,59	44,47	41,94
5.2. Вечірня гімнастика	13,71	40,25	46,04
5.3. Заняття фізичним вихованням 4 години на тиждень	42,22	38,25	19,53
5.4. Спортивне чи оздоровче тренування	27,73	50,64	21,63
5.5. Попутне тренування	29,83	38,65	31,52
5.6. Ввідна гімнастика	8,36	29,59	62,05
5.7. Фізкультурні паузи в період навчання, роботи	13,92	40,74	45,34
5.8. Відновлювальна гімнастика (після навчання, роботи)	13,53	39,25	47,22
5.9. Тижневий обсяг РРА – 8-10 годин	43,04	41,11	15,85
Всього:	**22,88**	**40,33**	**36,79**
6. Загартовування (повітрям, водою)	**22,98**	**34,04**	**43,01**
7. Психогігієна			
7.1. Психотренування	21,35	43,86	34,79
7.2. Використання прийомів психорегуляції	21,69	48,71	29,60
7.3. Психотерапія	10,97	35,33	53,70
Всього:	**18,00**	**42,63**	**39,37**
8. Шкідливі звички			
8.1. Паління	25,03	17,72	57,25
8.2. Вживання алкогольних напоїв	15,04	46,43	38,53
8.3. Вживання наркотиків	0,88	2,69	96,43
Всього:	**13,65**	**22,28**	**64,07**
Використання всіх компонентів	**38,69**	**35,81**	**25,50**

Організують свою працю і культурний відпочинок виключно за розкладом завжди – 22,69 %, інколи – 46,15 %, дуже рідко – 31,16 %. Вживають їжу в одні і ті ж години тільки 15,64 %, інколи – 43,19 %, рідко – 41,17 % опитаних. Прокидаються і лягають спати в один і той самий час регулярно 20,04 %, рідко – 44,20 %, дуже рідко – 35,76 %. Повноцінно сплять 7-8 годин на

добу завжди 30,88 %, інколи (коли випадає нагода) – 46,86 %, дуже рідко – 22,26 % респондентів.

Узагальнено добовий режим виконують регулярно 22,31 %, інколи – 45,10 %, дуже рідко – 32,59 % студентів.

Що стосується особистої гігієни, то тут справи значно кращі (табл. 3.4, п. 4). Усі її основні правила (миття всього тіла не рідше одного разу на 4-5 днів, теплий душ після тренування, щоденне миття обличчя, шиї, миття рук після роботи, перед вживанням їжі, догляд за волоссям, ротовою порожниною, ногами) регулярно виконують 82,94 %, інколи – 13,72 %, дуже рідко – всього 3,34 % респондентів. Проблеми у студентів в основному виникають з прийняттям теплого душу після тренування.

Дослідженнями встановлено (табл. 3.4, п.5), що раціональна рухова активність (РРА) більшості студентів є дуже далекою від оптимальних норм. Регулярно займаються ранковою зарядкою 13,59 %, ввідною гімнастикою – 8,36 %, вечірньою гімнастикою – 13,71 %, а фізичним вихованням у обсязі 4 годин на тиждень – менше половини студентського контингенту 42,22 %; спортивним і оздоровчим тренуванням – 27,73 %; попутним тренуванням (ходьбою до ВНЗ у поєднанні з різними фізичними вправами) – 29,83 %, виконують фізкультурні паузи в період навчання і роботи – 13,92 %, використовують елементи відновлювальної гімнастики після навчання і роботи – 13,53 %; фізіологічно обґрунтований обсяг рухової активності (8-10 годин на тиждень) – 43,04 %.

У середньому всі елементи РРА виконують у своїй практиці більш менш регулярно 22,88 %, інколи – 40,33 %, дуже рідко – 36,79 % студентів.

Загартовування молодого організму багато в чому захищає його від несприятливого впливу взаємодій різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниження атмосферного тиску). Крім того, ці процедури сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності, зміцненню здоров'я, знижують рівень захворюваності. Опитування студентів показало, що абсолютна більшість молодих людей, що навчаються у ВНЗ, явно недостатньо використовують як специфічні, так і неспецифічні ефекти загартовування.

Процедури загартовування повітрям, сонцем, водою регулярно використовують тільки 22,98 %, інколи – 34,04 %, дуже рідко – 43,01 % респондентів.

Студентська праця і побут перенасичені різноманітними стрес-факторами, які постійно викликають значні психічні навантаження, що призводять до погіршення функціонального стану центральної нервової системи, а також невротичних розладів у студентів, кількість яких з кожним роком збільшується.

Запобігання і зняття психічного стресу, ліквідація його наслідків є найважливішим компонентом здорового способу життя. На практиці (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008) виділяють три основних групи форм і методів ефективного запобігання і ліквідації наслідків психічних стресів: психологічне тренування, використання спеціальних прийомів, що сприяють запобіганню і знімають психічну напруженість, і психотерапію (лікування і психокорекцію невротичних розладів, що виникли). Усі ці форми і методи студенти використовують недостатньо.

Регулярно антистресові заходи використовують 18,00 %, інколи – 42,63 %, не використовують – 39,37 % опитаних.

Найважливішим компонентом ЗСЖ студентської молоді є відмова від шкідливих звичок. Опитування виявило, що, на жаль, далеко не всі студенти відмовляються від цих вад. Іноді палять 17,72 %, а регулярно – 25,03 %. Вживають алкогольні напої досить часто 46,43 %, завжди, регулярно – 15,04 %; наркотики: рідко – 2,69 %, постійно – 0,88 % респондентів.

Загалом усі основні компоненти здорового способу життя регулярно використовують 38,69 % опитаних нами студентів, інколи – 35,81 %, дуже рідко – 25,50 %.

Дієздатність студентів при їх фактичному способі життя оцінювалась за показниками здоров'я, захворюваності і працездатності. У підсумку в процесі дослідження отримано такі дані: 47,31 % студентів заявили, що у них є проблеми зі здоров'ям, 70,99 % – хворіли протягом останнього року хоча б один раз, у тому числі 18,53 % – три і більше разів, 62,92 % оцінили свою

працездатність як середню та низьку.

Опитування студентів дозволило виявити також фактори, які найбільше, на їх думку, сприяють формуванню здорового способу життя у студентські роки. До них 41,23 % студентів віднесли матеріальний добробут, життєвий уклад сім'ї; 16,67 % – заняття фізичним вихованням і спортом; 16,02 % – позитивні приклади; 14,62 % – організацію побуту в гуртожитку (для тих, хто мешкає в гуртожитку), а також організацію навчально-виховного процесу у ТВНЗ, теоретичну і методичну підготовку з питань ЗСЖ.

На основі проведених досліджень можна зробити такі **висновки:**

1. Здоровий спосіб життя не став нормою для більшості студентів технічних ВНЗ нашої країни. Значна кількість студентів не навчилась або не має змоги постійно раціонально працювати, харчуватись, здійснювати необхідну в їхньому віці рухову активність, дотримуватись добового режиму, загартовуватись, запобігати і знімати психологічні стреси і, що дуже прикро, не відмовились від шкідливих звичок.

2. Низька якість ЗСЖ негативно відбивається на дієздатності студентської молоді: стані здоров'я, стійкості до захворювань, працездатності.

3. Сучасний рівень способу життя студентів залежить від цілої низки чинників. Усі вони мають соціальний характер і можуть повністю використовуватись для формування дієвого рівня ЗСЖ усього контингенту студентської молоді.

4. Отримані дані показують, що турбота про здоров'я і майбутнє нашої студентської молоді потребує прийняття невідкладних заходів щодо створення умов для залучення до здорового способу життя кожного студента, для розробки та впровадження яких необхідні спільні значні зусилля державних органів, адміністрації, всіх педагогічних колективів ВНЗ і самих студентів.

3.3. Розробка, обґрунтування та практична реалізація особливостей методики формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання

Розробка методики, що є предметом нашого дослідження, припускала обґрунтування її загальних організаційно-педагогічних основ; визначення конкретного дидактичного наповнення практичної реалізації і супутніх факторів (умов) процесу формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання в умовах ТВНЗ.

Моделювання організаційно-педагогічних та практичних основ формування ЗСЖ студентів технічного ВНЗ

Розробка загальних організаційно-педагогічних основ методики формування здорового способу життя студентів базувалась на системному підході, педагогічній стратегії формування знань і навичок у визначеній галузі дій, загальноприйнятих педагогічних концепціях, закономірностях і принципах, сформульованих у сучасній психології і педагогіці для ВНЗ (Л.Д. Столяренко, В.Є. Столяренко, 2001; Психологія і педагогіка, 2002; В.В. Ягупов, 2002; Б.М. Шиян, 2005, 2008; З.Н. Курлянд, Р.І. Хмелюк, А.В. Семенова та ін., 2005 та ін.).

Системний підхід передбачав розгляд формування здорового способу життя як педагогічної системи, що є підсистемою фізичного виховання і спільною системою формування професіоналів у технічному ВНЗ.

Схематично формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, базуючись на аналізі літературних джерел, узагальнено була представлена на (рис. 3.2), як складна педагогічна модель, яка має свою стратегію і концепцію педагогічних впливів, що підлягають певним закономірностям, враховуючи специфіку навчання.

Системоутворюючими елементами цієї конструкції є: мета, завдання, визначені критерії, ефективність базових розділів фізичного виховання, специфічне дидактичне наповнення (засоби, методи), адекватні форми організації занять, види забезпечення залученого педагогічного процесу, заходи, що сприяють мотивації студентів до участі у заходах формування ЗСЖ, форми і методи контролю ефективності використаної методики.

У нашій педагогічній моделі в якості основного стратегічного критерію педагогічного впливу було прийнято стратегію інтерноризації – переносу у внутрішній план (Л.Д. Столяренко, В.Є. Столяренко, 2001).

Рис. 3.2. Модельне уявлення методики формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання

У концептуальному плані розробки методики базувались на асоціативно-рефлекторній концепції і концепції поетапного формування дії, основу яких

складає навчально-пізнавальна діяльність тих, хто навчається.

Враховувалася також ціла низка закономірностей, які висвітлюють специфіку навчання.

Серед них провідне місце займали єдність виховання і самовиховання, навчання і самоосвіти, фізичних тренувань під керівництвом педагога і самостійно.

В якості основних робочих принципів створення методики формування ЗСЖ були обрані принципи, що широко використовуються в сучасній педагогічній практиці: соціальної обумовленості і науковості навчання; принцип практичної направленості підготовки, принцип цілеспрямованості, системності і послідовності; доступності і високого рівня складності навчання, свідомості, активності і мотивації тих, хто навчається, міцності в оволодінні компонентами професійної компетентності, диференційного і індивідуального підходу до навчання; комплексності і єдності навчання і виховання (Психологія і педагогіка).

Мета, завдання, критерії, засоби, методи, форми, мотивація, забезпечення методики обґрунтовані нами на основі вивчення педагогічної літератури, особистого досвіду і опитування експертів, міри узгодженості оцінок, які наведені в табл. 3.5.

При визначенні завдань методики формування ЗСЖ ми ставили за мету визначення функцій навчального процесу. До цих функцій, тісно пов'язаних між собою (за сучасними уявленнями), відносять: навчання, розвиток, виховання, самовдосконалення (Психологія і педагогіка, 2002. – С. 184-185; 219; 241-245).

У зв’язку з цим перед впроваджуваною методикою було поставлено комплекс тісно взаємозв’язаних завдань, доцільність яких підтверджена експертами ($E_п$=0,787):

1) формування у студентів, що займаються фізичним вихованням, знань, умінь, навичок, досвіду ЗСЖ з метою досягнення фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної професійної роботи;

Таблиця 3.5

Узгодженість оцінок експертів (m=5) за вмістом компонентів і їх елементів у методиці формування ЗСЖ (за заданою шкалою оцінок, Q=5 балів)

№ п/п	Компоненти та елементи методики формування ЗСЖ	Кількість оцінюваних позицій, *n*	Міра узгодженості, E_n
1	Завдання методики	три	0,787
2	Критерії ефективності методики формування ЗСЖ	три	0,787
3	Базові розділи фізичного виховання	шість	0,757
4	Засоби	чотири	0,740
5	Методи	чотири	0,925
6	Форми організації занять	три	0,667
7	Методологічні передумови мотивації студентів	три	0,800
8	Види забезпечення	чотири	0,875
9	Вимоги до викладачів	вісім	0,850
10	Науково-методичне забезпечення	три	0,867
11	Доповнення медичного забезпечення	три	0,720
12	Аспекти контролю	три	0,920
13	Методи контролю	п'ять	0,700

2) розвиток у студентів сенсорної, рухової, емоційно-вольової і потребуючо-мотиваційної сфер особистості, що допомагає творчому оволодінню культурою ЗСЖ;

3) виховання і самовиховання у студентів загальної валеологічної культури і культури ЗСЖ, активного і свідомого ставлення до свого здоров'я як до найбільшої життєвої цінності і потреби його зміцнення і збереження.

Основні критерії ефективності методики формування ЗСЖ, що реалізується, встановлені нами на основі опитування експертів (E_n=0,787):

1. Позитивна мотивація студентів до оволодіння культурою ЗСЖ.
2. Міра регулярного використання компонентів ЗСЖ студентами.
3. Рівень здоров'я, працездатності, фізичної надійності, готовності та успішності студентів.

В якості базових розділів фізичного виховання, на яких може бути заснована методика формування ЗСЖ, за допомогою експертів, враховуючи міру узгодженості їхньої думки (E_n=0,757), було відібрано такі традиційні практичні розділи фізичного виховання, як: легка атлетика, плавання, спортивні ігри, елементи основної гімнастики, а також теоретична і методична підготовка.

В якості основних засобів методики, що розроблюється, використовувались звичайні засоби фізичного виховання, але підібрані і застосовані у повній відповідності до завдань ЗСЖ.

До них було віднесено:

- вербальні засоби;
- фізичні вправи основних традиційних практичних розділів фізичного виховання (легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор);
- оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода);
- гігієнічні фактори (добовий режим, режим і раціон харчування, прийоми догляду за тілом та ін.) – E_n=0,740.

При відборі засобів для формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання ми керувались такими принципами:

1) принципом максимальної реалізації завдань формування ЗСЖ;

2) принципом адекватності і переносу найбільшої кількості якостей і навичок, що необхідні для реалізації цього процесу;

3) принципом комплексності вирішення всіх поставлених перед фізичним вихованням завдань, враховуючи завдання з формування ЗСЖ.

Перший принцип припускав, що обраний засіб максимально забезпечує вирішення завдань формування ЗСЖ. Другий принцип передбачає використання таких впливів, які найбільше сприяють вирішенню комплексу розвиваючих завдань. Третій принцип вимагає паралельного вирішення також і специфічних завдань фізичного виховання.

При відборі засобів для вирішення завдань формування ЗСЖ пропонувалося дотримуватись і певних критеріїв. Найважливішими з них є доступність засобів для використання та інтерес до них з боку студентів.

При виборі методів формування ЗСЖ ми виходили із розуміння методу як впорядкованого узагальненого способу навчальної, розвиваючої і виховної діяльності викладача і способу самовдосконалення студента, тісно пов'язаних між собою.

На нашу думку, при формуванні ЗСЖ, методи, що використовуються, повинні виконувати такі основні завдання і функції:

1) навчальні;

2) розвиваючі;

3) виховні;

4) спонукальні;

5) контрольно-корегуючі.

У зв’язку з цим на практиці при формуванні ЗСЖ у процесі фізичного виховання нами використовувались такі основні методи, ефективність яких було підтверджено експертами (E_n=0,925):

- усні, наочні і сенсорні методи (розповідь, бесіда, інструктаж, показ, представлення матеріалу, ілюстрування та ін.);
- методи формування поведінки (вправи, тренування, самоврядування);
- методи стимуляції, формування почуттів (схвалення, похвала, догана, контроль);

- методи перевірки і оцінки знань, умінь і навичок (спостереження за роботою студентів, усне опитування, контрольні роботи, тестування, перевірка домашніх завдань та ін.).

Вивчення літератури з практичної валеології (В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін., 2001; В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський, 2004; Г.П. Грибан, 2005; М.П. Севрюк, А.Т. Ціпов'яз, Т.І. Лошицька та ін., 2005; Б.М. Зисманов, 2006; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.), практики організації занять з фізичного виховання у технічних ВНЗ країн СНД і опитування експертів (E_n=0,667) показали, що формування ЗСЖ студентів найдоцільніше здійснювати на навчальних, позанавчальних і самостійних заняттях з фізичного виховання, присвячуючи формуванню як усе заняття, так і окремі його частини.

Виходячи з цього, формування ЗСЖ на навчальних, теоретичних, методичних і практичних заняттях з фізичного виховання планувалось і здійснювалось у формі:

- установчих лекцій;

- лекцій-візуалізацій, що припускають візуальну подачу матеріалу засобами ТСО чи аудіо-відеотехніки з розвитком або стислим коментуванням демонстрованих візуальних матеріалів;

- лекцій-бесід, бесід;

- консультацій, практикумів-консультацій;

- практичних занять основними розділами фізичного виховання з попутним вирішенням завдань з формування ЗСЖ;

- самостійних практичних і теоретичних занять за завданням і під контролем викладача;

- елективних практичних занять (за вибором) з елементами ЗСЖ;

- самостійних занять за завданням і під контролем викладача.

Позанавчальні заняття за програмою ЗСЖ організовувались під час:

- фізичних вправ у режимі навчального дня і навчальних занять (ранкової і вечірньої гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз, заходів післяробочого відновлення, рекреаційних заходів та ін.);

- занять у секціях;
- самостійних занять із загальнокондиційного, спортивного чи оздоровчого тренування;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів на факультеті (Днів здоров'я, конкурсів здоров'я та ін.).

Самостійні заняття вдома з формування ЗСЖ організовувались у процесі:

- спеціальних теоретичних і практичних занять;
- фізичних вправ у режимі дня і самостійних навчальних занять (ранкової і вечірньої гігієнічної гімнастики, фізкультурних перерв під час самостійних навчальних занять, заходів післяробочого відновлення);
- самостійних тренувань і після них;
- рекреаційних заходів під час:
  - виконання гігієнічних процедур;
  - спеціальних сеансів загартовування;
  - вживання їжі, сну;
  - попутного тренування (ходьби до ВНЗ і додому, підготовки до занять та ін.).

Важливе місце у нашій методиці формування ЗСЖ відводилось заходам, спрямованим на розвиток мотивації у студентів вдосконалення засобами фізичного виховання і ЗСЖ.

При розробці цих заходів ми керувались таким міркуваннями. По-перше, основним механізмом розвитку мотивації самовдосконалення студентів є процес інтернорізації, при якому зовнішній вплив виступає у нерозривному поєднанні з внутрішніми умовами; по-друге, що апробованими на практиці прийомами і методами безпосереднього впливу на мотиваційну сферу особистості студента для формування позитивних установок на своє фізичне вдосконалення є:

а) конкретизація системи вимог до студентів як до учасників процесу фізичного виховання у період навчання у ВНЗ і як до майбутніх професіоналів, батьків та матерів;

б) формування у студентів знань, умінь і навичок ЗСЖ;

в) актуалізація потреби залучення до ЗСЖ у процесі майбутньої (після закінчення ВНЗ) діяльності. Ці методологічні передумови були підтверджені під час опитування експертів (E_n=0,800), у результаті чого для мотивації студентів сплановано окремі заходи.

Заходи, запропоновані з метою залучення студентів до ЗСЖ:

1. Ознайомлення студентів із замовленням роботодавців на фізичну надійність і готовність до високопродуктивної професійної роботи випускників ВНЗ.

2. Формулювання конкретних вимог до здоров'я і дотримання ЗСЖ з боку майбутньої професійної діяльності.

3. Впровадження паспорту здоров'я для випускників ВНЗ.

4. Формування знань, умінь, навичок ЗСЖ.

5. Аналіз конкретних прикладів зі свого повсякденного життя і практики інших студентів позитивного впливу ЗСЖ.

6. Автоексперименти залучення до ЗСЖ.

7. Моделювання ситуацій, що потребують дотримання ЗСЖ.

8. Впровадження в оцінку за фізичне виховання показників дотримання ЗСЖ.

9. Впровадження в практику розробки для студентів індивідуальних програм зі ЗСЖ.

10. Діагностика стану здоров'я студентів.

11. Створення культу фізичної досконалості в групі, на курсі, на факультеті.

12. Проведення конкурсів здоров'я і здорового способу життя.

Сучасні педагогічні методики припускають відповідне адекватне забезпечення.

У нашому випадку до такого забезпечення експерти віднесли (E_n=0,875):

- спеціально підготовлені педагогічні кадри, що відповідають певним вимогам;
- спеціалізовані джерела науково-методичного забезпечення;

- відкоректоване і доповнене з урахуванням формування ЗСЖ медичне обслуговування;
- наявність відповідної матеріально-технічної бази.

Виключно велике значення при розробці методики надавалось обґрунтуванню вимог до викладацького складу, покликаного здійснювати формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання.

До обґрунтування цих вимог ми підійшли з позиції інноваційно-акмеологічної культури, якою в певній мірі повинен володіти кожен сучасний спеціаліст (Психологія і педагогіка, 2002).

За сучасними уявленнями така культура фахівця включає: духовно-моральну досконаліть особистості, інноваційність, професійну компетентність, психолого-педагогічну підготовку, професійний менталітет.

Виходячи з цих теоретичних передумов, було сформовано такі вимоги до викладачів фізичного виховання технічного ВНЗ, що реалізують завдання формування ЗСЖ, погоджені з думкою експертів:

1. Гуманістична і альтруїстська спрямованість особистості.

2. Знання конкретних вимог до фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної професійної роботи випускників технічних ВНЗ.

3. Високий ступінь володіння валеологічною культурою (ВК), культурою здорового способу життя і фізичною культурою спеціаліста.

4. Здібність до творчої діяльності в галузі ВК, ЗСЖ і фізичного виховання.

5. Володіння методикою педагогіки співпраці та індивідуалізації фізичної досконалості студентів.

6. Висока культура спілкування.

7. Здатність до критичної оцінки і корекції своєї педагогічної діяльності.

8. Особистий приклад високої фізичної, валеологічної культури, культури ЗСЖ (E_n=0,850).

Опитування експертів дозволило визначити (при E_n=0,867) основні джерела науково-методичного забезпечення процесу формування ЗСЖ, а саме:

а) наукову і методичну літературу з валеології, профілактичної медицини, здорового способу життя, креативної фізичної культури, гігієни, фізіології і психології праці, раціонального харчування, теорії і методики фізичного виховання, загартовування, особистої гігієни, психогігієни, запобігання алкоголізму, наркоманії, паління;

б) матеріали наукових конференцій;

в) навчальні посібники і науково-методичні розробки викладачів, присвячені зміцненню і збереженню здоров'я студентів.

Запропоновано з урахуванням узгодженої думки експертів (E_n=0,720) суттєво доповнити зміст медичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів: 1) заходами з активного пропагування здорового способу життя – засобами наочної агітації у студентських поліклініках; 2) усною пропагандою у формі особистих бесід під час медичних оглядів; 3) лікарсько-педагогічним контролем практичних занять фізичним вихованням і спеціальними лекціями-бесідами (за рахунок навчальних годин, що відведені на фізичне виховання).

Аналіз методики формування ЗСЖ показав, що ефективна реалізація цього процесу потребує певної матеріально-технічної бази.

У ТВНЗ необхідна наявність спортивних залів, стадіонів, відкритих спортивних майданчиків, трас здоров’я (що знаходяться у парку), плавального басейну, душових, тренажерного залу, методичного кабінету, спеціалізованої бібліотеки, комп'ютеризованої діагностико-консультаційної лабораторії з виходом в мережу ІНТЕРНЕТ, медпункту у спортивному комплексі, студентської поліклініки.

У місцях проживання (вдома, у гуртожитку) мають бути місця для занять фізичними вправами і активним загартовуванням повітрям, сонцем, водою, душем; домашня бібліотека, персональний комп’ютер, що містить банк методичних матеріалів зі ЗСЖ, обладнання для раціональної навчальної праці і відпочинку.

Формування ЗСЖ, як і кожен педагогічний процес, що здійснюється в сучасних умовах, припускає визначену адекватну систему контролю і оцінки навчальної діяльності студентів і її результатів.

Аналіз показав, що створення і використання такої системи має суттєві труднощі, пов'язані зі складністю перевірки і об'єктивної оцінки поведінки студентів поза навчальним закладом.

Враховуючи це і беручи до уваги думку експертів ($E_п$=0,920), з метою контролю і оцінки формування ЗСЖ студентами нами був запропонований і застосований комплексний підхід, що має три аспекти, які включають контроль і оцінку:

1) знань, умінь, навичок студентів у сфері здорового способу життя;
2) дійсного залучення студентів до здорового способу життя;
3) результатів (наслідків) залучення студентів до ЗСЖ.

Контроль і оцінка формування ЗСЖ здійснювались за цими аспектами протягом кожного модулю і семестру по окремих компонентах або всьому обсягу навчального матеріалу.

Основні методи контролю і оцінки узгодженості з експертами ($E_п$=0,700):

- усне опитування;
- письмові звіти студентів про використання компонентів ЗСЖ;
- виконання контрольних завдань із впровадження ЗСЖ;
- дидактичне тестування;
- складання індивідуальних незалежних характеристик рівня залучення до ЗСЖ.

Детальна розробка теоретико-педагогічної концепції методики формування ЗСЖ у системі фізичного виховання дозволила методично обґрунтовано перейти до практичної реалізації цього процесу в конкретних умовах ТВНЗ.

Практична реалізація процесу формування здорового способу життя у процес фізичного виховання

При організації практичної реалізації впровадження здорового способу життя у процес фізичного виховання, нами був проаналізований досвід

попередніх досліджень у цій галузі (І.П. Березін, Ю.В. Дергачов, 1989; М.Я. Віленський, А.Г. Горшков, 1995; Н.Н. Завидівська, 2002; М.П. Севрюк, А.Т. Ціпов'яз, Т.І. Лошицька та ін., 2005; В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицький та ін., 2005; А.І. Чаговець, 2007 та ін.).

Крім того, використовувалися дані останніх робіт, присвячених вирішенню обраної нами проблеми, у тому числі і за нашою участю (О.Г. Гладощук, 2008; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; С.А. Полієвський, А.Н. Шафранська, 2009; С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський, І.Д. Смолякова, 2009 та ін.).

Бралися до уваги також доробки різних років авторів далекого зарубіжжя (J.G. Garrick, R.K. Requa, 1988; Chen Jr. Moon S., 1990; G. Boughard, R.J. Shephard, T. Stephens, 1994; A. Viru, 1995; Shephard R.J. Aging, 1997; W. Meivin, 1999 та ін.).

З урахуванням літературних даних і власних розробок практична реалізація методики формування ЗСЖ у межах фізичного виховання студентів ТВНЗ у наших дослідженнях включала таку сукупність заходів:

- визначення часу і місця дислокації процедури формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання;
- структурування процесу формування ЗСЖ: розбивку його на теми;
- дифінація (встановлення) загальної стратегії і способів формування знань, умінь, навичок, досвіду, необхідних студентам технічних спеціальностей для залученні до ЗСЖ і свідомому використанню його окремих компонентів і планування обсягів навчального часу, що відводяться на цей процес;
- поєднання спланованого навчального матеріалу зі структурними елементами (розділів) фізичного виховання;
- докладне, детальне планування змісту і опрацювання навчального матеріалу;
- розробка і впровадження реально працюючої методики стимулювання і оцінки засвоєння студентами навчального матеріалу з формування компонентів ЗСЖ, а також науково-методичного забезпечення цього процесу.

Крім того, впровадження методики формування здорового способу життя

студентів технічних спеціальностей дозволяло для вирішення цього завдання застосування сучасних комп'ютерних засобів, виявлення і активне використання супутніх факторів, що сприяють формуванню здорового способу життя студентської молоді у специфічних умовах навчання у технічних ВНЗ, що вимагають спеціального наукового обґрунтування.

Враховуючи вивчений досвід, нами була розроблена така методика. Беручи до уваги важливість збереження і зміцнення здоров'я студентів уже з перших днів навчання у ВНЗ, практичну реалізацію формування ЗСЖ студентів передбачалося почати одразу ж на початку курсу фізичного виховання і виконувати її цілеспрямовано протягом двох семестрів, використовуючи технологічну модель, що представлена на рис. 3.3.

Процес формування здорового способу життя розбивається на 8 тем:

1. «Здоровий спосіб життя студентської молоді».
2. «Раціональна праця».
3. «Раціональне харчування».
4. «Раціональна фізична і рухова активність».
5. «Загартовування організму».
6. «Особиста гігієна».
7. «Психогігієна».
8. «Відмова від шкідливих звичок».

Кожна з тем і підтем у свою чергу поділяється на ключові питання, що передбачають формування певних знань, умінь, навичок.

Теми «Рухова активність» і «Загартовування» у зв’язку з їх багатогранністю поділяються на підтеми.

Знання, вміння, навички і досвід, необхідні студентам для залучення до ЗСЖ і активного свідомого використання його окремих компонентів у період навчання у ВНЗ і подальшій життєдіяльності. Спочатку формуються на навчальних заняттях програмними розділами фізичного виховання за алгоритмом під керівництвом викладача, а потім студенти продовжують цей процес за завданням педагога самостійно під час виконання

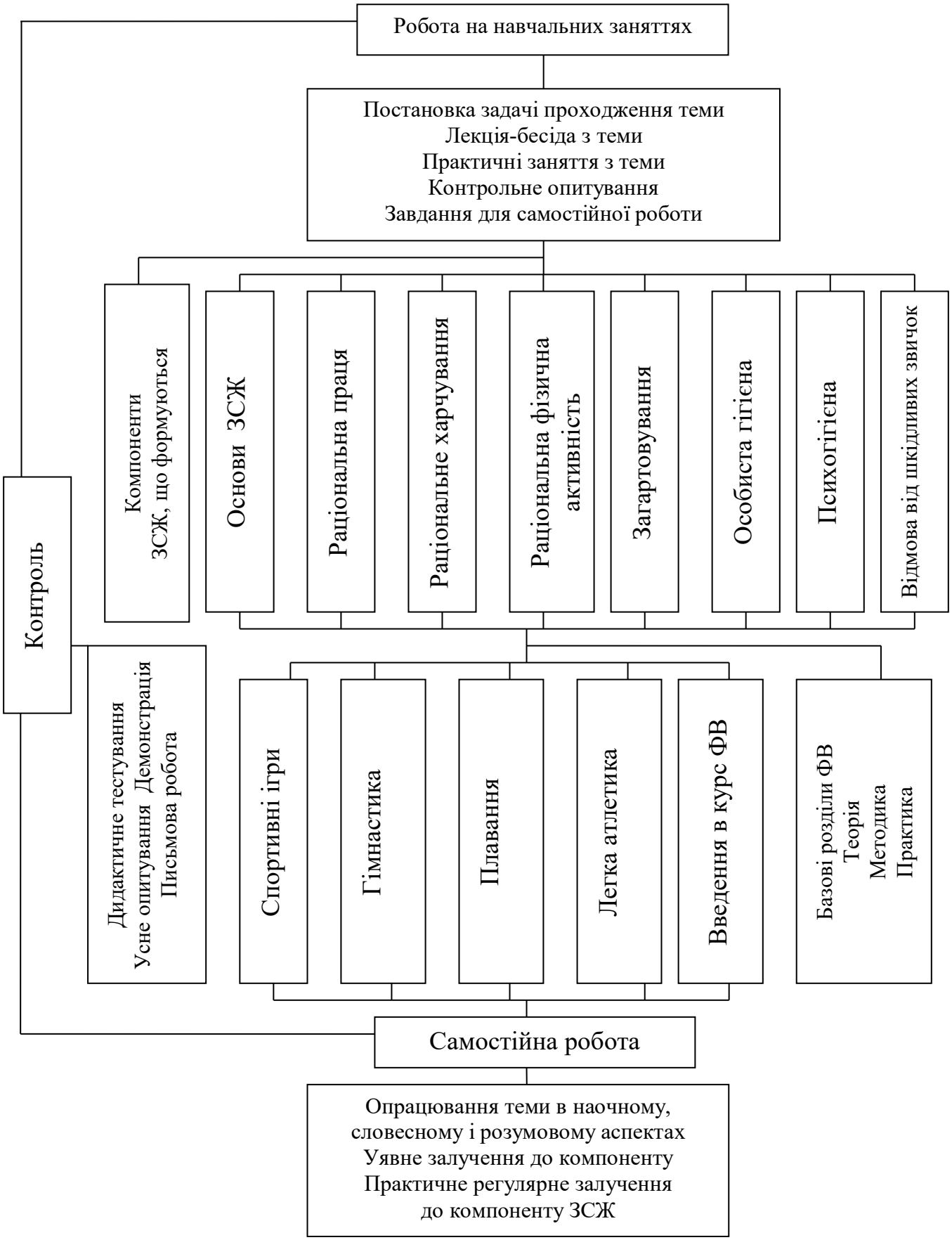


Рис. 3.3. Модель практичної реалізації процесу формування ЗСЖ студентів у процесіі фізичного виховання технічного ВНЗ.

самостійних завдань, у тому числі використовуючи позанавчальні і самостійні заняття фізичними вправами.

Формування ЗСЖ здійснюється протягом всього періоду навчання у технічному ВНЗ.

На цей процес виділяється на 1 курсі 30 %, на 2 – 20 %, на 3 – 10 %, на 4 – 5 % загального обсягу годин, планованих на фізичне виховання (табл. 3.6).

Із загального обсягу часу на фізичне виховання роботі з формування ЗСЖ на навчальних заняттях і вдома приділяється: на 1 курсі 20 і 10%, на 2 – 10 і 10 %, на 3 – 5 і 5 %, на 4 – 2 і 3 % відповідно.

На наступних курсах робота з формування ЗСЖ здійснюється студентами при необхідності, поза рамками навчального процесу на основі знань, умінь, навичок, досвіду, отриманих раніше, і подальшого поглибленого опрацювання рекомендованих інформаційних джерел.

Таблиця 3.6

Виділення навчального часу фізичного виховання на формування ЗСЖ, у %

Складові процесу формування ЗСЖ	% до загальної кількості годин на фізичне виховання			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Формування ЗСЖ в цілому, у тому числі:	30	20	10	5
Робота на навчальних заняттях	20	10	5	2
Робота вдома	10	10	5	3

Реалізація тем здійснювалася на заняттях базовими розділами фізичного виховання (легкою атлетикою, кросовою підготовкою, плаванням, гімнастикою, спортивними іграми), що надають найкращі умови для оволодіння компонентами ЗСЖ, та обов’язково поєднувалася з елементами професійно-при-ладної фізичної підготовки, яка за наявними даними

(С.В. Халайджі, 2006) ефективно сприяє формуванню ЗСЖ, підвищуючи мотивацію студентів до цього процесу.

Вибір нами названих розділів не був випадковим.

Ці розділи у сполученні з ППФП складають основу фізичного виховання студентів технічних ВНЗ, у зв'язку з тим, що вони по наявним науковим даним, найбільшою мірою сприяють загальнокондиційній фізичній підготовленості і формуванню професійно важливих фізичних і психічних якостей і рухових навичок, необхідних майбутнім фахівцям технічного профілю (Р.Т. Раєвський, 1985; В.І. Філінков, 2003; С.В. Халайджі, 2006 та ін.).

Поєднання спланованого навчального матеріалу з формування здорового способу життя з обраними структурними елементами (розділами) фізичного виховання здійснювалось з урахуванням надання розділом конкретних найсприятливіших умов для опанування тим або іншим компонентом ЗСЖ.

Результати виконаної нами роботи наведені у таблиці 3.7.

Перша тема, «Здоровий спосіб життя студентської молоді», була поєднана нами зі вступною лекцією, присвяченою введенню у курс фізичного виховання, у зміст якого вона вписується як його органічна складова. Це було пов'язано з тим, що здоровий спосіб життя служить змістовною базою фізичного виховання і ефективним способом зміцнення здоров'я студентів, що є його головним завданням.

Опрацювання теми «Раціональна праця» було заплановано на заняттях з легкої атлетики і кросової підготовки, з яких починалося практичне фізичне виховання.

Вибір цього розділу було обґрунтовано двома причинами:

- по-перше, тим, що дуже важливо з перших днів навчання у ТВНЗ дати поняття студентам і прищепити навички грамотного відношення до студентської праці;

- по-друге, зміст розділу дає можливість студентам чітко уявити і апробувати всі основні компоненти раціональної студентської праці на прикладі і фоні виконання легкоатлетичних вправ, що вимагають тих же знань, умінь і навичок, що і раціональна праця.

Таблиця 3.7

Формування компонентів ЗСЖ на заняттях з фізичного виховання

Компоненти ЗСЖ	У яких розділах фізичного виховання переважно формуються	Методичні вказівки
1	2	3
Здоровий спосіб життя студентської молоді	Введення у курс фізичного виховання	Розглядається у контексті курсу ФВ як його база і ефективний спосіб зміцнення здоров'я студентів
Раціональна праця	Легка атлетика, кросова підготовка (осінній цикл)	Проводиться виконуючи легкоатлетичні вправи на фоні прикладів індивідуалізації навантаження, чергування навантаження і відпочинку, профілактики стомлення, післяробочого відновлення
Загартовування повітрям	Легка атлетика і кросова підготовка (осінній цикл)	Здійснюється в умовах проведення занять на відкритому повітрі у полегшеному одязі
Загартовування повітрям і сонцем	Кросова підготовка і легка атлетика (весняний цикл)	Виконується на заняттях, на відкритому повітрі у полегше-ному одязі в умовах інтерменірующих температур і інсоляцій
Загартовування водою	Плавання	Проводиться з застосуванням правил і прийомів водних гігієнічних процедур і плавання

Закінчення табл. 3.7

1	2	3
Раціональне харчування	Легка атлетика, плавання, спортивні ігри, гімнастика	Проводиться після ознайомлення з харчуванням студентів;узгоджується зі станом здоров'я, специфікою навчальних занять, проходженням розділів фізичного виховання
Раціональна рухова активність	Легка атлетика і кросова підготовка, плавання, спортивні ігри, гімнастика	Включає демонстрацію і апробування усіх форм рухової активності, що рекомендуються студентам
Особиста гігієна, включає раціональний добовий режим	Легка атлетика, кросова підготовка, плавання	Здійснюється на фоні значних фізичних навантажень, що вимагають для повноцінного відновлення освоєння і суворого дотримання правил особистої гігієни
Психогігієна	Спортивні ігри, гімнастика	Сполучається з фізичними вправами, що вимагають емоційної стійкості, сміливості, рішучості і демонстрацією методів, що попереджують і знімають стреси
Відмова від шкідливих звичок	Кросова підготовка і легка атлетика	Проводиться після виявлення прихильності студентів до шкідливих звичок на фоні виконання вправ на витривалість, не сумісних з цими звичками

Таблиця 3.8

Формування компонентів раціональної студентської праці на заняттях фізичним вихованням

Компоненти теми РСП	Способи (засоби, методи) формування	
	Навчальні заняття	Самостійні заняття
1	2	3
Загальна концепція РСП	Бесіда на однойменну тему (10 хв)	Опрацювання теми за рекомендованою методикою, літературними джерелами, з використанням комп'ютерних засобів
Праця в міру можливостей	Індивідуалізація фізичних навантажень кожному студентові залежно від рівня здоров'я, фізичного стану і фізичної підготовленості	Організація і проведення самостійних занять, враховуючи свої індивідуальні можливості
Раціональне чергування навантажень і відпочинку	Проведення занять фізичним вихованням з чіткими ритмічними чергуваннями фізичних навантажень і різних варіантів інтервалів і видів пасивного і активного відпочинку. Навчання елементам виробничої гімнастики	Складання ФП, ФХ, ФМП і включення їх як активний відпочинок у свої навчальні заняття з наступним наданням їх викладачеві

Закінчення табл. 3.8

1	2	3
Післярабоче відновлення	Застосування відновлювальних заходів в кінці занять фізичним вихованням після різних варіантів фізичних навантажень. Складання індивідуальних програм післяробочого відновлення	Складання індивідуальної програми післяробочого відновлення після навчального дня і реалізація її з наступним письмовим звітом
Активний відпочинок в кінці робочого тижня	Індивідуальне планування і контроль використання організованих для студентів фізкультурно-рекреаційних заходів у вихідні дні (спортивних ігор, туристичних походів вихідного дня, колективних виходів на природу і тощо.)	Складання реальних індивідуальних програм відновлення після навчальних тижнів і реалізація їх з наступним письмовим звітом у період модульного контролю
Активний відпочинок під час канікул	Складання індивідуальних програм активного відпочинку у період канікул, включити оцінку за їхнє виконання у черговий модульний контроль	Коректування і реалізація індивідуальних програм активного відпочинку у період канікул з наступним письмовим звітом на початку семестру

Приклад опрацювання теми на базі занять легкою атлетикою у осінній період наочно представлений у табл. 3.8.

Тема «Загартовування» планувалася і опрацьовувалася нами на заняттях легкою атлетикою, кросовою підготовкою і плаванням, які надають можливість для активного загартовування повітрям, сонцем і водою.

На заняттях з легкої атлетики і кросової підготовки восени (у вересні-листопаді) опрацьовувалася підтема «Загартовування повітрям». З метою формування навичок і ефекту від цього виду загартовування заняття фізичним вихованням у осінні місяці зі студентами постійно проводилися на відкритому повітрі у легкому одязі в умовах поступового зниження температури повітря. Таким чином студенти не тільки засвоювали методику загартовування повітрям, але і реально підвищували свою стійкість до холодового фактору, менше пропускали навчальні заняття через застуди, що значно підвищувало їхню зацікавленість у залученні до загартовування.

Опрацювання підтеми «Загартовування повітрям і сонцем» здійснювалося на навчальних заняттях з кросової підготовки і легкої атлетики у весняні місяці і проводилося на відкритому повітрі у полегшеному одязі в умовах інтерменірующих температур та інсоляції, що підвищується. Це давало можливість, так як і на заняттях легкою атлетикою і кросовою підготовкою восени, сполучати теоретичну і методичну підготовку в галузі загартовування повітрям і сонцем з реальним загартовуванням цими факторами.

Опрацювання підтеми «Загартовування водою» проводилося на навчальних занять з плавання у закритому басейні і сполучалось із застосуванням під керівництвом викладачів правил і прийомів водних гігієнічних процедур (обтирання, обливання, контрастного душу), обов'язкових на заняттях плаванням. Це допомагало досить оперативно, предметно і з користю для зміцнення здоров'я студентів засвоїти підтему.

У зв'язку з тим, як з'ясовано у наших дослідженнях, що у студентів ТВНЗ є великі проблеми з організацією раціонального харчування, формуванню цього компоненту ЗСЖ надавалося особливо велике значення з перших днів їхнього

навчання у ВНЗ. Для вирішення даної проблеми було обрано осінній цикл занять легкою атлетикою і кросовою підготовкою, з якого починався практичний курс фізичного виховання. Цей вибір зроблено ще і тому, що значні навантаження на заняттях легкоатлетичними вправами і кросовою підготовкою висувають підвищені вимоги до енергетичних витрат організму тих, хто займається. Це дозволяє їм краще відчути і усвідомити значення харчування, яке відновлює і забезпечує працездатність, і у результаті полегшує вирішення завдань залучення студентів до компонентів раціонального харчування. Варто відмітити, що опрацювання теми продовжувалося у стислому варіанті на заняттях плаванням і спортивними іграми, де студенти одержували знання про те, як харчуватися під час занять цими видами спорту.

Незважаючи на необхідність якнайшвидше залучити студентів до раціонального харчування, опрацювання цієї теми починалося тільки після ретельного ознайомлення з реальною практикою їхнього харчування. Обов'язковою умовою було також узгодження змісту теми зі станам здоров'я студентів, специфікою навчальних занять у цілому і занять фізичним вихованням.

Для формування знань, умінь, навичок особистої гігієни, включаючи раціональний добовий режим, були обрані розділи «Легка атлетика», «Кросова підготовка» і «Плавання». Головний аргумент для цього вибору – специфіка змісту цих розділів, включаючи значні фізичні навантаження, які вимагають для повного відновлення засвоєння і дотримання правил особистої гігієни і добового режиму. Це стимулювало оволодіння ними.

Неодноразово показано, що оволодіння методами психогігієни найбільшою мірою пов'язане із заняттями фізичними вправами, які вимагають емоційної стійкості, сміливості, рішучості (Р.Т. Раєвський, 1985; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.). Тому цілком логічно вирішення цього завдання покласти на навчальні заняття спортивними іграми і гімнастикою. Ці заняття надають великі можливості для стимулювання і практичного оволодіння методами психогігієни, необхідними для запобігання і зняття стресів, що

виникають у студентів технічних спеціальностей у період напруженої навчальної діяльності.

Формування раціональної рухової активності, за сучасними уявленнями, включає як обов'язкові елементи демонстрацію і апробації всіх форм рухової активності, що рекомендуються студентам.

У зв'язку з цим опрацювання теми «Раціональна рухова активність» планувалося і проводилося на заняттях усіма розділами фізичного виховання, що рекомендуються для ТВНЗ (легкою атлетикою, кросовою підготовкою, плаванням, спортивними іграми, гімнастикою).

Відмова від шкідливих звичок формувалася у студентів після виявлення у них прихильності до даних звичок на фоні виконання вправ на витривалість, не сумісними зі шкідливими звичками.

У нашому випадку це відбувалося на заняттях кросовою підготовкою і легкою атлетикою, що проходили наприкінці четвертого модуля, навесні.

Поурочне детальне планування і проходження навчального матеріалу з формування ЗСЖ проводилося з обліком розроблених у наших дослідженнях організаційно-педагогічних основ цього процесу і мало наступні структуру та зміст.

Тема 1. Здоровий спосіб життя студентської молоді

Завдання проходження теми: системне представлення ЗСЖ і стимулювання залучення до нього студентів.

Ключові питання теми:

1. Здоров'я – найбільша цінність людини.

2. Здоровий спосіб життя – провідний чинник забезпечення здоров'я, фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної професійної роботи.

3. Структура і культура ЗСЖ студентів.

4. Формування культури ЗСЖ у період навчання у ВНЗ і подальшій

життєдіяльності.

Робота на навчальному занятті з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда з ключових питань теми – 15-20 хв;

2) практичні заняття за темою – 5-6 хв;

3) контрольне опитування для з'ясування засвоєння студентами викладеного матеріалу – 3-5 хв;

4) самостійне завдання – 3-5 хв.

Примітка: зміст лекції-бесіди і домашнього завдання можуть видаватися студентам в електронному вигляді після закінчення заняття.

Самостійна робота (завдання на тиждень):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання теми;

б) уявно залучитись до всіх компонентів ЗСЖ і уявити користь для себе від цього;

в) скласти стислий аналітичний звіт про своє залучення до ЗСЖ і план його активізації.

Рекомендовані методи самоосвіти: вивчення і реферування матеріалів лекцій-бесід, літературних та інтернет-джерел з питань валеології і ЗСЖ.

Методи контролю засвоєння студентами теми: вибіркове усне опитування, аналіз письмових домашніх робіт, дидактичне тестування студентів на навчальному занятті з фізичного виховання.

Тема 2. Раціональна праця

Завдання проходження теми: дати студентам системне уявлення про раціональну працю і навчити їх раціонально й ефективно працювати, починаючи зі студентських років.

Ключові питання теми:

1. Основні принципи раціональної праці.

2. Раціональний режим праці і відпочинку протягом робочого дня, тижня,

року, в період напруженої діяльності і перевірки знань у студентські роки.

3. Основи виробничої гімнастики і післяробочого відновлення у системі організації раціонального режиму праці і відпочинку.

4. Гігієнічні умови ефективності трудової діяльності.

Робота на навчальному занятті з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда з ключових питань теми – 15-20 хв;

2) контрольні питання для виявлення засвоєння студентами викладеного матеріалу – 3-5 хв;

3) формування вмінь і навичок чергування навантаження і відпочинку на прикладах виконання фізичних вправ – 10-15 хв;

4) оволодіння прийомами інтерактивного відновлення за допомогою релаксації – 5-7 хв;

5) навчання прийомам післяробочого відновлення після фізичних навантажень за допомогою відновлювальної гімнастики та елементів аутогенного тренування (проводиться протягом декількох занять) – 5-10 хв;

6) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання на 1-2 тижні):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання теми;

б) уявно раціонально попрацювати протягом навчального, робочого дня, навчального, робочого тижня, навчального і робочого року й уявити в цих випадках результати своєї праці;

в) скласти стислий аналітичний звіт про своє залучення до раціональної праці, відпочинку і пропозиції щодо їхньої активізації;

г) ідеально організувати навчальний тиждень на основі концепції раціональної праці й оцінити її результати та своє самопочуття в кінці тижня;

д) почати регулярно включати фізкультурні паузи, хвилинки, мікропаузи у свої домашні та навчальні заняття й оцінювати їх ефект;

е) освоїти і випробувати найпростіші форми післяробочого відновлення після навчального дня, позанавчальних і самостійних фізичних тренувань (відновлю-

вальну ходьбу, гімнастику, елементи аутогенного тренування, релаксації та ін.).

Рекомендовані методи самоосвіти: творче вивчення і реферування матеріалів лекцій-бесід і літературних джерел з гігієни, психології праці і виробничої гімнастики.

Методи контролю засвоєння студентами теми: вибіркове усне опитування, демонстрація студентами елементів виробничої гімнастики і післяробочого відновлення на навчальних заняттях з фізичного виховання.

Тема 3. Раціональне харчування

Ключові питання теми:

1. Основи раціонального харчування працівників розумової праці.

2. Особливості харчування студентів.

3. Харчування студентів, що займаються спортом.

4. Лікувальне харчування.

Робота на навчальному занятті з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда з ключових питань теми – 15-20 хв;

2) контрольне опитування для з'ясування засвоєння студентами викладеного матеріалу – 3-5 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання на тиждень):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання теми;

б) проаналізувати своє харчування з позиції отриманої інформації про харчування студентів;

в) скласти собі добовий раціон і режим харчування з урахуванням отриманих даних, ставлення до спорту і стану здоров'я, апробувати і оцінити їх ефективність.

Рекомендовані методи самоосвіти і самовиховання: творче вивчення і реферування матеріалів лекції-бесіди, літературних і інтернет-джерел з питань ра-

ціонального харчування студентів, постійний самоконтроль за його дотриманням.

Методи контролю засвоєння студентами теми: вибіркове усне опитування на навчальних заняттях з фізичного виховання з питань дотримання ними раціонального харчування.

Тема 4. Відмова від шкідливих звичок

Ключові питання теми:

1. Шкідливі звички (паління, вживання наркотиків, алкоголю) та їх вплив на зростаючий організм.

2. Методи відмови від шкідливих звичок.

Робота на навчальному занятті:

1) лекція-бесіда з ключових питань теми – 10-15 хв;

2) контрольне опитування для з'ясування прихильності студентів до шкідливих звичок і засвоєння викладеного матеріалу – 3-5 хв;

Примітка. У процесі опитування заохочення у вигляді похвали студентів, не схильних до шкідливих звичок.

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання до наступного заняття):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання теми;

б) подумати, які шкідливі звички є у вас і як краще з ними боротися;

в) проаналізувати, де (вдома, у ВНЗ, спілкуючись із друзями і т. ін.) на вас впливають фактори, які залучають до шкідливих звичок, і як їх позбутись.

Рекомендовані методи самоосвіти і самовиховання: творче старанне вивчення і реферування матеріалів лекції, літературних та інтернет-джерел з відмови від шкідливих звичок, уявне прогнозування наслідків залучення до шкідливих звичок, заохочення себе за проявлення волі при відмові від шкідливих звичок.

Методи контролю засвоєння студентами теми: фронтальне опитування студентів з питань наявності шкідливих звичок і відмови від них.

Тема 5. Раціональна фізична (рухова) активність

Завдання проходження теми: дати студентам системне уявлення про раціональну фізичну (рухову) активність і навчити їх грамотно використовувати її
основні складові.

Ключові питання теми:

1. Основи раціональної рухової активності.
2. Фізичні вправи у режимі дня.
3. Загальнокондиційне, спортивне і оздоровче тренування.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка.
5. Оздоровчо-рекреаційна діяльність.

Підтема 5.1. Основи раціональної рухової активності

Ключові питання підтеми:

1. Оздоровче і прикладне значення рухової активності.
2. До чого призводить довготривале зниження рухової активності.
3. Мета, завдання і оптимальна норма рухової активності у студентські роки.
4. Форма рухової активності, що рекомендована студентам і приносить їм найбільшу користь.

Робота на навчальному занятті з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда з ключових питань підтеми – 15-20 хв;

2) контрольні питання для з’ясування засвоєння студентами викладеного матеріалу – 3-5 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання на два тижні):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання підтеми;

б) подумки уявити, яке значення має рухова активність у студентські роки для оволодіння обраною професією;

в) визначити свій реальний обсяг рухової активності протягом робочого дня і тижня;

г) спланувати для себе оптимальний обсяг і визначити значення рухової активності.

Рекомендовані методи самонавчання і самовиховання: творча робота з матеріалами лекції-бесіди і доступною літературою з підтеми, критичний аналіз і програмування раціональної рухової активності у визначеному обсязі і в рекомендованих для студентів формах, бесіди з товаришами, що активно займаються фізичною культурою і спортом.

Методи контролю засвоєння студентами підтеми: вибіркове опитування про обсяг використаних і запланованих форм рухової активності.

Підтема 5.2. Фізичні вправи протягом дня

Ключові питання підтеми:

1. Ранкова і вечірня гігієнічна гімнастика та їх оздоровче значення.

2. Виробнича гімнастика (додаток Д.1), у тому числі за роботою на комп'ютері.

3. Післяробоче відновлення (додаток Д.2), також після роботи на ПК (додаток Д.3).

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання (проводиться на трьох заняттях з основної гімнастики):

1) лекції-бесіди – по 10-15 хв;

2) практика-консультація – по 10-15 хв;

3) контрольне опитування для виявлення засвоєння студентами викладеного матеріалу – по 3-5 хв;

4) самостійне завдання – по 3-5 хв.

Самостійна робота із залучення до ранкової виробничої та вечірньої гімнастики:

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах значення, зміст, методику організації ранкової виробничої і вечірньої гімнастики у студентські роки;

б) скласти для себе в письмовому вигляді комплекси ранкової виробничої і вечірньої гімнастики і почати їх регулярно виконувати;

в) розробити комплекс стимулів на всі випадки небажання виконувати фізичні вправи вранці під час роботи і ввечері та спробувати їх на практиці;

г) проаналізувати вплив занять ранковою виробничої та вечірньою гімнастикою на свій фізичний стан і виховання волі.

Рекомендовані методи самонавчання і самовиховання для залучення до ранкової і вечірньої гімнастики: творче опрацювання матеріалів лекції-бесіди і доступних інформаційних джерел, заняття з розробленими гімнастичними комплексами в компанії з досвідченими фізкультурниками і кваліфікованими спортсменами, намагаючись отримати від них схвалення.

Методи контролю залучення студентів до занять ранковою та вечірньою гімнастикою: вибіркове опитування про залучення до занять ранковою і вечірньою гімнастикою з обов'язковою демонстрацією розроблених комплексів і послідовною оцінкою виконаної роботи; перевірка складених комплексів з аналізом їх якості.

Підтема 5.3. Загальнокондиційне, спортивне і оздоровче тренування

Ключові питання підтеми:

1. Поняття і значення загальнокондиційного, спортивного і оздоровчого тренування.

2. Загальнокондиційне і спортивне тренування, їх види, вибір для використання у студентські роки, після закінчення ВНЗ, дидактичне наповнення, форми організації і побудови.

3. Оздоровче тренування, його спрямованість, в яких випадках, якими засобами, методами і в яких формах проводиться.

Робота на заняттях з фізичного виховання: розподіляється на 3 заняття. На кожному з цих занять послідовно опрацьовується одне з ключових питань за наведеною схемою:

1) лекція-бесіда чи лекція-візуалізація – 20-25 хв;

2) контрольні питання для виявлення міри засвоєння студентами викладеного матеріалу – 5-7 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (планується до чергового навчального заняття після опрацювання ключового питання на навчальному занятті):

а) послідовно творчо опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах ключове питання підтеми з матеріалу лекції і рекомендованих інформаційних джерел;

б) проаналізувати свої знання і вміння за вивченим варіантом фізичного тренування та їх зміст у своєму навчальному відділенні;

в) обрати зручний для себе варіант і вид тренування;

г) скласти план самостійного заняття з обраного варіанту і виду тренування, і після узгодження з викладачем спробувати за ним займатись (бажано у компанії з досвідченим фізкультурником чи спортсменом), оцінити ефективність заняття за своїм самопочуттям.

Рекомендовані методи для самонавчання і самовиховання: творча робота з матеріалами лекції і рекомендованими джерелами інформації, самостійна апробація за згодою викладача з обраного виду фізичного тренування, розробка і застосування індивідуальної системи стимулів і заохочень своїх регулярних занять певним видом тренування.

Методи контролю засвоєння студентами підтеми: вибіркове опитування студентів, перевірка їх індивідуальних планів самостійних занять фізичним тренуванням, аналіз відвідування навчальних занять з фізичного виховання, тестування фізичної підготовленості і стану здоров’я.

Підтема 5.4. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)

Ключові питання підтеми:

1. Значення ППФП для забезпечення надійності і готовності до активної життєдіяльності і роботи з обраної спеціальності.

2. Мета, завдання, засоби, методи і форми ППФП у студентські роки і в

період професійної діяльності.

3. Діагностика професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда з елементами візуального подання матеріалу – 20-25 хв;

2) приклади фізичних вправ, спрямованих на формування найактуальніших професійно важливих якостей і навичок – 10-15 хв;

3) контрольні питання і завдання для перевірки засвоєння викладеного матеріалу – 5-10 хв;

4) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (планується на 1-2 тижні):

а) послідовно творчо опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах ключові питання підтеми з рекомендованих джерел інформації;

б) проаналізувати й оцінити свою психофізичну надійність і готовність у цілому до обраної професійної діяльності та рівень розвитку найнеобхідніших для майбутньої професійної діяльності психофізичних якостей (ПВЯ) і рухових навичок (ПВН);

в) відібрати засоби і методи для формування відстаючих ПВЯ і ПВН; узгодити свій вибір з викладачем, після чого включити їх у свої навчальні, позанавчальні і самостійні заняття фізичним вихованням; оцінити ефект від їх застосування.

Рекомендовані методи самонавчання і самовиховання: творча робота з матеріалами, присвяченими питанням ППФП, обов’язкове виконання домашнього завдання, аналіз і оцінка рівня своєї психофізичної надійності і готовності до обраної спеціальності, розробка і застосування системи стимулювання формування у себе відстаючих ПВЯ і ПВН.

Методи контролю оволодіння студентами основами ППФП: вибіркове (чи за змогою) фронтальне опитування студентів за змістом опрацьованої підтеми, тестування і оцінка професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів, розбір використаних ними засобів і методів для формування відстаючих ПВЯ і ПВН.

Підтема 5.5. Оздоровчо-рекреаційна діяльність (ОРД)

Ключові питання підтеми:

1. Поняття і значення ОРД.

2. Основні засоби, методи і форми ОРД.

3. Рекомендовані форми ОРД у роки навчання у ВНЗ і після його закінчення.

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання (проводиться на одному занятті після засвоєння підтеми «Загальнокондиційне, спортивне і оздоровче тренування»):

1) лекція-візуалізація, що пропонується для наочності, візуальна подача матеріалу засобами аудіо- і відеотехніки з розвитком і стислим коментарем продемонстрованих візуальних матеріалів з ОРД – 15-20 хв;

2) контрольні питання для визначення ступеня залучення студентів до ОРД і вивчення ними викладеного матеріалу – 5-7 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота із залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності:

а) послідовно творчо опрацювати у наочному, словесному і розумовому аспектах питання підтеми ОРД за матеріалами лекції і рекомендованими інформаційними джерелами;

б) проаналізувати свою оздоровчо-рекреаційну діяльність і скласти річний план своєї участі в оздоровчо-рекреаційних заходах, рекомендованих для студентів;

в) протягом 2-х тижнів:

- відвідати в якості вболівальника 1-2 змагання (бажано на першість факультету чи ВНЗ);
- зіграти в настільний теніс, більярд, волейбол, баскетбол, міні-футбол;
- подивитись по телевізору міжнародні змагання з одного із олімпійських видів спорту;
- відвідати з родиною чи друзями оздоровчий центр (бажано аквапарк);
- зіграти в 1-2 комп'ютерні гри;
- вийти чи виїхати з родиною або друзями на 3-4 години на природу;

г) протягом 3-4-х тижнів:

- сходити з родиною або членами туристичного клубу в одноденний туристичний похід;
- взяти участь у Днях здоров'я, що організовуються на факультеті чи у ВНЗ;
- відвідати 1-2 змагання або взяти у них участь;
- зробити 3-4 піші прогулянки на природі, екскурсії містом, по заповіднику;

д) під час канікул (на вибір):

- сходити в багатоденний туристичний похід;
- відвідати 2-3 спортивних змагання;
- часто виходити чи виїздити з родиною або друзями на 3-5 годин на природу, рибалку, збирання грибів;
- часто проводити активний відпочинок з компанією друзів на пляжі, біля водойми (пограти у пляжний волейбол, міні-футбол, бадмінтон, покупатись, покататись на човнах, скутерах, зайнятись віндсерфінгом, прийняти повітряні і сонячні ванни і т. ін.);
- відпочити на дачі, поєднуючи відпочинок з легкою фізичною працею;
- відпочити в студентському спортивно-оздоровчому таборі;
- здійснити туристичну поїздку за кордон, прогулянки на гребних і моторних човнах, на яхті;
- відвідати 3-4 рази всією родиною чи з друзями оздоровчий центр тощо;

е) проаналізувати ефект від участі в оздоровчо-рекреаційних заходах, орієнтуватись на свій фізичний і психологічний стан.

Рекомендовані методи самоосвіти і самовиховання: творча робота з матеріалами лекцій і рекомендованими джерелами інформації; обов’язкове виконання домашнього завдання; аналіз свого фізичного і психічного стану після його виконання з висновком про користь; використання системи оцінки в балах і самозаохочення своєї ОРД та ін.

Методи контролю залучення студентів до активної оздоровчо-рекреаційної діяльності (проводяться після кожного з термінів, відведених для виконання домашніх завдань): усне опитування і письмові звіти студентів про залучення до ОРД.

Тема 6. Загартовування

Завдання опрацювання теми: дати студентам системне уявлення про загартовування організму і навчити їх найбільш ефективним його прийомам у студентські роки.

Підтеми:

1. Основи загартовування.
2. Загартовування повітрям.
3. Загартовування водою.
4. Загартовування сонцем.

Підтема 6.1. Основи загартовування (проводиться в першому семестрі, на початку вересня)

Ключові питання підтеми:

1. Сутність, оздоровче і прикладне значення загартовування.
2. Види, форми, процедури і принципи загартовування.
3. Забезпечення загартовування.
4. Контроль і самоконтроль ефективності загартовування.
5. Фактори, що допомагають залученню до загартовування.

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда – 10-15 хв;

2) контрольне опитування для виявлення засвоєння прочитаного матеріалу – 3-5 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв;

Самостійна робота (до наступного заняття):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах

усі ключові питання основ загартовування;

б) проаналізувати в цілому склад своєї індивідуальної системи загартовування організму;

в) визначити рівень своєї загартованості за критерієм схильності до простудних захворювань та іншими ознаками;

г) виявити фактори, що заважають регулярно загартовувати свій організм;

д) скласти в письмовому вигляді стислий звіт про свою систему загартовування і план її корекції на навчальний рік.

Зміст звіту:

- використані форми і процедури загартовування;
- регулярно виконувати загартовування;
- висновки про дієвість своєї індивідуальної системи загартовування: ефективна, недостатньо ефективна, зовсім неефективна;
- причини, що заважають регулярно займатися загартовуванням свого організму, і що планується використати для підвищення дієвості своєї системи загартовування.

Рекомендовані методи самоосвіти і самовиховання: репродуктивний, частково пошуковий і дослідницький, спрямований на відтворення, пошук і вирішення пізнавальних задач на основі творчої роботи над рекомендованим навчальним посібником і літературними джерелами, аналізу власного досвіду загартовування.

Форми організації самостійної домашньої роботи: індивідуальна або малогрупова.

Методи контролю засвоєння підтеми: вибіркове опитування і огляд звітів про індивідуальну систему загартовування.

Підтема 6.2. Загартовування повітрям

Ключові питання для опрацювання:

1. Сутність, оздоровче і прикладне значення загартовування повітрям.

2. Механізм загартовуючого впливу повітря.

3. Форми організації, методика і техніка загартовування повітрям.

4. Принципи загартовування повітрям.

Робота на навчальних заняттях: виконується на заняттях з легкої атлетики, спортивних ігор з м'ячем, що проводяться на відкритому повітрі ранньої

осені (у вересні, жовтні), після проходження підтеми:

1) лекція-бесіда і практикум-консультація – 20-25 хв;

2) контрольне опитування для визначення засвоєння теми – 3-5 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання на місяць з пролонгацією на весь рік):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання підтеми з рекомендованих джерел;

б) виконати (подумки) всі прийоми загартовування повітрям, називаючи в голос тільки їх результат;

в) проаналізувати зміст своєї індивідуальної системи загартовування повітрям;

г) прийняти 2-3 і більше повітряних ванн при температурі повітря 16-18 ^{0}С;

д) почати робити щоденні прогулянки на свіжому повітрі, ходити до ВНЗ і додому в будь-яку погоду, почати спати при відчиненій кватирці;

е) перейти на носіння легкого одягу, що допускає циркуляцію повітря під нею;

ж) пройти в легкому одязі по рівній чи пересічній місцевості в ранкові години швидкою ходою (120-130 кроків на хвилину) 3-5 км, після прогулянки прийняти теплий душ;

з) спробувати 2-3 рази спати без одягу під досить теплим простирадлом;

і) проаналізувати і запам'ятати свої відчуття, що пов'язані із загартовуванням повітрям, оцінити результат;

к) скласти стислий звіт за результатами використання загартовування повітрям протягом місяця.

Рекомендовані методи для самоосвіти і самовиховання: творча

обробка матеріалів лекцій і літературних джерел з підтеми; аналіз, вправи і тренування загартовування повітрям; розробити і задіяти системи самоконтролю і стимуляції виконання загартовуючих процедур.

Методи контролю засвоєння студентами підтеми: вибіркове усне опитування і перевірка звітів з виконання домашніх завдань.

Підтема 6.3. Загартовування водою (підтема опрацьовується під час занять з плавання)

Ключові питання для опрацювання:

1. Оздоровче, прикладне значення і механізм загартовування водою.

2. Методика загартовування водою

3. Забезпечення загартовування водою.

Робота на навчальних заняттях:

1) лекція-бесіда і практикум-консультація з ключових питань підтеми – 25-30 хв;

2) практичні заняття з методики загартовування за допомогою душу – 10 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання на 2-3тижні):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання підтеми «загартовування водою»;

б) привести оцінку адаптованості до холоду за показниками пульсу (за І.А. Кайро);

в) виконати послідовно протягом 2-3 тижнів, чітко дотримуючись рекомендованої методики обтирання, часткове обливання, загальне обливання, прийняти душ, контрастний душ;

г) провести через 3-4 тижні повторну оцінку адаптивності до холоду за показниками пульсу (за І.А. Кайро), оцінити результати загартовування водою.

Рекомендовані методи для самоосвіти і самовиховання: творча обробка матеріалів лекції-бесіди і доступних літературних джерел із загартовування водою; вправи, тренування, аналіз своїх відчуттів і ефективності загартовування.

Методи контролю засвоєння підтеми: вибіркове опитування про використання загартовування водою у домашніх умовах, аналіз самотестування студентами адаптивності до холоду за показниками пульсу (за І.А. Кайро).

Підтема 6.4. Загартовування сонцем

Ключові питання для опрацювання:

1. Фізіологічна дія сонячних променів.

2. Оздоровче і прикладне значення загартовування сонцем.

3. Протипоказання загартовування сонцем.

4. Засоби і методика загартовування сонцем.

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання (проводиться у перші місяці весни)**:**

1) лекція-бесіда і практикум-консультація –15-20 хв;

2) виконання спеціальних вправ із загартовування сонцем – 5-6 хв;

3) контрольне опитування для виявлення засвоєння повідомленого матеріалу – 3-5 хв;

4) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (на 2-3 тижні):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання підтеми «загартовування сонцем»; розкрити фізіологічну дію сонячних променів, пояснити оздоровче значення загартовування сонцем, перерахувати засоби (процедури) загартовування і відтворити подумки методику процедур загартовування сонцем, перерахувати обмеження при цьому виді загартовування;

б) провести такі процедури загартовування сонцем:

- у суботу і неділю за 1-1,5 години до вживання їжі або через пів години після цього до 11 години ранку вийти на природу (у парк, на берег моря), обрати місце біля тенту, у затінку, роздягнутися, відпочити в тіні дерев або лежачи під тентом 10-15 хв. Після цього вийти з тіні і лягти на кушетку ногами до сонця і полежати спокійно до 10-ти хв. Голова повинна бути захищена від прямих

сонячних променів полотняною парасолькою, дерев'яним щитом чи хоча б широкополим капелюхом. Для захисту очей від сильної подразнюючої дії сонячних променів потрібно користуватись димчатими чи жовто-зеленими окулярами-консервами. Після сонячної ванни відпочити, лежачи в тіні 10-20 хв. Щоб очистити шкіру від поту і пилюки, сонячну ванну доцільно закінчити водною процедурою – купанням, душем, обливанням чи вологим обтиранням. Температура застосовуваної води при першій процедурі – 34-32 ^{0}С. При наступних процедурах вона знижується до 26-24 ^{0}С;

- виконувати загартовування сонцем у русі з поступовим оголенням усе більшої поверхні тіла (є найпростішим прийомом, що забезпечує поступове зростання навантаження при прийомі сонячних ванн);
- перші 2-3 дні – біг підтюпцем, гімнастика, ігри на відкритому повітрі, на сонці з ранку до 11 години, протягом 10-15 хв у легкому спортивному одязі (оголені руки до ліктів і ноги до колін, на голові спортивна шапочка);
- наступні 3-4 дні – фізичні вправи на відкритому повітрі 15-20 хв у майці і трусах;
- наступні 3-4 дні – фізичні вправи на відкритому повітрі на сонці: для чоловіків – у трусах і без майок, які знімають за 20 хв, для жінок – у спортивних трусах і топах – 20 хв.

Далі, при продовженні процедур активного загартовування сонцем збільшити тривалість перебування в облегшеному одязі з виконанням фізичних вправ до 1 години.

в) проаналізувати результати загартовування.

Рекомендовані методи для самоосвіти і самовиховання: творча обробка матеріалів лекцій і літератури з питань підтеми, самостійні практичні заняття загартовування сонцем і аналіз їх результатів, самоконтроль регулярних занять загартовування сонцем.

Методи контролю засвоєння підтеми: вибіркове усне опитування з наглядною демонстрацією студентами результатів загартовування сонцем.

Тема 7. Особиста гігієна

Завдання проходження теми: надати студентам системне уявлення про особисту гігієну і навчити їх дотримуватись її основних правил, що допомагають зміцненню здоров'я.

Ключові питання теми:

1. Добовий режим.

2. Догляд за тілом.

3. Основні гігієнічні вимоги до одягу і взуття студентів.

4. Гігієна статевого життя.

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання:

1) лекція-візуалізація з ключових питань теми – 15-20 хв;

2) контрольне опитування для виявлення засвоєння студентами викладеного матеріалу – 3-5 хв;

3) самостійне завдання – 3-5 хв.

Самостійна робота (завдання на тиждень):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання теми;

б) ретельно проаналізувати свій добовий режим, догляд за тілом, дотримання вимог до одягу і взуття, гігієну статевого життя, внести в них корективи у відповідності до отриманої інформації;

в) виконати у відкоректованих варіантах: добовий режим, догляд за тілом, ротовою порожниною, дотримуватися вимог до одягу і взуття, оцінити досягнутий ефект;

г) поділитись своїми досягненнями в особистій гігієні з товаришами.

Рекомендовані методи самоосвіти і самовиховання: творча обробка матеріалів лекцій, ретельне регулярне виконання гігієнічних правил і процедур.

Методи контролю засвоєння студентами теми: усне опитування, перевірка домашніх завдань (складення добового режиму, корекції одягу і взуття).

Тема 8. Психогігієна

Завдання проходження теми: надати студентам системне уявлення про психогігієну і навчити їх прийомам нормалізації психічних станів, до яких призводить взаємодія різних стрес-факторів, що мають місце у процесі життєдіяльності, які призводять до невротичних розладів і розвитку різних захворювань.

Ключові питання теми:

1. Стрес і його вплив на здоров'я студентів.

2. Психологічна підготовка як засіб запобігання психічному стресу і його наслідків.

3. Спеціальні психопрофілактичні заходи і прийоми, що рекомендуються для зняття нервового напруження, яке виникає в екстремальних умовах життєдіяльності і професійної праці.

Робота на навчальних заняттях з фізичного виховання:

1) лекція-бесіда, що переходить у практику-консультацію з метою навчання фізичним вправам, що формують стресостійкість, і спеціальним психопрофілактичним засобам і методам – 30-35 хв;

2) виконання контрольних завдань для визначення засвоєння студентами викладеного матеріалу – 5-7 хв;

3) самостійне завдання –2-3 хв.

Самостійна робота (завдання на тиждень):

а) послідовно опрацювати в наочному, словесному і розумовому аспектах усі ключові питання теми.

б) виявити свою схильність до стресів, проаналізувавши поведінку і свій психологічний стан у стресових ситуаціях і використовуючи спеціальний тест на схильність до стресів;

в) відібрати і апробувати 2-3 рекомендовані і випробувані на заняттях фізичні вправи, що допомагають психологічній підготовці студентів до стресових ситуацій;

г) виконати багаторазово зручні для себе спеціальні психопрофілактичні прийоми і методи з числа рекомендованих і випробуваних на навчальних заняттях з фізичного виховання, використати ці прийоми у реальних стресових ситуаціях і проаналізувати досягнутий ефект.

Рекомендовані студентам методи самоосвіти і самовиховання: творче засвоєння матеріалу теми за конспектом лекцій-бесід і доступною літературою з питань психогігієни, самостійні тренування з оволодіння прийомами запобігання і зняття психічних стресів.

Методи контролю засвоєння студентами тем

У процесі формування ЗСЖ в якості контролю використовувалися: вибіркове усне опитування, виконання спеціальних психопрофілактичних фізичних вправ, прийомів і методів.

Особливе значення у розробленій методиці приводилося оцінці засвоєння студентами навчального матеріалу по формуванню компонентів ЗСЖ, яка сприяла стимулюванню цього процесу.

Оцінка проводилася після співбесіди за п’ятибальною шкалою, за допомогою спеціальної відомості складеної за анкетою «Здоровий спосіб життя» (додаток А.1), в кінці кожного модуля і включалася у підсумкову кількісну оцінку за фізичне виховання.

У кожному модулі оцінювалося використання не більше 2 компонентів, в кінці першого курсу – усієї сукупності компонентів.

Якщо студент використовував компонент завжди, регулярно – йому виставлялася оцінка «5», іноді – «3», дуже рідко, ніколи – «1».

Інтегральна оцінка за використання складових компонентів ЗСЖ або їх сукупності виводилася як середнє арифметичне цих складових або їх сукупність.

Розрахунки з метою економії часу і великої об'єктивності робилися за допомогою комп'ютерних засобів.

Приклад кількісного оцінювання використання компонентів ЗСЖ і їхньої сукупності наводиться у табл. А. 4.3.

На 1-4 курсах використання компонентів ЗСЖ студентами оцінювалася в кінці навчального року (другого семестру). Також кількісно у балах по мірі ви конання запропонованого їм «Кодексу здоров'я і здорового способу життя».

Практична реалізація формування ЗСЖ студентів у системі фізичного виховання ТВНЗ зажадала розробки на практиці найбільш прийнятних для студентів джерел науково-методичного забезпечення впроваджуваної методики. Такими джерелами стали створені нами і рекомендовані студентам для використання методичні рекомендації зі ЗСЖ (І.Д. Смолякова, Р.Т. Раєвський «Здоровий спосіб життя», 2009; І.Д. Смолякова «Загартовування», 2009 та ін.).

У створених джерелах досить детально і у доступній для студентів формі представлені: поняття, структура, значення ЗСЖ і ефективність усіх основних його складових, що є об'єктом формування у процесі фізичного виховання студентів у ТВНЗ; шляхи, засоби і методи формування основних компонентів ЗСЖ у студентські роки; чинники, що сприяють цьому процесу; словник термінів і понять ЗСЖ; контрольні питання і завдання, які допомагають засвоїти питання, що вивчаються; список літературних джерел, що рекомендуються, та інша корисна інформація, що допомагає залучатися до здорового способу життя у студентські роки в умовах ТВНЗ.

Використання комп’ютерних засобів для формування ЗСЖ

В системі формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання важливе місце було відведено використанню комп’ютерних засобів.

Використанню цих засобів у навчальному процесі надається велике значення починаючи з 80 років минулого століття (Є.І. Машбіц, 1988; Р.Т. Раєвський, 1990; Р.Т. Раєвський, О.Г. Каліберда, 1991; С.С. Семашко, 1994; Л.В. Денисова, В.В. Левицький, 1995; В.В. Зайцева, 1995 та ін.).

Заслуговують уваги також роботи А.В. Соловова, 1995; Л.А. Семенова, Л.А. Рапопорт, 1996; В.Ю. Волкова, 1997; А.Ю. Ажиппо, Є.Н. Блещунової, Л.С. Жигалова, 1999.

Корисна інформація з використання комп'ютерних засобів міститься у публікаціях авторів далекого зарубіжжя (J.M. Scandura, 1983; A. Bork, 1984; S.L. Chorover, 1984; D. Sloan, 1985; D. Dunn, V. Morgen, 1987 та ін.).

У подальші роки комп’ютеризація навчання є предметом серйозних досліджень психолого-педагогічних та інших наук (Н.І. Наумова, 1999; В.С. Ашанін, 2000; В.П. Беспалько, 2002; Є.С. Полат, М.Ю. Бухаркіна, М.С. Моісеєва, 2002; А.І. Федоров, 2004; Ю.Т. Хамідуліна, 2005 та ін.).

Незважаючи на недостатню наукову розробленість, комп’ютерні методики знаходять досить широке використання у педагогічній практиці (В.В. Шигалевський, А.О. Андрющук, 1999; Е.М. Попов, В.Н. Єгоров, 2002; О.В. Скалій, 2002; В.І. Шандригось, 2002; С.П. Левушкін 2003; Г.М. Соловйов, В.П. Тарасов, 2006 та ін.).

Ефективність впровадження цієї методики підтверджують у своїх роботах І. Салук, 2007; Т.В. Каткова, 2007; І.В. Піголенко, 2007; П.К. Петров, 2008; Є.В. Токар, С.С. Добровольський, 2008; Г.О. Ямалетдінова, 2008 та ін.

Використання засобів електронно-обчислювальної техніки у навчальному процесі дозволяє повніше здійснювати довідково-інформаційне забезпечення навчальних занять, дотримуватись певної логіки навчального матеріалу, створити ситуацію вибору вірної відповіді з сукупності пропонованих, здійснювати контроль за отриманими знаннями і уміннями.

Застосування комп'ютерних засобів для вирішення завдань фізичного виховання у ТВНЗ мотивоване також такими об'єктивними обставинами як:

1) глобальна комп'ютеризація навчального процесу з усіх технічних дисциплін у цих ВНЗ обумовлена, перш за все, комп'ютеризацією промислового виробництва, що вимагає від майбутніх фахівців навиків, умінь і досвіду володіння комп'ютерними засобами;

2) наявність сучасних комп'ютерних засобів і умінням користуватися

ними практично у кожного студента ТВНЗ, які необхідні їм для опанування на сучасному рівні обраної технічної спеціальності.

Істотним чинником, стимулюючим використання комп'ютерних засобів у процесі фізичного виховання є оснащення ними кафедр фізичного виховання і створення на кафедрах комп'ютеризованих лабораторій і банків навчальної інформації.

Найбільш прийнятним у навчальному процесі є використання автоматизованих навчальних курсів (АНК) з окремих навчальних дисциплін. Зазвичай, АНК розробляється у вигляді інтегрованої системи на базі персональних ЕОМ (ПК) і складається з ряду підсистем: інформаційної – такої, що є сукупністю масивів інформації, що відображає вміст навчальної дисципліни, що моделює, містить сукупність завантажувальних модулів, що дозволяє реалізувати різні варіанти виборів відповідей; довідкової, що містить необхідну інформацію за основними поняттями і визначеннями дисципліни, що вивчається, підсистеми контролю, що забезпечує контроль рівнів знань і умінь, що вивчались за темою; керуючої підсистеми, що забезпечує різні стратегії роботи тих, що навчаються з АНК.

Досвід комп’ютеризації освіти показує, що розробка і впровадження комп’ютерних технологій навчання потребує перш за все вибору функцій і тих напрямів використання комп’ютерних засобів, де ефект від їх використання буде максимальним Істотний виграш може дати також попередня розробки алгоритмів вирішення дидактичних завдань.

Ґрунтуючись на досвіді використання комп’ютерних технологій у нашій роботі при формуванні ЗСЖ у процесі фізичного виховання, на комп’ютерні засоби покладалися такі функції:

- діагностика стану здоров’я студентів як мотив залучення до ЗСЖ;
- поглиблене ознайомлення студентів з навчальним матеріалом зі ЗСЖ і його еталонами;
- розробка індивідуальних і групових програм залучення до компонентів здорового способу життя;

- оперативне ознайомлення студентів з позитивними результатами залучення до здорового способу життя;
- оперативна перевірка і коректування сформованих у студентів знань, умінь в галузі ЗСЖ і залучення до його компонентів;
- координація роботи студентів із залучення до ЗСЖ;
- звільнення студентів від трудомісткої рутинної роботи, пов'язаної з пошуком необхідної інформації стосовно ЗСЖ, конспектуванням навчального матеріалу, громіздкими обчисленнями.

Комп'ютерні засоби активно застосовувалися у процесі занять зі студентами фізичним вихованням на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і при виконанні студентами домашніх завдань.

На навчальних заняттях за допомогою комп'ютерних засобів вирішувалися такі завдання:

- передача студентам масивів інформації зі ЗСЖ;
- опанування студентами окремими важко засвоюваними елементами методики залучення до ЗСЖ (формуванням мотивації до ЗСЖ, програмуванням раціональної рухової активності, опанування методики психогігієни, відмови від шкідливих звичок і т. ін.);
- контроль залучення студентів до ЗСЖ, рівня їх знань і умінь у цій галузі;
- оцінка рівня індивідуального стану здоров'я студентів як результат залучення до ЗСЖ.

При виконанні самостійних завдань за допомогою комп'ютерних засобів здійснювалася:

- мотивація студентів до використання ЗСЖ;
- поглиблене ознайомлення студентів з навчальним матеріалом із ЗСЖ і його еталонами;
- розробка індивідуальних програм опанування компонентами ЗСЖ;
- самоконтроль і корекція знань і умінь зі ЗСЖ;
- діагностика стану здоров'я як результат залучення до ЗСЖ.

При використанні комп'ютерних засобів для формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання застосовувався пакет програм, розроблених за нашими алгоритмами в лабораторії масової фізичної культури і професійно-прикладної фізичної підготовки ОНПУ, в Гуманітарному університеті м. Єкатеринбурга і відібраних з числа виготовлених іншими організаціями.

Ефективність використання комп'ютерних засобів для формування ЗСЖ була перевірена нами у спеціальному пілотажному педагогічному експерименті, результати якого представлені на рис. 3.4.

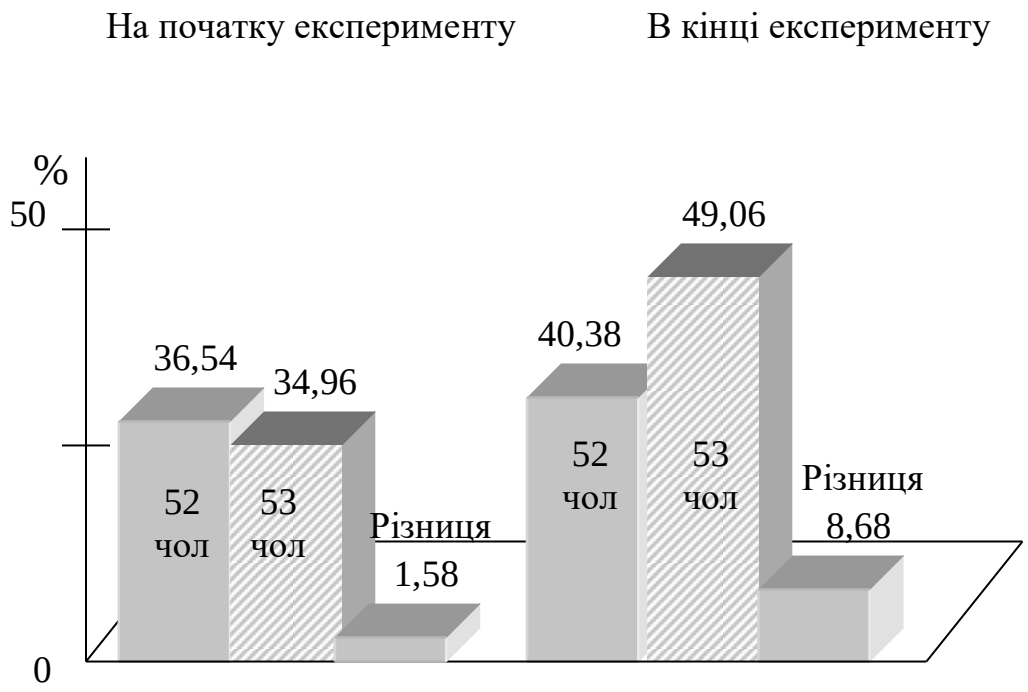


Рис. 3.4. Порівняння ефективності використання лекцій та комп'ютерних засобів у цілях формування ЗСЖ:

□ – студенти, які прослухали лекції з тем ЗСЖ (контрольна група);

■ – студенти, які додатково використовували комп'ютерні засоби навчання для вивчення тем ЗСЖ (експериментальна група)

З рисунку видно, що до початку опрацювання теми кількість залучених до ЗСЖ у контрольній і експериментальній групах була приблизно однакова і складала в контрольній – 36,54 %, в експериментальній – 34,96 %. У кінці

експерименту в контрольній групі число залучених до ЗСЖ збільшилося на 3,84 % і склало 40,38 %, в експериментальній групі число тих, хто регулярно дотримувався ЗСЖ, збільшилося на 14,10 % (на 10,16 % більше, ніж у контрольній групі) і склало 49,06 %. При збільшенні числа тих, хто додатково використовував комп'ютерні засоби навчання до 160 чоловік, збільшення числа залучених до ЗСЖ у цій групі можна вважати істотним ($t > 2,55$).

Отримані дані дали нам підставу включати комп'ютерне навчання у методику формування ЗСЖ, що розроблялася, у процесі фізичного виховання як додатковий засіб.

Використання комп'ютерних засобів студентами для опанування навчального матеріалу з ЗСЖ вимагає, як показує досвід комп'ютеризації навчального процесу у ТВНЗ, спеціального стимулювання і контролю студентів у цьому плані.

У нашій роботі у якості стимулів добре себе виправдало нарахування за користування комп'ютерними засобами (КЗ) з метою формування ЗСЖ додаткових балів у загальну оцінку з ФВ наприкінці кожного семестру.

Для контролю застосування КЗ використовувалося спеціальне опитування студентів, аналіз змісту їх відповідей з опрацьованої ними теми, надання студентами доказів розміщення та збереження на своєму особистому комп'ютері або електронному носії роздруківок з опрацьованих у електронному поданні матеріалів. Також з цією метою у окремих випадках було зроблено записи у лабораторії про користування студентами комп'ютеризованими розробками.

Індивідуальна оцінка використання студентами комп'ютерних засобів проводилась у кінці кожного семестру за наступними критеріями, наведеними у табл. А. 4.4.

Отримані студентами оцінки (у нашому випадку в балах) додаються до підсумкової оцінки за семестр по розділах "Теоретична або методична підготовленість".

Виявлення супутніх факторів (умов) формування здоров'я у системі навчання та побуту студентської молоді

Для визначення супутніх факторів (умов) формування ЗСЖ ми провели анкетне опитування 1701 студента ОНПУ з метою виявлення їхньої думки про найдієвіші заходи, що створюють реальні передумови для повноцінного використання всіх компонентів ЗСЖ, ефективно допомагають зміцненню здоров'я.

Зрештою було виявлено таке.

Раціоналізацію своєї студентської праці і добового режиму значна частина студентів пов'язує, перш за все, з оптимізацією організації освітнього процесу у ТВНЗ.

У зв'язку з цим 36,63 % опитаних нами студентів пропонують починати навчальні заняття з 9-10 години з тим, щоб можна було встигнути повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поснідати, без поспіху потрапити до місця навчання).

42,74 % респондентів рекомендують розподіляти навчальне навантаження протягом семестру; 37,03 % – надавати навчальні завдання оптимальними порціями, що не потребують завеликого напруження і довгих вечірніх занять; 20,52 % рекомендують забезпечити доступ до навчальної інформації через ІНТЕРНЕТ.

Крім того, 15,99 % студентів вважають за необхідне покращити санітарно-гігієнічні умови занять; 15,34 % – створити у навчальних групах здоровий соціально-психологічний клімат; 8,99 % – проводити виробничу гімнастику; 8,76 % – створити у навчальних корпусах і бібліотеці куточки відпочинку; 20,52 % – ввести велику перерву, під час якої можна було б повноцінно відпочити і поїсти.

14,28 % студентів пропонують забезпечити умови для ефективного відпочинку у вихідні дні; 17,76 % – організувати активний відпочинок у період канікул.

Для раціоналізації харчування 50,38 % респондентів вважають доцільним створити мережу дешевих пунктів харчування у навчальних корпусах і гуртожитках; 18,81 % – організувати розробку для студентів індивідуальних програм раціонального харчування; 17,63 % – провести цикл лекцій, бесід, консультацій зі складу і організації раціонального харчування при студентській їдальні; 11,17 % – передбачити в курсах фізичного виховання продуману

пропаганду наукових знань з проблем раціонального харчування у студентські роки і під час роботи з випуском і розміщенням в ІНТЕРНЕТІ методичних розробок.

Щоб підняти рівень особистої гігієни 62,31% респондентів рекомендують забезпечити регулярне користування теплим душем та іншими гігієнічними процедурами з метою догляду за тілом у місцях занять фізичним тренуванням і проживання; 33,80 % – організувати постійно діючі консультації лікарів з питань профілактики СНІДу, венеричних та інших захворювань; 8,70 % – ввести жорсткий розпорядок дня у родині, у гуртожитках.

Для загартовування організму студенти рекомендують своїм однолітам: 41,09 % – прогулянки на свіжому повітрі; 26,04 % – паритись в лазні (сауні); 15,81 % – щоденні загартовування водою; 15,58 % – сон при відкритій кватирці; 14,87 % – тренування на відкритому повітрі протягом усього року; 13,69 % – купання у відкритих водоймах; 11,23 % – носіння легкого одягу.

З метою психогігієни, профілактики і ліквідації наслідків стресів, що несуть загрозу здоров'ю, 37,74 % опитаних студентів пропонують розвивати у ВНЗ екстремальні види спорту, що допомагають виховувати стресостійкість; 22,63 % – ввести у програму дисципліни «Фізичне виховання», «Безпека життєдіяльності», «Психологія» та ін., навчання спеціальним прийомам регуляції психічного стану; 17,87 % – створити у ВНЗ (у гуртожитку, і корпусі фізичного виховання, у студентській поліклініці, при профілакторії) кімнати психічного відпочинку. 22,05 % пропонують формувати на заняттях фізичним вихованням і спортом властивості і якості особистості, що забезпечують стресостійкість у звичайних і екстремальних умовах.

Опитування студентів дає можливість намітити дієві заходи, що дозволяють викорінити у їх середовищі такі шкідливі звички, як: паління, вживання наркотиків, алкоголю. Для вирішення цього завдання 31,45 % респондентів пропонують морально і матеріально заохочувати за відмову від шкідливих звичок; 24,75 % – вводити заборонні заходи; 14,93 % – вести пояснювальну роботу, 22,46 % – виховувати на позитивних прикладах. 18,16 % опитаних студентів вважає, що у даному випадку допоможе залучення до

посилених занять спортом.

Дослідження показали, що більшість студентів багато в чому пов'язує оптимізацію свого рухового режиму і залучення до ЗСЖ в цілому з фізичним вихованням і спортом. У зв'язку з цим 34,21 % студентів вважають необхідним безкоштовно щоденно надавати на 1 годину спортивні споруди ВНЗ для самостійних занять фізичним вихованням у зручний для них час; 24,51 % – організувати тренування у спортивних і оздоровчих секціях для всіх бажаючих з популярних серед студентів видів спорту і систем фізичних вправ. 14,16 % респондентів пропонують максимально профілювати заняття фізичним вихованням з урахуванням особливостей і потреб обраної професії; 13,75 % – ввести обов'язкові заняття фізичним вихованням на всіх курсах в обсязі не менше 4 годин на тиждень.

12,99 % студентів вважають, що оптимізація рухового режиму допомагає проведенню спартакіад з популярних серед студентів видів спорту.

Роль фізичного виховання, а особливо спорту, у формуванні ЗСЖ і здоров'я студентів підтверджується також нашими спеціальними дослідженнями.

Для вирішення цього завдання ми порівняли показники використання компонентів ЗСЖ студентами основного (N = 832 чол.) і спортивного (N = 157 чол.) відділень. Дані порівняння наведені у табл. 3.9.

З таблиці видно, що обстежені нами студенти-спортсмени значно більше залучені до здорового способу життя, ніж студенти основного відділення.

Раціонально працюють з числа студентів основного відділення 43,27 % студентів, а з числа спортсменів – 50,42 % респондентів (на 7,15 % більше).

Раціонально харчуються в основному відділенні 38,01 %, у спортивному – 47,15 % студентів (> 9,14 %).

Виконують усі рекомендації з рухової активності в основному відділенні лише 20,72 %, у спортивному – у 2,2 рази більше студентів (45,23 %, тобто > 24,51 %).

Приблизно на стільки ж більше у спортивному відділенні, ніж в основному загартовується студентів (відповідно 43,40 % і 21,76 %).

Дотримуються добового режиму з числа респондентів основного

Таблиця 3.9

Порівняльні дані (у %) використання компонентів здорового способу життя студентами основного і спортивного відділень ОНПУ

Компоненти здорового способу життя	Використовують завжди компоненти ЗСЖ		
	Спортивне відділення (N = 157)	Основне відділення (N = 832)	Різниця
Раціональна праця	50,42	43,27	7,15
Раціональне харчування	47,15	38,01	9,14
Добовий режим	39,49	22,89	16,06
Особиста гігієна	83,07	86,97	3,09
Раціональна рухова активність	45,23	20,72	24,51
Загартовування	43,40	21,76	21,64
Психогігієна	40,34	16,51	23,83
Відмова від шкідливих звичок	92,57	90,98	1,59
Разом	57,65	38,29	9,36

відділення всього 22,89 %, спортивного – 39,49 % (на 16,06 % більше).

Дотримується правил особистої гігієни приблизно однакова кількість студентів порівнюваних відділень: 86,97 % і 83,07 %.

Студенти спортивного відділення частіше, ніж основного, користуються засобами психогігієни. З числа перших це роблять 40,34 %, з числа других – всього 16,51 % (менше на 23,83 %).

Показники відмови від шкідливих звичок досить високі в обох відділеннях (92,57 % і 90,98 %), але в спортивному відділенні – дещо кращі (на 1,59 %).

У цілому, за нашими даними, завжди дотримуються здорового способу життя з числа студентів спортивного відділення 47,65 %, а основного – 38,29 %, істотно (на 9,36 %) менше ($t > 2,2$).

Отримані у нашому дослідженні дані в принципі збігаються з даними, наведеними у монографії Р.Т. Раєвського і С.М. Канішевського «Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов», 2008.

Таким чином, наші дослідження дозволяють зробити обґрунтований висновок, що заняття спортом значно більше сприяють залученню студентів до здорового способу життя, ніж заняття фізичним вихованням в основному відділенні.

Бесіди зі студентами і викладачами спортивного і основного відділень допомагають розкрити причину цього. Вона вбачається у тому, що у спортивних відділеннях приділяється досить багато уваги формуванню у спортсменів навичок використання компонентів здорового способу життя.

В основному відділенні така робота в необхідних обсягах і формах постійно не ведеться. Періодичні лекції і бесіди з питань ЗСЖ, вочевидь, мало ефективні.

Практика постановки фізичного виховання і спорту у ТВНЗ свідчить про те, що її успіхи багато в чому залежать від того, наскільки враховуються фізкультурні і спортивні інтереси студентів.

У проведених нами дослідженнях встановлено, що сьогодні нашу студентську молодь по-справжньому захоплюють більше 30 традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ і видів спорту.

19,22 % опитаних нами студентів вважають за краще займатися плаванням; 17,29 % – туризмом і альпінізмом; 16,05 % – баскетболом; 15,28 % – тенісом; 14,76 % – аеробікою і її варіантами; 14,34 % – волейболом; 10,82 % – бодібілдингом і культуризмом; 10,58 % – легкою атлетикою; 10,41 % – боксом; 9,82 % – велосипедним спортом; 9,23 % – бадмінтоном; 9,17 % – картингом; 8,49 % – гімнастикою; 7,58 % – екстремальними видами спорту; 7,05 % – східними оздоровчими системами.

До 30 % студентів заявляють, що їх цікавлять будь-які системи і види спорту, що допомагають зміцненню здоров'я, різнобічній фізичній підготовці до майбутньої професійної діяльності, популярні серед молоді.

У зв'язку з тим, що більше 60 % (а IV курсу – 74,18 %) студентів зайняті на роботі за сумісництвом після навчання у другій половині дня, для них дуже

важливо, коли організовуються заняття фізичним вихованням і спортом.

34,74 % студентів згодні займатися фізичним вихованням і спортом у другій половині дня. 49,09 % віддають перевагу першій половині дня. При цьому абсолютна більшість студентів заявляє, що вони не готові до платних занять своїм фізичним вдосконаленням.

І найголовніше.

Свою рухову активність і фізичне вдосконалення до 50 % респондентів пов'язують з особистим усвідомленням їх ролі у своїй життєдіяльності і майбутній професійній роботі, створенням культу фізичної досконалості у студентському колективі, із замовленням працедавців на фізичну надійність фахівців, з наявністю у ВНЗ сучасної спортивної бази, з професіоналізмом педагогів, керуючих фізичним вихованням.

Ґрунтуючись на особистому досвіді студентів, були з'ясовані і найбільш дієві заходи, що мотивують використання в їх середовищі компонентів ЗСЖ.

Для вирішення цієї проблеми від 10 до 50 % опитаних респондентів запропонували:

- широко пропагувати ЗСЖ і його компоненти на лекціях, у бесідах лікарів студентської поліклініки і профілакторію, на заняттях гуманітарними дисциплінами, у багатотиражній газеті, на сайті ВНЗ, на факультетських стендах;
- ввести в оцінку за фізичне виховання і в «Паспорт здоров'я», що видається після закінчення ВНЗ, показники дотримання ЗСЖ;
- регулярно проводити на факультетах Дні і конкурси здоров'я з пропагандою здорового способу життя.

І це далеко не всі пропозиції.

У цілому студентами було названо біля 100 заходів, що допомагають широкому впровадженню ЗСЖ у їхньому середовищі.

Схожі пропозиції студентів згідно з впроваджуваними на сучасному етапі вищої освіти принципами педагогіки співпраці можуть бути інформаційною базою для розробки у кожному ВНЗ реальних програм формування здорового способу життя і здоров'я студентів.

Основна ідея такої програми – створення студентам сприятливих умов для реалізації принципів здорового способу життя, формування і досягнення високого рівня здоров’я і дієздатності, необхідних для активної життєдіяльності і високопродуктивної роботи в умовах ринкових відносин.

Досвід наших білоруських колег (Державна програма з формування здорового способу життя населення республіки Білорусь на 2002-2006 рр., 2001) показує, що створення таких умов допомагає успішно вирішувати проблеми забезпечення високої дієздатності студентської молоді.

3.4. Експериментальна перевірка ефективності методики формування здорового способу життя студентів

Перевірка ефективності методики формування здорового способу життя у системі фізичного виховання здійснювалась нами у процесі спланованого педагогічного експерименту, метою якого було з'ясувати, як застосування цієї методики впливало на залучення студентів до ЗСЖ, поліпшення стану їх здоров'я та інші показники дієздатності.

Визначення ефективності методики на залучення студентів до здорового способу життя

Результати перевірки ефективності методики на залучення студентів експериментальних і контрольних груп до ЗСЖ представлені в табл. 3.10 і на рис. 3.5, рис. 3.6 та рис. 3.7.

З табл. 3.10 і рис. 3.6 витікає, що на початку експерименту з числа студентів експериментальної групи регулярно (завжди) використовували дієві компоненти ЗСЖ 38,44 %, а з числа студентів контрольної – 38,95 %, різниця – 0,51 % (статистично не істотна: t=0,11).

Таблиця 3.10

Порівняльні дані регулярного використання компонентів здорового способу життя студентами експериментальної (240 чол.) і контрольної (200 чол.) груп на початку і в кінці експерименту, %

Компоненти здорового способу життя	На початку експерименту			В кінці експерименту		
	експериментальна група	контрольна група	Різниця	експериментальна група	контрольна група	Різниця
Раціональна праця						
1. Працюють в міру можливостей	30,15	30,00	0,15	42,00	33,50	8,50
2. Робоче навантаження не перевищує фізичні можливості	26,67	27,00	0,33	31,25	30,00	1,25
3. Праця раціонально чергується з відпочинком	49,75	50,00	0,25	53,75	52,00	1,75
4. Займаються профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням	18,75	19,00	0,25	29,13	25,00	4,13
5. Організовують в кінці тижня активний відпочинок	36,67	37,50	0,83	47,09	40,00	7,09
6. Повноцінно відпочивають під час канікул	51,25	50,00	1,25	62,50	52,00	10,50
РАЗОМ:	35,54	35,58	0,04	44,29	38,75	5,54
Раціональне харчування						
7. Калорійність денного харчування повністю відповідає енергетичним витратам	34,17	39,50	5,33	42,00	41,10	0,9
8. Їжа повноцінна в якісному відношенні: містить усі необхідні харчові речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі; добре засвоюється, доброякісна і нешкідлива; різноманітна за складом (містить продукти тваринного і рослинного походження)	35,42	36,50	1,08	44,18	39,00	5,18
9. Харчування 3-4 рази на добу	33,33	30,00	3,33	44,08	34,00	10,08
10. Корекція раціону з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом	35,00	37,00	2,00	42,93	40,00	2,39
РАЗОМ:	34,48	35,75	1,27	43,30	38,53	4,77

Компоненти здорового способу життя	На початку експерименту			В кінці експерименту		
	експериментальна група	контрольна група	Різниця	експериментальна група	контрольна група	Різниця
Добовий режим						
11. Навчання, праця, культурне дозвілля чітко за розкладом	19,58	17,00	2,58	25,41	19,50	5,91
12. Вживання їжі в один і той самий час	12,08	14,50	2,42	17,92	16,50	1,42
13. Прокидання і засинання в один і той самий час	17,50	16,50	1,00	29,17	19,50	9,67
14. Повноцінний сон 7-8 годин на добу	31,25	32,00	0,75	47,70	40,00	7,70
РАЗОМ:	20,10	20,00	0,10	30,05	23,88	6,17
Особиста гігієна						
15. Миття всього тіла гарячою водою з милом (душ, ванна, лазня) не рідше одного разу на 4-5 днів	77,50	78,08	0,58	87,33	79,50	7,83
16. Теплий душ після тренування	64,17	68,50	4,33	80,68	71,50	9,18
17. Щоденне миття тіла, шиї	91,25	89,50	1,75	95,08	91,50	3,58
18. Миття після роботи, перед вживанням їжі	80,38	79,50	0,88	87,92	82,00	5,92
19. Догляд за волоссям (стрижка, миття, розчісування та ін.)	87,08	87,50	0,42	96,00	90,50	5,50
20. Догляд за ротовою порожниною	93,75	94,50	0,75	96,58	95,50	1,08
21. Догляд за ногами: миття ніг на ніч з милом та інше (вказати, що саме)	76,67	78,00	1,33	90,00	82,00	8,00
РАЗОМ:	81,54	82,23	0,69	90,51	84,64	5,87
Раціональна рухова активність						
22. Ранкова зарядка	8,00	9,00	1,00	19,41	10,00	9,41
23. Вечірня гімнастика	12,92	14,50	1,58	20,00	16,50	3,50
24. Заняття фізичним вихованням в обсязі 4-х годин на тиждень	42,92	41,50	1,42	52,92	42,50	10,42
25. Спортивне чи оздоровче тренування	28,75	29,00	0,25	34,50	30,00	4,50
26. Попутне тренування (прискорена ходьба до місця навчання у поєднанні з різними фізичними вправами)	28,75	30,00	1,25	34,17	31,50	2,67
27. Ввідна гімнастика (перед навчанням, роботою)	6,92	6,00	0,92	18,75	10,50	8,25
28. Фізкультурні паузи в період навчання, роботи	8,75	9,50	0,75	20,83	10,50	10,33

Компоненти здорового способу життя	На початку експерименту			В кінці експерименту		
	експериментальна група	контрольна група	Різниця	експериментальна група	контрольна група	Різниця
29. Відновлювальна гімнастика (після навчання, роботи)	8,75	9,50	0,75	28,17	11,50	16,67
30. Тижневий обсяг раціональної рухової активності 8-10 годин	34,42	33,00	1,42	55,42	35,50	19,92
РАЗОМ:	20,02	20,22	0,20	31,57	22,06	9,51
Загартовування						
Загартовування повітрям						
31. Повітряна ванна	17,50	18,50	1,00	34,16	22,00	12,16
32. Прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду	35,42	39,00	3,58	57,92	43,50	14,42
33. Сон при відкритій кватирці	46,67	44,50	2,17	68,75	50,50	18,25
34. Носіння легкого одягу	40,50	43,00	2,50	56,25	48,50	7,75
35. Тренування на відкритому повітрі	34,67	36,50	1,83	45,41	39,00	6,41
РАЗОМ:	34,95	36,30	1,35	52,50	40,70	11,80
Загартовування сонцем						
36. Сонячні ванни	34,58	33,00	1,58	50,00	35,50	14,50
37. Штучне ультрафіолетове опромінювання	6,08	5,00	1,08	10,00	6,00	4,00
РАЗОМ:	20,33	19,00	1,33	30,00	20,75	9,25
Загартовування водою						
38. Обтирання	7,92	8,50	0,58	13,75	10,00	3,75
39. Обливання	15,00	16,00	1,00	25,83	19,00	6,83
40. Душ	61,25	62,00	0,75	74,58	69,50	5,08
41. Купання у відкритих водоймах	34,17	36,50	2,33	43,50	40,00	3,50
42. Зимове купання	6,92	6,00	0,92	12,50	7,50	5,00
43. Обмивання стоп	20,42	21,00	0,58	37,08	26,50	10,58
44. Полоскання горла холодною водою	11,67	10,00	1,67	20,00	12,00	8,00
45. Парна лазня з подальшим обливанням водою	10,25	9,00	1,25	30,88	20,00	10,88
РАЗОМ:	20,95	21,13	0,18	32,27	25,56	6,71
ВСЬОГО:	25,41	25,48	0,07	38,26	29,00	9,26

Компоненти здорового способу життя	На початку експерименту			В кінці експерименту		
	експериментальна група	контрольна група	Різниця	експериментальна група	контрольна група	Різниця
Психогігієна						
46. Психологічне тренування на формування стійкості до негативного впливу стрес-факторів	11,08	12,50	1,42	21,25	14,00	7,25
47. Використання прийомів, які сприяють запобіганню і зняттю психічної напруженості (стресів), що виникає у процесі життєдіяльності, навчання, роботи (самонавіювання, релаксації, заспокійливого дихання, аутогенного тренінгу та ін.)	15,92	15,00	0,92	23,34	16,75	6,59
48. Психотерапія	4,00	5,50	1,50	10,83	6,50	4,33
РАЗОМ:	10,33	11,00	0,67	18,47	12,42	6,05
Шкідливі звички						
49. Паління	70,08	71,00	0,92	91,67	69,00	22,67
50. Вживання алкогольних напоїв	77,06	78,50	1,44	94,59	76,00	18,59
51. Вживання наркотиків	93,25	94,50	1,25	97,92	95,50	2,42
РАЗОМ:	80,13	81,33	1,20	94,73	80,17	14,56
ВСЬОГО:	38,44	38,95	0,51	48,90	41,18	7,72

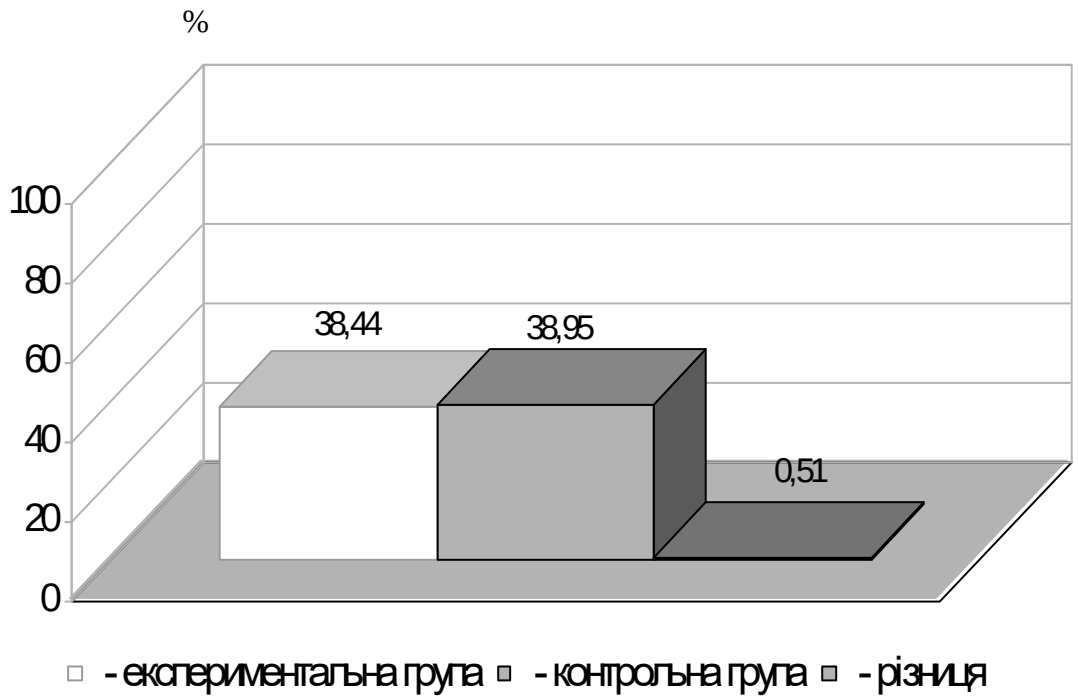


Рис. 3.5. Регулярне використання всіх компонентів здорового способу життя студентами експериментальної і контрольної груп на початку експерименту

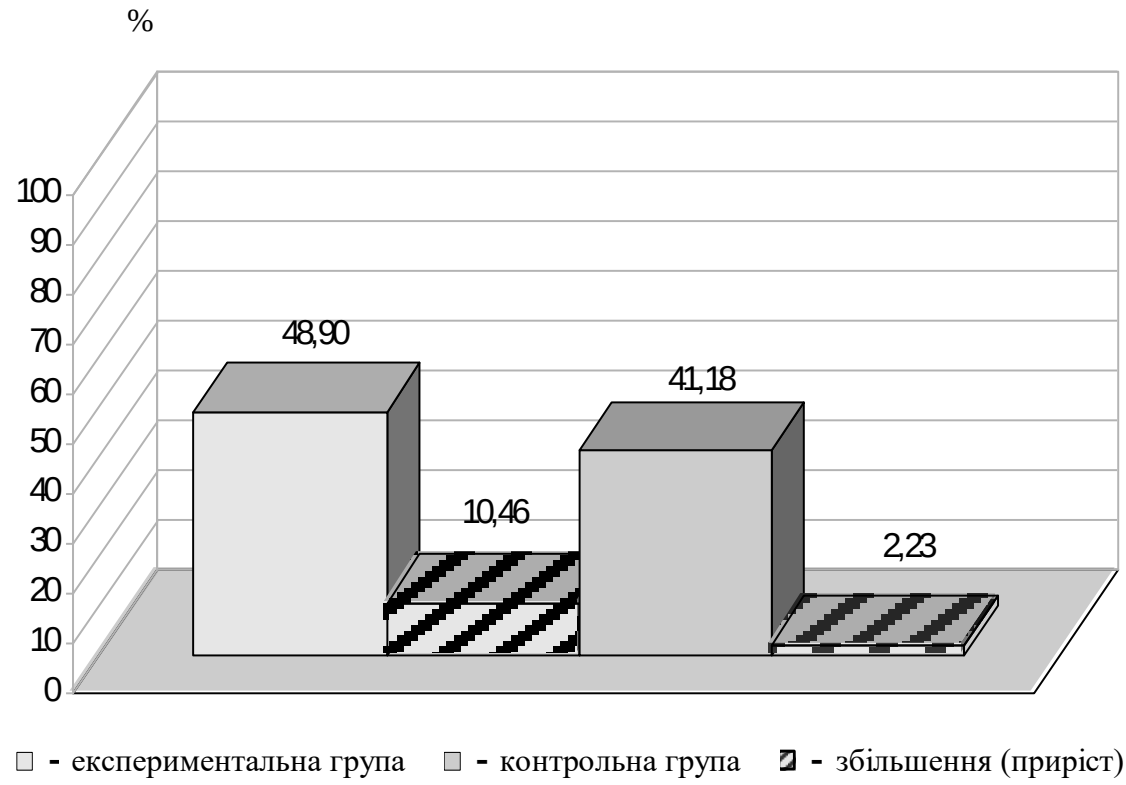


Рис. 3.6. Регулярне використання всіх компонентів здорового способу життя студентами експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту

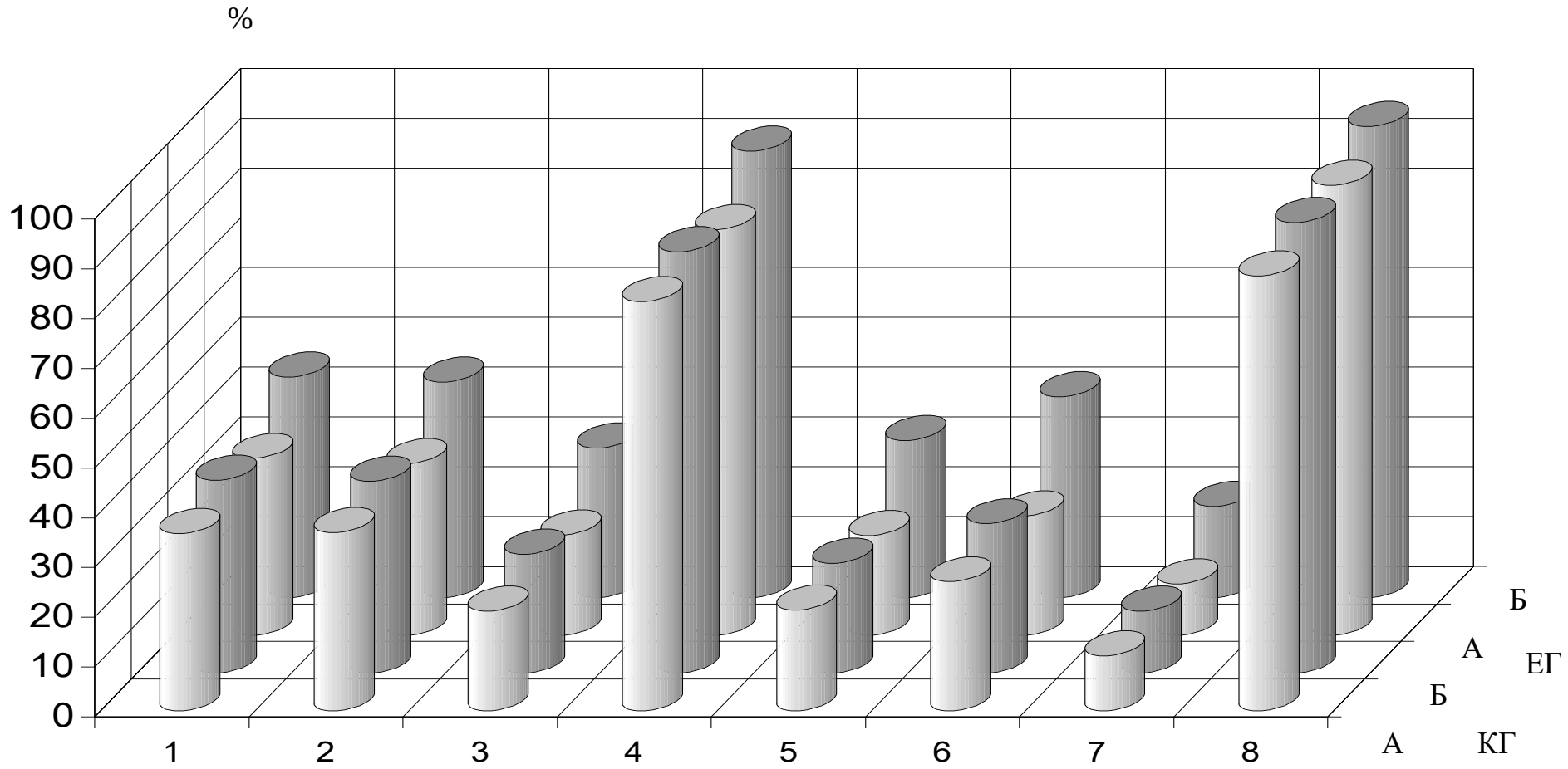


Рис. 3.7. Регулярне використання компонентів здорового способу життя студентами експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп на початку (А) і в кінці (Б) експерименту: 1 – раціональна праця; 2 – раціональне харчування; 3 – добовий режим; 4 – особиста гігієна; 5 – раціональна рухова активність; 6 – загартовування; 7 – психогігієна; 8 – відмова від шкідливих звичок

При цьому в експериментальній групі регулярно раціонально працювали 35,54 % студентів, в контрольній – 35,58 %, в міру можливостей відповідно 30,15 % і 30,00 %, не перевищуючи свої фізичні можливості – 26,67 % і 27,00 %, раціонально чергували працю з відпочинком – 49,75 % і 50,00 %, займалися профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням – 18,75 % і 19,00 %, організовували собі в кінці тижня активний відпочинок – 36,67 % і 37,50 %, повноцінно відпочивали під час канікул – 51,25 % і 50,00 %.

Регулярно раціонально харчувались в експериментальній групі 34,48 %, у контрольній – 35,75 % студентів: 3-4 рази протягом доби – 33,33 % і 30,00 %, відповідно до енергетичних витрат – 34,17 % і 39,50 %, повноцінно в якісному співвідношенні – 35,42 % і 36,50 %, з урахуванням занять фізичним вихованням – 35,00 % і 37,00 %.

Завжди дотримувались добового режиму дня з числа студентів експериментальної групи 20,10 %, а з числа контрольної – 20,00 %, навчались, працювали, культурно відпочивали чітко за розкладом в експериментальній групі – 19,58 %, вживали їжу в один і той самий час – 12,08 %, прокидались і засинали в один і той самий час – 17,50 %, повноцінно спали 7-8 годин на добу – 31,25 %. В контрольній групі це робили відповідно 17,00 %, 14,50 %, 16,50 і 32,00 % студентів.

Завжди дотримувались особистої гігієни в експериментальній групі 81,54 % студентів, регулярно милися не рідше одного разу на 4-5 днів – 77,50 %, приймали теплий душ після тренувань – 64,17 %, щодня мили обличчя, шию – 91,25 %, милися після роботи, перед вживанням їжі – 80,38 %, доглядали за волоссям – 87,08 %, за ротовою порожниною – 93,75 %, за ногами – 76,67 %.

З числа студентів контрольної групи регулярно дотримувались правил особистої гігієни – 82,23 %, мили все тіло гарячою водою з милом у душі, ванній, лазні не рідше одного разу на 4-5 днів – 78,08 %, приймали теплий душ після тренування – 68,50 %, щодня мили обличчя, шию – 89,50 %, умивалися після роботи, перед вживанням їжі – 79,50 %, доглядали за волоссям – 87,50 %, за ротовою порожниною – 94,50 %, за ногами – 78,00 %.

Студенти експериментальної групи відрізнялись від студентів контрольної нижчими показниками раціональної рухової активності. З їх числа регулярно займалися елементами раціональної рухової активності, що рекомендується студентам, 20,02 відсотка: ранковою зарядкою – 8,00 %, вечірньою гімнастикою – 12,92 %, фізичним вихованням в обсязі 4 годин на тиждень – 42,92 %, спортивним і оздоровчим тренуванням – 28,75 %, попутним тренуванням – 28,75 %, ввідною гімнастикою – 6,92 %, фізкультурними паузами в період навчання і роботи – 8,75 %, відновлювальною гімнастикою після навчання, роботи – 8,75 %, виконували тижневий обсяг раціональної рухової активності (8-10 годин) – 34,42 %.

В контрольній групі регулярно виконували всі рекомендації з раціональної рухової активності 20,22 % студентів: займались ранковою зарядкою – 9,00 %, вечірньою гімнастикою – 14,50 %, фізичним вихованням в обсязі 4 годин на тиждень – 41,50 %, спортивним і оздоровчим тренуванням – 29,00 %, попутним тренуванням – 30,00 %, ввідною гімнастикою перед навчанням і роботою – 6,00 %, фізкультурними паузами у період навчання і роботи – 9,50 %, відновлювальною гімнастикою після навчання і роботи – 9,50 %. Оптимальний обсяг раціональної рухової активності (8-10 годин на тиждень) виконували 33,00 %.

В експериментальній групі на початку експерименту регулярно загартовувалися повітрям, сонцем, водою 25,41 % студентів. Зокрема, приймали повітряні ванни – 17,50 %, здійснювали прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду –35,42 %, спали при відкритій кватирці – 46,67 %, носили легкий одяг – 40,50 %, тренувалися на відкритому повітрі – 34,67 %. Приймали сонячні ванни – 34,58 %, штучне ультрафіолетове опромінювання – 6,08 %. Обтирались мокрим рушником – 7,92 %, обливались – 15,00 %, приймали душ – 61,25 %, купались у відкритих водоймах – 34,17 %, займались зимовим купанням – 6,92 %, обмивали стопи ніг – 20,42 %, полоскали з метою загартовування горла холодною водою – 11,67 %, парилися в лазні з подальшим обливанням холодною водою – 10,25 %.

З числа студентів контрольної групи регулярно загартовувались 25,48 %, приймали повітряні ванни – 18,50 %, здійснювали прогулянки на свіжому повітрі

у будь-яку погоду – 39,00 %, спали при відкритій кватирці – 44,50 %, носили постійно легкий одяг – 43,00 %, проводили тренування на відкритому повітрі – 36,50 %, приймали сонячні ванни – 33,00 %, штучне ультрафіолетове опромінювання – 5,00 %.

Регулярно обтирались – 8,50 %, обливались водою – 16,00 %, приймали з метою загартовування душ – 62,00 %, купалися у відкритих водоймах – 36,50 %, "моржували" (купалися взимку) – 6,00 %, обмивали стопи ніг – 21,00 %, полоскали горло холодною водою – 10,00 %, парилися в лазні з подальшим обливанням холодною водою – 9,00 %.

Студенти експериментальної і контрольної груп на початку експерименту практично однаково неактивно використовували прийоми і методи психогігієни.

З числа студентів експериментальної групи їх регулярно застосовували тільки 10,33 %, а контрольної – 11,00 %.

В експериментальній групі регулярно проводили психологічні тренування, спрямовані на формування стійкості до стрес-факторів, 11,08 % студентів, застосовували прийоми, що сприяють запобіганню і зняттю психічної напруженості (стресів), що виникає у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, – 15,92 %. У контрольній групі все це регулярно робили тільки відповідно 12,50 % і 15,00 % студентів.

За отриманими у процесі опитування студентів даними, до шкідливих звичок не були схильні на початку експерименту в дослідній групі 80,13 %, в контрольній – 81,33 % студентів. У першій не палили – 70,08 %, не вживали алкогольних напоїв – 77,06 %, наркотики – 93,25 %, у другій відповідно – 71,00 %, 78,50 % і 94,50 % студентів.

Порівняльні дані залучення студентів експериментальних і контрольних груп до ЗСЖ і його основних компонентів у кінці експерименту наводяться у табл. 3.10 та на рис. 3.6 і рис. 3.7.

З наведених даних видно, що в експериментальній групі в кінці експерименту стали регулярно раціонально працювати 44,29 % (більше на 8,75 % в порівнянні з початком експерименту); працювати в міру своїх можливостей –

42,00 % (більше на 11,85 %), менш напружено (коли навантаження не перевищує фізичних можливостей) – 31,25 % (більше на 4,58 %), раціонально чергувати працю з відпочинком – 53,75 % (більше на 4,00 %), займатися профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням – 29,13 % (більше на 10,38 %), активно відпочивати в кінці тижня – 47,09 % (більше на 10,42 %), повноцінно відпочивати на канікулах – 62,50 % (більше на 11,25 %).

В контрольній групі регулярно стали раціонально працювати 38,75 % студентів (більше на 3,17 %); працювати в міру своїх можливостей – 33,50 % (більше на 3,50 %), працювати менш напружено – 30,00 % (більше на 3,00 %), раціонально чергувати працю з відпочинком – 52,00 % (на 2,00 % більше), займатися профілактикою втоми і щоденним післяробочим відновленням – 25,00 % (більше на 6,00 %), активно відпочивати в кінці тижня – 40,00 % (більше на 2,50 %), повноцінно відпочивати на канікулах – 52,00 % (більше на 2,00 %).

З числа студентів експериментальних груп наприкінці експерименту стали раціонально харчуватись 43,30 % (більше на 8,82 %); 3-4 рази на добу – 44,08 % (більше на 10,75 %).

Калорійну і якісну їжу почали вживати відповідно 42,00 % і 44,18 % (на початку експерименту їх чисельність складала 34,17 % і 35,42 %).

Корегують своє харчування з урахуванням занять фізичним вихованням 42,93 %, на початку експерименту це робили 35,00 % (на 7,93 % більше) студентів.

Число студентів контрольної групи: тих, що регулярно раціонально харчуються, склало в кінці експерименту – 38,53 % (більше всього на 2,78 % у порівнянні з початком дослідної перевірки), що вживають їжу, повноцінну за своєю калорійністю, відповідну енергетичним витратам, – 41,10 % (більше на 1,60 %), що харчуються повноцінно в якісному відношенні – 39,00 % (більше на 2,50 %), 3-4 рази на добу – 34,00 % (більше на 4,00 %), що корегують своє харчування з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом – 40,00 % (більше на 3,00 %).

У кінці експерименту в дослідній групі стали регулярно дотримуватись добового режиму 30,05 % студентів (більше на 9,95 %), навчатись, працювати,

культурно відпочивати чітко за розкладом – 25,41 % (більше на 5,83 %), вживати їжу в один і той самий час – 17,92 % (більше на 5,84 %), прокидатись і засинати в один і той самий час – 29,17 % (більше на 11,67 %), спати 7-8 годин на добу – 47,70 % (більше на 16,45 %).

У контрольній групі регулярно дотримувались добового режиму 23,88 % (більше на 3,88 %), навчались, працювали, культурно відпочивали чітко за розкладом – 19,50 % (більше на 2,50 %), вживали їжу в один і той самий час – 16,50 % (більше на 2,00 %), прокидались і засинали в один і той самий час – 19,50 % (більше на 3,00 %), с пали 7-8 годин на добу – 40,00 % (більше на 8,00 %).

З числа студентів експериментальної групи в кінці дослідної перевірки стали регулярно дотримувались правил особистої гігієни 90,51 % (на початку експерименту дотримувались 81,54 %, на 8,97 % більше). Милися гарячою водою з милом не рідше одного разу на 4-5 днів 87,33 % (більше 9,83 %), приймали теплий душ після тренувань – 80,68 % (більше на 16,51 %), щодня мили обличчя, шию – 95,08 % (більше на 3,83 %), милися після роботи, перед вживанням їжі – 87,92 % (більше на 7,54 %), доглядали за волоссям (стрижка, миття, розчісування) – 96,00 % (більше на 8,92 %), за ротовою порожниною – 96,58 % (більше на 2,83 %), за ногами – 90,00 % (більше на 13,33 %).

У контрольній групі в цілому також більше студентів стали регулярно дотримувались правил особистої гігієни 84,64 % (більше на 2,41 %). Мили все тіло гарячою водою не рідше одного разу на 4-5 днів – 79,50 % (більше на 1,42 %), приймали теплий душ після тренування – 71,50 % (більше на 3,00 %), щодня мили обличчя, шию – 91,50 % (менше на 2,00 %), милися після роботи, перед вживанням їжі – 82,00 % (більше на 2,50 %), доглядали за волоссям – 90,50 % (більше на 3,00 %), за ротовою порожниною – 95,50 % (більше на 1,00 %), за ногами – 82,00 % (більше на 4,00 %).

В експериментальній групі істотно збільшилась кількість студентів, що регулярно дотримуються рекомендацій з раціональної рухової активності. Таких студентів виявлено 31,57 % (більше на 11,55 %). 19,41 % студентів

експериментальної групи стали займатися ранковою зарядкою (більше на 11,41 %), 20,00 % – вечірньою гімнастикою (більше на 7,08 %), 52,92 % – фізичним вихованням в обсязі 4 годин на тиждень (більше на 10,00 %), 34,50 % – спортивним або оздоровчим тренуванням (більше на 5,75 %), 34,17 % – попутним тренуванням (більше на 5,42 %), 18,75 % – ввідною гімнастикою (більше на 11,83 %), 20,83 % – стали регулярно включати фізкультурні паузи у свої навчальні заняття (більше на 12,08 %), 28,17 % використовували відновлювальну гімнастику після навчання і роботи (більше на 19,42 %), 55,42 % стали регулярно виконувати норму тижневого обсягу раціональної рухової активності – 8-10 годин (більше на 21,00 % у порівнянні з початком експерименту).

У контрольній групі всі показники раціональної рухової активності виявились істотно нижчими, ніж в експериментальній, і в основному на рівні початку експерименту або навіть нижче за нього. Регулярно використовували всі рекомендовані форми РРА тільки 22,06 % (на початку експерименту таких студентів було 20,22 %, всього на 1,84 % менше). Займались ранковою зарядкою в кінці експерименту – 10,00 % (більше на 1,00 %), вечірньою гімнастикою – 16,50 % (більше на 2,00 %), фізичним вихованням в обсязі 4-х годин на тиждень – 42,50 % (більше на 1,00 %), спортивним або оздоровчим тренуванням – 30,00 % (більше на 1,00 %). Виконували попутне тренування – 31,50 % (більше на 1,50 %), ввідну гімнастику перед навчанням і роботою – 10,50 % (більше на 5,50 %), фізкультурні паузи в період навчальних занять і роботи – 10,50 % (більше на 1,00 %), відновлювальну гімнастику після навчання або роботи – 11,50 % (більше на 2,00 %). Оптимального тижневого обсягу раціональної рухової активності (8-10 годин) дотримувались у кінці експерименту 35,50 % студентів (на 2,50 % більше, ніж на його початку).

У кінці експерименту більше студентів експериментальної групи стали займатися загартовуванням організму, засвоїли прийоми і методи психогігієни, відмовились від шкідливих звичок.

До загартовування повітрям, сонцем, водою регулярно вдавались 38,26 %

студентів цієї групи (на 12,85 % більше, ніж на початку експерименту).

Повітряні ванни регулярно приймали 34,16 % (більше на 16,66 %), прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду здійснювали 57,92 % (більше на 22,50 %), спали при відкритій кватирці 68,75 % студентів (проти 46,67 % на початку експерименту), носили легкий одяг – 56,25 % (більше на 15,75 %), проводили регулярні тренування на відкритому повітрі – 45,41 % (більше на 10,74 %), сонячні ванни постійно приймали 50,00 % (більше на 15,42 %), штучне ультрафіолетове опромінювання використовували 10,00 % (більше на 3,92 %). Регулярно обтирались – 13,75 % (більше на 5,83 %), обливались – 25,83 % (більше на 10,83 %), приймали душ з метою загартовування водою – 74,58 % (більше на 13,33 %), купались у відкритих водоймах – 43,50 % (більше на 9,33 %), "моржували" (купалися взимку) – 12,50 % (більше на 5,58 %), обмивали стопи ніг – 37,08 % (більше на 16,66 %), полоскали горло холодною водою – 20,00 % (більше на 8,33 %), парились в лазні з подальшим обливанням холодною водою – 30,88 % (більше на 20,63 %).

Прийоми і методи психогігієни регулярно використовували в кінці експерименту 18,47 % студентів ЕГ на 8,14 % більше, ніж на початку дослідної перевірки. Зокрема, займалися психологічним тренуванням з метою формування стійкості до несприятливого впливу стрес-факторів 21,25 % студентів (більше на 10,17 %), використовували прийоми, що сприяють запобіганню і зняттю психічного напруження (стресів) – 23,34 % (більше на 7,42 %), вдавалися до прийомів психотерапії – 10,83 % (більше на 6,83 %).

Переважна більшість студентів ЕГ – 94,73 % – до кінця експерименту відмовилися від шкідливих звичок. На початку експерименту таких "відмовників" було 80,13 % (на 14,60 % менше), не палили – 91,67 % (більше на 21,58 %), не вживали алкогольні напої – 94,59 % (більше на 17,53 %), наркотики – 97,92 % (більше на 4,67 %).

До кінця експерименту в контрольній групі також збільшилася кількість тих студентів, що займаються загартовуванням, використовують прийоми і методи психогігієни, але значно рідше, ніж в експериментальній групі.

З числа студентів КГ наприкінці дослідної перевірки регулярно загартовувалися повітрям, сонцем, водою 29,00 % (на 3,52 % більше, ніж на початку експерименту). Приймали повітряні ванни – 22,00 % (більше на 1,50 %), здійснювали прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду – 43,50 % (більше на 4,50 %), спали при відкритій кватирці – 50,50 % (більше на 6,00 %), носили легкий одяг – 48,50 % (більше на 5,50 %), тренувались на відкритому повітрі 39,00 % (більше на 2,50 %), приймали регулярно сонячні ванни – 35,50 % (більше на 2,50 %), користувались штучним ультрафіолетовим опромінюванням – 6,00 % (більше на 1,00 %).

Більше студентів контрольної групи стали займатись регулярно і загартовуванням водою. Почали обтиратись 10,00 % (більше на 1,50 %), обливатись – 19,00 % (більше на 3,00 %), приймати душ – 69,50 % (більше на 7,50 %), купатись у відкритих водоймах – 40,00 % (більше на 3,50 %), “моржувати” – 7,50 % (більше на 1,50 %), обмивати стопи ніг – 26,50 % (більше на 5,50 %), полоскати горло холодною водою – 12,00 % (більше на 2,00 %), паритися в лазні з подальшим обливанням – 20,00 % (більше на 11,00 %).

Прийоми і методи психогігієни регулярно використовували в кінці педагогічного експерименту 12,42 % студентів контрольної групи (на 1,42 % більше, ніж на початку дослідної перевірки). Займалися психологічним тренуванням 14,00 % (більше на 1,50 %), використовували прийоми для попередження і зняття психічних стресів – 16,75 % (більше на 1,75 %) – з метою психотерапії – 6,50 % (більше на 1,00 %).

У КГ практично не стало більше тих студентів, що відмовились від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків). Їх кількість склала 80,17 %. На початку експерименту «відмовників» було 81,33 %. Дещо більше студентів КГ почали палити (на 2,00 %), вживати алкогольні напої (на 2,50 %). Кількість тих, що вживають наркотики, зменшилась, але всього на 1,00 %.

За час експерименту число студентів, що регулярно використовують усі компоненти ЗСЖ, збільшилось і в експериментальній, і в контрольній групі

(рис. 3.7), але в контрольній групі збільшення склало лише 2,23 %, з 38,95 до 41,18 % (t=0,46), а в експериментальній – 10,46 %, з 38,44 до 48,90 % (t=2,32), у 4,69 рази більше.

З отриманих даних видно також, що в кінці експерименту експериментальна група значно перевершує контрольну за кількістю студентів, що регулярно використовують компоненти здорового способу життя.

В експериментальній групі в кінці експерименту стало більше студентів, ніж у контрольних групах, що дотримувались добового режиму (на 9,95 %), виконували комплекс рекомендованих студентам компонентів раціональної рухової активності (на 11,55 %), загартовувались повітрям (на 17,55 %), сонцем (на 9,67 %), водою (на 14,69 %), займались психологічними тренуваннями (на 10,17 %), відмовились від шкідливих звичок (на 14,60 %). Різниця у цих випадках статистично істотна (t >2,5). За показником використання решти компонентів ЗСЖ студенти ЕГ також переважали студентів КГ, але менш суттєво. Так, раціонально працювали з числа студентів ЕГ більше на 8,75 %, харчувались – на 8,82%, використовували прийоми психорегуляції – на 7,42 %, використовували засоби психотерапії – на 6,83 %.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що застосування нашої методики ефективніше впливає на залучення студентів до ЗСЖ, чим фізичне виховання, що не передбачає її.

Виявлені дані дають підставу вважати, що переваги ЕГ перед КГ на залучення до здорового способу життя і його компонентів не випадкові.

Розрахунки показують, що якщо збільшити число спостережень у групах до чисельності студентів на курсі (приблизно у 4 рази), то не випадковість цього висновку, стає особливо очевидною (t >3,0-4,0).

Дослідження дієздатності студентів під впливом експериментальної методики формування ЗСЖ

Результати перевірки впливу експериментальної методики на дієздатність студентів наводяться у табл. 3.11 і на рис. 3.8.

З таблиці і рисунка видно, що на початку експерименту узагальнені показники дієздатності студентів експериментальної і контрольної груп порівняно не високі і в цілому особливо істотно не відрізняються.

За самооцінкою, практично здоровими в експериментальній групі визнали себе 43,33 % студентів, у контрольній – 40,50 % (різниця склала 0,17 %).

Жодного разу не хворіли в експериментальній групі 20,42 %, а в контрольній – 21,00 % студентів (різниця – 0,58 %).

Високий адаптаційний потенціал в експериментальній групі спостерігався у 77,08 %, у контрольній – у 77,00 % обстежених студентів (різниця 0,08 %).

1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком мали в експериментальній групі 41,25 %, у контрольній – 40,00 % студентів (< на 1,25 %).

Високу фізичну працездатність відзначили у себе 31,75 % студентів експериментальної групи, контрольної – 30,50 % (< на 1,25 %).

Виконали державні тести і нормативи фізичної підготовки на 4 і 5 балів в експериментальній групі 34,17 %, а в контрольній – 33,50 % студентів (< на 0,67 %).

Свою фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності оцінили як високу з числа обстежених студентів експериментальної групи – 31,33 %, з числа студентів контрольної групи – 30,00 % (< на 1,33 %).

Встигали на 4-5 балів в експериментальній групі 30,00 %, в контрольній – 29,50 % (< на 0,50 %).

Як випливає з проаналізованих даних, у кінці експерименту всі показники дієздатності студентів в експериментальній і контрольній групах поліпшились, але по-різному: в експериментальній – більшою, в контрольній – значно меншою мірою.

Практично повністю здоровими в експериментальній групі визнали себе 77,50 % студентів (на 34,17 % більше, ніж на початку експерименту), в контрольній – 49,50 % (більше на 9,50 %).

Жодного разу не хворіли в ЕГ 34,16 % (більше на 13,74 %) студентів. У КГ таких студентів стало 24,00 % (більше на 3,0 %).

Таблиця 3.11

Показники дієздатності студентів експериментальної (ЕГ, n=240) і контрольної (КГ, n_1= 200) груп на початку і в кінці експерименту і різниця між ними, у %

Показники дієздатності	На початку експерименту				В кінці експерименту				Збільшення (приріст) результатів			
	ЭГ	КГ	Різниця	t	ЭГ	КГ	Різниця	t	ЭГ	КГ	Різниця	t
Визнали себе практично здоровими	43,33	40,50	0,17	0,04	77,50	49,50	28,00	6,40	34,17	9,50	23,67	6,40
Жодного разу не хворіли	20,42	21,00	0,58	0,15	34,16	24,00	10,16	2,44	13,74	3,00	10,74	4,63
Мали високий адаптаційний потенціал	77,08	77,00	0,08	0,02	99,17	86,50	12,67	5,11	22,42	9,50	12,92	3,80
Мали 1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком	41,25	40,00	1,25	0,27	75,75	46,00	31,75	7,09	34,50	6,00	28,50	8,14
Відзначили високу фізичну працездатність	31,75	30,50	1,25	0,28	83,33	59,50	23,83	5,65	51,58	29,50	22,08	4,84
Виконали державні тести і нормативи фізичної підготовки на 4-5	34,17	33,50	0,67	0,15	60,83	48,00	12,83	2,71	26,66	14,50	9,33	2,46
Оцінили фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності як високу	31,33	30,00	1,33	0,30	64,17	54,50	9,67	2,06	32,84	24,50	8,34	1,94
Встигали на «відмінно та добре»	30,00	29,50	0,50	0,11	42,25	32,00	10,25	2,19	12,25	2,50	10,75	4,50

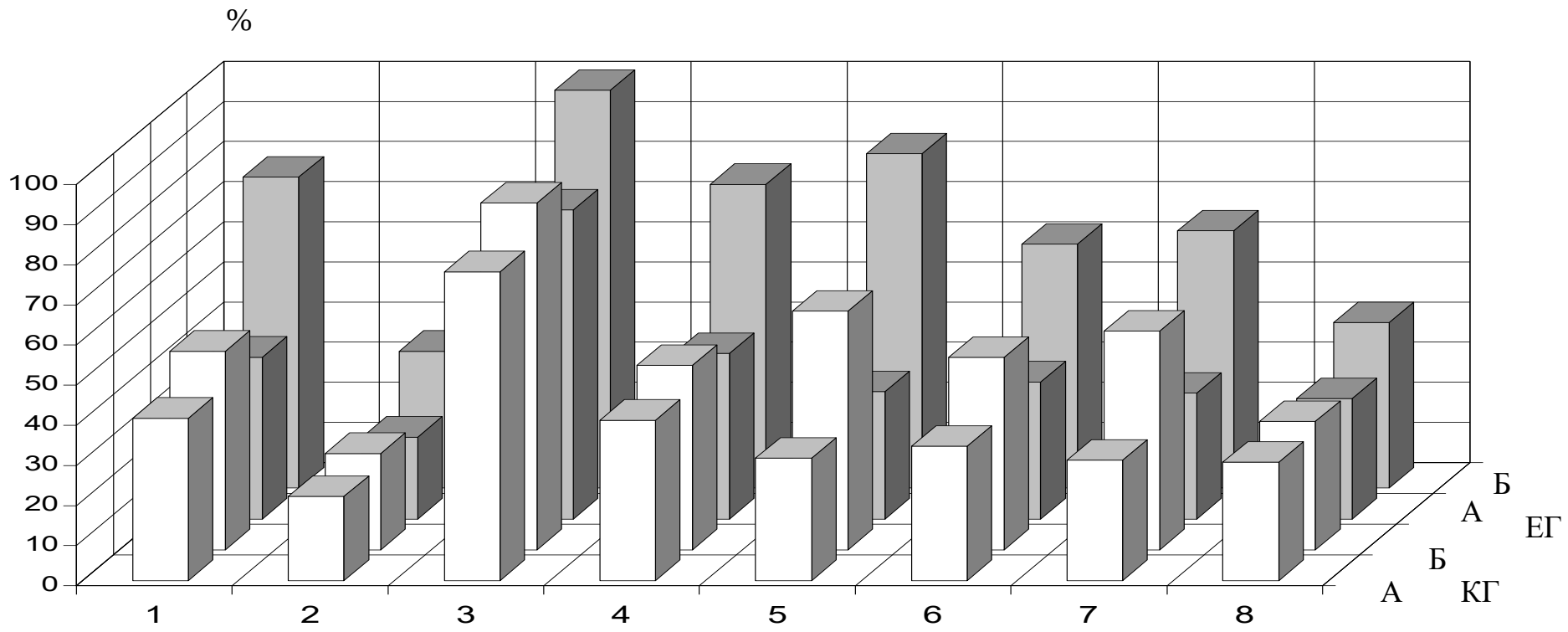


Рис. 3.8. Показники дієздатності студентів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп студентів на початку (А) і в кінці (Б) експерименту: 1 – визнали себе практично здоровими; 2 – жодного разу не хворіли; 3 – мали високий адаптаційний потенціал; 4 – мали 1-2 рівень здоров'я за В.П.Войтенком; 5 – відзначили високу фізичну працездатність; 6 – виконали державні тести фізичної готовності на 4-5 балів; 7 – мали високу фізичну готовність; 8 – встигали на 4-5 балів

І в експериментальній, і в контрольній групах з'явилось значно більше студентів, що мають високий рівень адаптаційного потенціалу. В ЕГ таких студентів було 99,17 % (на 22,42 % більше), в контрольній – 86,50 % (більше на 9,5 %).

1-2 рівню здоров'я за В.П. Войтенком в експериментальній групі досягли 75,75 % студентів (більше на 34,50 %), в контрольній групі – 46,00 % (більше на 6,00 %).

Високу фізичну працездатність відзначили у себе в кінці експерименту в ЕГ 83,33 % студентів (більше на 51,58 %), у КГ – 59,50 % (більше на 29,00 %).

Виконали державні тести і нормативи фізичної підготовленості на 4-5 балів в експериментальній групі 60,83 % (більше на 26,00 %), у контрольній – 48,00 % (більше на 14,50 %).

Оцінили свою фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності як високу в ЕГ 64,17 % (більше на 32,84 %), у контрольній групі – 54,50 % (більше на 24,50 %).

Стали встигати на 4-5 в експериментальній групі в кінці експерименту 42,25 % студентів (на 12,25 % більше в порівнянні з початком дослідної перевірки), в контрольній групі – 32,00 % (більше всього на 2,50 %).

Статистична оцінка істотності різниці за формулою (2) усіх показників дієздатності у студентів експериментальних і контрольних груп показала, що на початку експерименту вона неістотна ($t < 0,5$) У кінці експерименту за всіма основними показниками дієздатності (за станом здоров'я, за суб'єктивною оцінкою, захворюваністю, за адаптаційним потенціалом, за тестом В.П. Войтенко, за фізичною працездатністю, за виконанням державних тестів і нормативів фізичної підготовленості) показники дієздатності студентів ЕГ істотно перевершують показники КГ ($t > 3,0$).

Не істотна різниця (на користь ЕГ) позначена лише за суб’єктивною оцінкою фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності ($t=2,06$) і успішності на «відмінно» та «добре» ($t=2,19$).

Проте, якщо збільшити кількість спостережень у 4 рази (як вказувалося у

п. 3.4, це відповідає кількості студентів на експериментальному і контрольному курсах), вийде, що різниця фізичної готовності дорівнює 4,17, успішності – 4,52. У обох випадках різниця – істотна. Це підтверджує велику універсальну ефективність розробленої методики формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання.

3.5. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

У процесі аналізу й узагальнення результатів дослідження ми оцінили повноту вирішення поставлених у дослідженні задач, вірогідність отриманих результатів, їхнє порівняння з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних робіт, а також обґрунтували доцільність додаткових досліджень з обраної теми.

У результаті проведених досліджень виконано весь запланований обсяг роботи.

На першому етапі досліджень була вивчена вся доступна сучасна література зі стану здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді. Це дозволило детально проаналізувати стан розробленості питань обраної нами проблеми, оздоровлення студентів, визначити об'єкт, предмет нашого дослідження, сформулювати завдання і підібрати адекватні методи й організаційні підходи для їхнього вирішення.

На основі цих пошуків на наступних етапах роботи нами обґрунтовано значення і структура здорового способу життя студентів технічних ВНЗ, досліджено реальний рівень використання студентами технічних спеціальностей основних компонентів ЗСЖ у процесі навчання, розроблено методику формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання й експериментально перевірена її ефективність.

Основним досягненням виконаної роботи можна вважати розробку реально діючої методики формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ у процесі фізичного виховання, що не тільки ефективно

сприяє залученню студентів до всіх основних компонентів ЗСЖ, але і сприяє підвищенню їхньої дієздатності.

На наш погляд, високі показники залучення студентів експериментальної групи до ЗСЖ є прямим наслідком застосування у процесі експерименту всього комплексу обґрунтованих мотиваційних і формуючих заходів.

Виключно велике значення мало те, що ці заходи здійснювались не тільки на навчальних, але і в процесі різноманітних, доступних і прийнятних студентською практикою самостійних занять вдома фізичним вихованням.

Суттєву роль відіграло також використання в експерименті комп'ютерного навчання, комплексної програми впровадження ЗСЖ у ТВНЗ, на базі якого проводився експеримент, що розроблений і здійснюваний з урахуванням пропозицій студентів. На збільшення кількості залучених до ЗСЖ студентів експериментальних груп вплинули також масова участь студентів у спортивних заходах і включення у навчальний процес елементів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Широким залученням студентів експериментальної групи до ЗСЖ можна пояснити порівняно високі показники їх здоров'я та інших компонентів дієздатності (працездатності, фізичної підготовленості, готовності до майбутньої професійної діяльності та успішності із загальноосвітніх і спеціальних інженерних дисциплін).

Отримані дані пояснюються:

по-перше, реальною ефективністю відібраних нами для формування компонентів ЗСЖ;

по-друге, активним використанням їх студентами у процесі задіяного нами навчально-виховного процесу.

Підбиваючи підсумки проведеного дослідження, можна впевнено стверджувати, що формування компонентів здорового способу життя у системі фізичного виховання студентів за допомогою спеціальної методики, що передбачає цілеспрямоване формування знань, умінь, навичок їх використання у повсякденній практиці у процесі навчальних і самостійних домашніх занять

фізичним вихованням у найрізноманітніших формах, допомагає залучити до ЗСЖ значно більше студентів ТВНЗ, ніж звичайні заняття фізичним вихованням, що не мають такого спрямування. А широке залучення студентів технічних спеціальностей до ЗСЖ ефективно сприяє поліпшенню здоров'я та інших складових дієздатності.

Обґрунтованість та достовірність отриманих результатів

Обґрунтованість і вірогідність отриманих результатів проаналізовані і оцінені нами за низкою загальноприйнятих критеріїв.

Ними були:

- застосування сучасних методів і організаційних підходів, адекватних поставленим у роботі завданням;
- достатня кількість піддослідних, у тому числі охоплених педагогічним експериментом;
- тривалість основного педагогічного експерименту;
- комплектність вирішення завдань дослідження в умовах природного експерименту;
- коректне застосування методів математичної статистики.

Аналіз показує, що за цими критеріями результати нашого дослідження повною мірою обґрунтовані і достовірні.

Вони отримані із застосуванням комплексу сучасних дослідницьких методів, адекватних поставленим у роботі завданням, багаторазово апробованих у педагогічних, медичних дослідженнях і у дослідженнях, присвячених проблемам фізичного виховання.

Дослідженням на всіх його етапах було охоплено більше 4945 чоловік.

У порівняльних педагогічних експериментах, що проводилися протягом двох років і були присвячені обґрунтуванню ефективності розробленої методики формування ЗСЖ, брало участь у цілому 1534 студенти.

Ефективність методики перевірялася за допомогою комплексу методів,

що включали суб'єктивні й об'єктивні оцінки, переведені у кількісні показники.

Усі дані наших дослідженнях, у тому числі основного педагогічного експерименту, піддані коректній статистичній обробці із застосуванням сучасних методів математичної статистики, стандартних програм обробки інформації і комп'ютерних засобів.

Вивчення досвіду розробки проблеми формування здорового способу життя іншими авторами показало, що виконання всіх наведених умов цілком достатньо для рішення наміченого нами комплексу завдань.

Порівняння результатів дослідження з аналогічними результатами вітчизняних та зарубіжних авторів

Порівняння змісту нашого дослідження з аналогічними роботами вітчизняних і закордонних авторів показало, що обрані нами методологія і методика дослідження рекомендується і використовується у багатьох роботах, присвячених проблемі пошуку ефективних шляхів оздоровлення різних категорій населення, і цілком себе виправдують (А.Д. Дубогай, 1991, 2008; Г.Л. Апанасенко 1997, 1998; О.Г. Фурманов, В.А. Соколов, Є.І. Волчаніна, 1999; Л.П. Сущенко 1990, 1999; Н.Н. Завидівська, 2002; В.П. Горащук, 2004; М.С. Гончаренко, 2006 та ін.).

Отримані із застосуванням цієї методології і методики результати нашого дослідження не суперечать даним сучасної медицини, валеології і педагогіки про роль ЗСЖ у зміцненні здоров'я людей і можливості ефективного формування його у межах освітнього і виховного процесу на всіх етапах розвитку особистості, представлених у роботах цілого ряду вітчизняних і закордонних учених.

Аналіз показує, що основні положення нашої роботи цілком збігаються із сучасною концепцією охорони здоров'я (А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Піскунов, 1996; Н.М. Амосов, 2002; Е.Г. Буліч, І.В. Муравов,2003; В.П. Горащук 2004; В.П. Грибан, 2005 та ін.).

У нас спільна із видатними фахівцями у галузі сучасної валеології і педагогіки точка зору на провідну роль здорового способу життя у зміцненні здоров'я людини, у тому числі учнівської молоді (І.П. Березін, Ю.В. Дергачов, 1989; А.Д. Дубогай, 1991; Є.М. Казін, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинов, 2000; В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко; Ю.В. Новицький та ін., 2005; Г.Л. Апанасенко, 2007; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.).

Єдині ми з багатьма фахівцями й у питанні визнання важливого значення фізичного виховання і спорту у системі формування здорового способу життя студентів у роки їхнього навчання у ВНЗ (Т.Г. Кириченко, 1998; С.А. Гайдук, 2003; Т. Глазько, 2003; Г.Є. Іванов, 2003; М.П. Севрюк, 2005; О.Г. Гладощук, 2008 та ін.).

Співпадають наші підходи з багатьма авторами і з цілої низки методичних питань формування ЗСЖ у студентські роки: про роль мотивації, використання комп'ютерних засобів тощо (В.В. Шигалевський, А.О. Андрющук, 1999; В.П. Беспалько, 2002; Т. Глазько, 2003; Н.А. Безруких, 2006; Д.В. Вікторов, 2006; Т.В. Каткова, 2007 та ін.).

Разом з тим, наші дослідження не тільки доповнюють роботи вчених і педагогів, що займаються вирішенням проблеми забезпечення здоров'я і дієздатності у цілому учнівської молоді, але і конкретизують і розширюють уявлення про можливості педагогіки і фізичного виховання у вирішенні актуальних проблем пошуку діючих шляхів підвищення надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної роботи у складних сучасних соціально-економічних умовах випускників ТВНЗ. І в цьому, як нам здається, їх оригінальність і заслуга.

Зокрема, у нашій роботі в доповненні до наявних у літературі даним:

- визначено структуру та зміст основних компонентів здорового способу життя студентів, що навчаються у технічних ВНЗ;
- установлено кількісний зв'язок між окремими компонентами здорового способу життя і показниками дієздатності студентів технічних ВНЗ на основі кореляційного та факторного аналізу;

- з’ясовано ступінь реального використання студентами технічних спеціальностей усіх основних компонентів здорового способу життя;
- удосконалено принципи і методику формування мотивації, знань, навичок, вмінь залучення студентів технічних ВНЗ до здорового способу життя у межах базового курсу фізичного виховання і створення умов, що сприяють цьому процесові; методику використання комп’ютерних засобів з метою формування здорового способу життя студентів в умовах технічного ВНЗ;
- подальшого розвитку набуло підтвердження відомостей про роль активних занять фізичною культурою і спортом у залученні студентів до здорового способу життя.

Установлення необхідності додаткових досліджень з обраної теми

Аналіз стану розробки шляхів формування здорового способу життя студентської молоді України і країн СНД з літературних джерел і наші власні дослідження у цій галузі вказують на те, що ця проблема далека до її повного наукового і практичного вирішення у сучасних соціально-економічних умовах. Особливо стосовно до студентського контингенту, що навчається у ТВНЗ.

У зв'язку з цим у теперішній час, на нашу думку, актуальним є продовження дослідження у таких основних напрямках:

- визначення змісту, значення, реальної частки ЗСЖ і його основних компонентів у зміцненні здоров'я і забезпеченні фізичної дієздатності студентів технічних ВНЗ;
- визначення комплексу заходів з формування мотивації студентської молоді до ЗСЖ і використання його окремих практико-дієвих складових;
- розробка моделей ЗСЖ для студентів різних технічних спеціальностей і курсів з урахуванням специфіки їх активної життєдіяльності і особливостей майбутньої професійної роботи;

- розробка програм активізації формування ЗСЖ і його окремих складових за допомогою сучасних інформаційних технологій і застосування комп'ютерних засобів.

Крім того, дуже актуальним є також створення комплексної методики формування ЗСЖ у період навчання у ТВНЗ на базі відповідних навчальних дисциплін і медичного забезпечення студентів:

- розробка концепції і реально діючої методики здорового способу життя для студентів з послабленим здоров'ям;
- розробка науково обґрунтованої програми залучення студентської молоді до здорового способу життя у масштабах країни.

Висновки до 3 розділу

Таким чином, проведені нами дослідження, спрямовані на обґрунтування змісту здорового способу життя студентів технічного ВНЗ і методики його формування, дозволили отримати такі результати:

1. Основними практико-дієвими компонентами здорового способу життя студентів технічних спеціальностей, що позитивно впливають на їх дієздатність є: раціональна праця, раціональне харчування, особиста гігієна, раціональна рухова діяльність, загартовування організму, психогігієна, відмова від шкідливих звичок.

2. Більшість студентів ТВНЗ не використовують регулярно ці компоненти у своїй життєдіяльності і навчальній практиці, що негативно позначається на їхньому стані здоров'я, фізичній працездатності, підготовленості, успішності, готовності до майбутньої професійної діяльності і вимагає вживання спеціальних заходів, що виправлятимуть дане становище.

3. Використання сучасних методів реального моделювання виробничих процесів дало можливість детально розробити організаційно-педагогічні основи і практичні шляхи реалізації методики формування здорового способу життя у

процесі фізичного виховання технічного вищого навчального закладу з використанням чинників, сприяючих цьому процесу.

4. Проведені експериментальні дослідження дозволяють встановити, що розроблена нами авторська методика формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання, здійснюваного у технічному ВНЗ:

1) ефективно сприяє залученню студентів до регулярного використання основних практико-дієвих компонентів здорового способу життя;

2) позитивно впливає на показники дієздатності студентів (стан здоров'я, фізичну працездатність, підготовленість, готовність до майбутньої професійної діяльності і успішності).

І все це суттєвіше, ніж звичайні заняття фізичним вихованням, що не передбачають спеціального формування здорового способу життя.

5. Аналіз і узагальнення результатів нашого дослідження в цілому показали:

1) завдання, поставлені перед дослідженням, вирішені повністю;

2) отримані у процесі роботи результати обґрунтовані і достовірні;

3) усі результати дослідження співпадають з даними інших авторів, що займалися питаннями формування здорового способу життя, і разом з тим конкретизують і доповнюють їх стосовно обраної категорії студентів;

4) разом з тим виконана робота не вичерпує всіх питань вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів ТВНЗ, а вимагає їхнього подальшого поглибленого наукового доопрацювання.

Результати проведеного нами дослідження неодноразово включалися у різні авторські публікації, присвячені дисертаційному дослідженню, і доповідалися у контексті повідомлень на наукових форумах. При цьому вони не викликали сумнівів і заперечень.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування й практичне вирішення проблеми формування здорового способу життя шляхом розробки та впровадження у процес фізичного виховання методики формування ЗСЖ.

Результати дисертаційного дослідження дають можливість зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що особливої уваги потребує підвищення рівня здоров'я і дієздатності в цілому студентів технічних ВНЗ, навчання і майбутня виробнича діяльність яких пред'являє особливо високі вимоги до їх фізичних кондицій, де ефективним шляхом вирішення цієї проблеми є залучення студентів технічних спеціальностей до здорового способу життя. При цьому реалізація цієї ідеї у технічних ВНЗ країни не знайшла і донині практичного втілення.

2. Обґрунтування структури та змісту особливостей дотримання здорового способу життя студентами технічних ВНЗ виявило, що найефективнішими практико-дієвими компонентами здорового способу життя студентів цих навчальних закладів у сучасних умовах є: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна фізична (рухова) активність, загартовування, особиста гігієна, раціональний добовий режим, психогігієна, відмова від шкідливих звичок.

Між використанням цих компонентів студентами технічних ВНЗ (чоловіками і жінками) і рівнем їхнього здоров'я та іншими показниками дієздатності виявлено позитивний зв'язок (коефіцієнти множинної кореляції – $R > 0,4$). При цьому суттєвий внесок у стан здоров'я і дієздатність студентів роблять усі компоненти ЗСЖ.

3. Визначення реального рівня впровадження основних компонентів ЗСЖ у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних ВНЗ показало, що регулярно використовують практико-дієві компоненти здорового способу життя менше 40 % студентів цих ВНЗ.

Завжди раціонально працюють – 41,40 %, раціонально харчуються – 34,95 %, дотримуються добового режиму – 22,31 %, особистої гігієни – 82,94 %, використовують усі рекомендовані елементи рухової активності – 22,88 %, загартовуються повітрям і водою – 22,98 %, використовують антистресові заходи – 18 %, вживають алкогольні напої – 61,47 %, наркотики – 3,57 % палять – 42,75 %. Такий спосіб життя негативно впливає на дієздатність студентів: у 47,31 % студентів ТВНЗ є проблеми зі станом здоров'я, 70,99 % хворіють один раз протягом року, 18,53 % – більше трьох разів, 62,92 % оцінили свою працездатність як середню та низьку.

4. Розробка та обґрунтування методики формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання дали можливість запропонувати реально працюючу методику формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання, що здійснюється у ТВНЗ. В основу цієї методики має бути покладений комплексний підхід, що передбачає: а) отримання студентами знань, умінь, навичок, досвіду ЗСЖ; б) розвиток у студентів сенсорної, рухової, емоційно-вольової і потребово-мотиваційної сфер особистості, що сприяють творчому оволодінню ЗСЖ; в) виховання і самовиховання у студентів загальної валеологічної культури і культури ЗСЖ, активного і свідомого ставлення до свого здоров'я та дієздатності у цілому. Вирішення цих завдань передбачається на навчальних і самостійних заняттях фізичним вихованням та самовихованням за допомогою вербальних засобів, фізичних вправ з легкої атлетики, плавання, основної гімнастики, спортивних ігор у поєднанні з активним загартовуванням оздоровчими силами природи (сонцем, повітрям, водою), гігієнічними, екогігієнічними факторами, а також шляхом активного використання сучасних інформаційних технологій і комп'ютерних засобів, на які покладається основна функція з поглибленого теоретичного та практичного опрацювання навчального матеріалу зі ЗСЖ.

На формування ЗСЖ у навчальному процесі за нашими даними повинно відводитись на першому курсі 30 % часу, що планується на фізичне виховання,

на другому і подальших курсах цей час поступово скорочується. При цьому неодмінними умовами успішного формування ЗСЖ є також залучення системи мотивації студентів до зміцнення свого здоров'я, контроль за оволодінням ними валеологічною культурою і культурою ЗСЖ, раціональна організація побуту в родині, у гуртожитках (для тих, хто там мешкає), наукова організація навчально-виховного процесу у навчальному закладі, залучення студентів до активних занять видами спорту, що їх цікавлять, і професійно-прикладною фізичною підготовкою.

5. Експериментальна перевірка ефективності авторської методики формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання технічного ВНЗ довела, що впровадження розробленої методики є ефективним способом залучення студентів технічних спеціальностей до ЗСЖ, зміцнення їх здоров'я і підвищення дієздатності в цілому.

Її здійснення у процесі масового формувального педагогічного експерименту дозволило суттєво, на 10,46 %, до 48,90 % ($t > 2,3$), збільшити кількість студентів експериментальної групи, що регулярно використовують усі практико-дієві компоненти ЗСЖ.

В експериментальній групі, що пройшла курс формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, значно збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень стану здоров'я за суб'єктивною оцінкою, за показниками біологічного віку, адаптаційного потенціалу, мають низьку захворюваність, високу працездатність, високу фізичну надійність і готовність до активної життєдіяльності, високі та хороші показники фізичної підготовленості, відмінну і хорошу успішність.

6. Отримані нами результати обґрунтовані й достовірні, виявлені за участю у дослідженнях великої кількості студентів (4945) з використанням сучасної методології і методів, на всіх етапах піддавались коректній статистичній обробці. Вони повною мірою узгоджуються з даними інших авторів, що займалися питаннями зміцнення здоров'я і формування ЗСЖ студентської молоді, і в той же час конкретизують і доповнюють їх стосовно студентів

технічних ВНЗ.

Виконана робота не охоплює всіх питань вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ, а вимагає їхнього подальшого поглибленого наукового опрацювання.

Разом з тим проведена робота дозволяє рекомендувати вже сьогодні широке впровадження основних результатів наших досліджень у практику навчально-виховного процесу навчальних закладів, що готують професіоналів різного профілю, рівня кваліфікації та випускників загальноосвітніх шкіл.

Практичні рекомендації

Ґрунтуючись на результатах проведених досліджень рекомендується.

1. Кафедрам фізичного виховання технічних вищих навчальних закладів обов’язково включати у програму і робочі плани з фізичного виховання формування знань, навичок і вмінь здорового способу життя, починаючи з першого курсу.

2. В якості основного стратегічного засобу педагогічного впливу використовувати стратегію інтерноризації (переносу у внутрішній план).

3. Перед впровадженою методикою необхідно поставити комплекс таких взаємопов'язаних завдань:

- формування у студентів, що займаються фізичним вихованням, знань, умінь, навичок, досвіду здорового способу життя з метою досягнення фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної професійної роботи;
- розвиток сенсорної, рухової, емоційно-вольової і потребово-мотиваційної сфер особистості, що допомагають творчому оволодінню культурою здорового способу життя;
- виховання і самовиховання загальної валеологічної культури і культури ЗСЖ, активного і свідомого ставлення до свого здоров'я як до найбільшої життєвої цінності і потреби його зміцнення і збереження.

4. Формування практико-дієвих компонентів ЗСЖ рекомендується провдити на базі розділів "Легка атлетика", "Плавання", "Спортивні ігри", "Гімнастика".

В якості основних засобів методики використовувати:

- вербальні засоби;
- комп’ютерні засоби;
- фізичні вправи основних традиційних практичних розділів фізичного виховання (легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор);
- оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода);
- гігієнічні фактори (режим дня, режим і раціон харчування, прийоми догляду та ін.).

5. У практиці формування ЗСЖ необхідно широко використовувати: словесні, очні і сенсорні методи (розповідь, бесіду, інструктаж, демонстрацію, представлення матеріалу, ілюстрування та ін.); методи формування поведінки (вправи, тренування, самоврядування); методи стимулювання і формування почуттів (схвалення, осуду, контролю); методи перевірки і оцінки знань, умінь і навичок (спостереження за роботою студентів, усне опитування, контрольні роботи, тестування, перевірку самостійних завдань та ін.).

6. Формування здорового способу життя найдоцільніше здійснювати на навчальних, позанавчальних і самостійних завдань вдома фізичним вихованням, присвячуючи цьому процесові як усе заняття, так і окремі його частини.

Ефективними формами навчальних теоретичних, методичних і практичних занять, на яких успішно може формуватись здоровий спосіб життя, є:

- установчі лекції;
- лекції-візуалізації;
- лекції-бесіди, бесіди;
- консультації, практикуми-консультації;

- практичні заняття з основних розділів базового фізичного виховання (легкої атлетики, кросової підготовки, плавання, основної гімнастики, спортивних ігор) з попутним вирішенням завдань ЗСЖ;
- самостійні теоретичні, методичні і практичні заняття і під контролем викладача, у тому числі з використанням комп'ютерних засобів;
- елективні практичні заняття з елементами здорового способу життя.

Самостійна робота вдома з метою формування ЗСЖ рекомендується студентам організовувати у процесі:

- фізичних вправ у режимі дня і навчальних занять (ранкової і вечірньої гімнастики, фізкультурних перерв, заходів післяробочого відновлення, рекреаційних заходів та ін.);
- занять у секціях;
- самостійних занять загальнокондиційним, спортивним і оздоровчим тренуванням;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних факультетських заходів (Дня Здоров'я, конкурсів здоров'я та ін.).

7. З метою сприяння активному залученню студентів до ЗСЖ рекомендують використовувати такі заходи:

- ознайомлення студентів із замовленням працедавців на фізичну надійність і готовність до високопродуктивної професійної роботи випускників спеціальностей і конкретними вимогами до здоров'я, фізичної підготовленості з боку їх майбутньої професійної діяльності;
- регулярна діагностика показників дієздатності студентів і використання ними компонентів ЗСЖ;
- створення у вищих навчальних закладах усіх необхідних умов для занять студентів системами фізичних тренувань і особливо видами спорту, що їх цікавлять;
- розробка і впровадження у ВНЗ програми формування здоров'я і здорового способу життя студентів (аналог наводиться у додатку Б);

- впровадження Паспорту здоров'я для випускників спеціальності;
- формування знань, умінь, навичок ЗСЖ;
- використання практики аналізу студентами конкретних прикладів зі свого повсякденного життя та життя інших студентів, позитивного впливу здорового способу життя.

Ефективні також:

- моделювання ситуацій, що потребують дотримання здорового способу життя;
- проведення студентами автоекспериментів залучення до здорового способу життя;
- введення в оцінку за фізичне виховання показників дотримання ЗСЖ і Кодексів здоров'я і здорового способу життя, аналогічних тим, що використовувались у нашій роботі (додаток В);
- розробка для студентів індивідуальних програм ЗСЖ;
- пропаганда культу фізичної досконалості у навчальних групах;
- проведення курсів здоров'я, здорового способу життя.

8. З метою контролю і оцінки формування здорового способу життя студентами необхідно використовувати комплексний підхід, що включає в себе контроль і оцінку:

1) знань, умінь, навичок студентів у сфері ЗСЖ;

2) реальної залученості студентів до ЗСЖ;

3) наслідків залучення студентів до ЗСЖ.

Контроль і оцінку формування ЗСЖ доцільно здійснювати за цими аспектами протягом модулю і семестру з окремих компонентів чи обсягу опрацьованого матеріалу в цілому.

В якості основних методів контролю і оцінки рекомендується використовувати:

- усне опитування;
- письмові звіти студентів про використання компонентів здорового способу життя;

- виконання контрольних робіт із впровадження здорового способу життя;
- дидактичне тестування;
- створення індивідуальних незалежних характеристик рівня залученості до ЗСЖ.

9. Для ефективності формування здорового способу життя у системі фізичного виховання потрібно організувати на кафедрі фізичного виховання і спорту певне кадрове, науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення.

У зв'язку з цим у посадові обов'язки викладачів, що проводять заняття, спрямовані на формування ЗСЖ, необхідно додатково ввести певні кваліфікаційні вимоги. Такий викладач повинен:

- мати гуманістичну і альтруїстичну складову характеру особистості, високий рівень валеологічної культури, культури спілкування.

А також:

- знати конкретні вимоги до фізичної надійності і готовності своїх підопічних студентів, до активної життєдіяльності і високопродуктивної роботи, що очікує на них у майбутньому;
- досконало володіти методиками педагогіки співпраці і формування здорового способу життя у системі фізичного виховання, що здійснюється у ВНЗ;
- уміти складати індивідуальну програму залучення студента до здорового способу життя;
- показати особистий приклад валеологічної культури і культури здорового способу життя.

На кафедрі необхідно створити:

а) бібліотеку наукової і методичної літератури з валеології, профілактичної медицини, здорового способу життя, креативної фізичної культури, фізіології і психології праці, теорії і методики фізичного виховання, раціонального харчування, загартовування, особистої гігієни, психогігієни, запобігання алкоголізму, наркоманії, паління;

б) електронний банк наукових і методичних розробок з питань ЗСЖ з вільним доступом до нього для студентів.

Для якісного формування здорового способу життя у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі необхідна також наявність певної інфраструктури: спортивних залів, стадіонів, відкритих спортивних майданчиків, трас здоров'я, плавального басейну, душових, методичного кабінету, спеціалізованої бібліотеки, комп'ютеризованої діагностико-консультаційної лабораторії з виходом в ІНТЕРНЕТ, медпункту у спортивному комплексі, студентської поліклініки.

У місцях проживання (вдома, в гуртожитку) чи біля них мають бути у наявності місця для занять фізичними вправами і активним загартовуванням повітрям, сонцем, водою, душем; домашньої бібліотеки, персонального комп'юте-ру, що містить банк методичних матеріалів зі ЗСЖ, обладнання для раціональної праці і відпочинку.

10. З метою підвищення дієвості формування ЗСЖ студентів доцільно у рамках ВНЗ організувати і узгодити творчу технологічну співпрацю кафедри фізичного виховання і спорту з реалізації цього процесу у рамках вузівської програми зі студентською поліклінікою, учбовою частиною, дирекціями студентських їдалень, гуртожитків, кафедрами, що випускають, і загальновузівськими кафедрами охорони праці, психології, іншими навчальними підрозділами і громадськими організаціями, зацікавленими у підвищенні фізичної надійності і готовності спеціалістів, що випускаються.

Внесок цих та інших підрозділів і громадських організацій ВНЗ у процес формування ЗСЖ студентів може бути таким.

Докладно і системно зміст прикладів участі підрозділів і громадських організацій у реалізації методики формування ЗСЖ відбиті у Програмі формування здоров'я і здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів (додаток Б).

11. Критеріями оцінки роботи, що проводиться із впровадження ЗСЖ,

можуть бути:

- позитивна мотивація студентів до оволодіння культурою здорового способу життя;
- ступінь регулярного використання компонентів здорового способу життя студентами;
- рівень здоров'я, захворюваності, працездатності, фізичної надійності, готовності і успішності студентів.

12. Досвід впровадження результатів наших досліджень показує, що всі наведені рекомендації для технічних вищих навчальних закладів прийнятні і для ВНЗ інших профілів підготовки спеціалістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо А. Ю. Использование компьютерных технологий в системе педагогического контроля в спорте / А. Ю. Ажиппо, Е. Н. Блещунова, Л. С. Джигалова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХХПІ, 1999. – № 7. – С. 52 – 57.

2. Азарнов Н. Н. Методология, методика и технология педагогического исследования / Н. Н. Азарнов, А. П. Давыдов, А. И. Пустовалов : учеб. пособие – М. : АФСБ, 1997. – 220 с.

3. Акилов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акилов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9. – С. 10 – 11.

4. Алексеев С. В. Гигиена труда / С. В. Алексеев. – М. : Медицина, 1988. – 576 с.

5. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова; Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов – М. : Изд-во АСТ; Донецк : «Сталкер», 2002. – 590 с.

6. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 1997. – № 4. – С. 44 – 46.

7. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 242 с.

8. Апанасенко Г. Л. Учение о здоровом образе жизни : перспективы в Украине / Г. Л. Апанасенко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія : матеріали XIII міжнар. наук.-практ. конф. / Одес. держ. мор. ун-т. – О., 2007. – С. 18 – 22.

9. Аринович И. С. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи /И. С. Аринович // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе : материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Аккад. Физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 15 – 18.

10. Асташина М. П. Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи : состояние проблемы, пути решения / М. П. Асташина. – Н/Новгород, 2005. – 312 с.

11. Афифи А. Статистический анализ : подход с использованием ЭВМ ; / А. Афифи, С. Эйзен; пер. с англ. – М. : Мир, 1982. – 488 с.

12. Ашанін В. С. Стан і перспективи інформатизації освіти у вузах фізичної культури / В. С. Ашанін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 19. – С. 20 – 26.

13. Ашмарин В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / В. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

14. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – С. 43 – 53.

15. Бараненко В. А. Культура здоровья студентов : учеб. пособие / В. А. Бараненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : ГОУВПО “УГТУ – УПН”, 2003. – 224 с.

16. Барановский В. Анализ медицинских карт студентов Мозырского государственного педагогического университета / В. Барановский, В. Федорович, В. Козырев // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тезисы междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГАФК, 2003. – С. 154 – 155.

17. Барбараш Н. А. Оцените свое здоровье сами / Н. А. Барбараш. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с. – (Сер. «Исцели себя сам»).

18. Безруких Н. А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы : автореф. дис. … канд. пед. наук. : 13.00.08 /Н. А. Безруких; Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов, 2006. – 22 с.

19. Беллман Р. Математические методы в медицине : пер. с англ / Р.

Беллман. – М. : Мир, 1987. – 200 с.

20. Белых С. И. Формирование здорового образа жизни в учебном процессе по физическому воспитанию студентов / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической кудьтуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск. : БГУФК, 2009. – С. 44 – 46.

21. Березин И. П. Школа здоровья / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. – М. : Моск. рабочий, 1989. – 221 с. – (Сер. «Семейный круг»).

22. Березовская Л. А. Использование оздоровительных компонентов образа жизни студентами специальной медицинской группы / Л. А. Березовская, В. И. Греева, В. А. Мельниченко // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології. / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 446.

23. Беспалько В. П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) / В. П. Беспалько. – М., 2002. – 352 с.

24. Блажей С. Понятие ЗОЖ и его формирование в процессе обучения / С. Блажей // Философские вопросы медицины и биолологии. – К. : Здоровье, 2005. – С. 22 – 33.

25. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова [та ін] : у 2 ч. / за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2001. – Ч. 1. – 146 с.; Ч. 2. – 160 с.

26. Бобрицька В. І. Нормативно-правові та освітні аспекти формування здорового способу життя молоді України / В. І. Бобрицька // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. – К., 2003. – Вип. 33. – С. 152 – 160.

27. Богданов В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов //Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб, 2000. – Ч. 2. – С. 23 – 24.

28. Бочариков Н. Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи

/ Н. Е. Бочариков, М. П. Воронцов, Э. И. Добромиль. – К. : Здоровье, 1988. – 168 с.

29. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с. – (Наука – здоровью).

30. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Н. Бубка. – Донецк : Апекс, 2002. – 304 с.

31. Булич Э. Г. Здоровье человека : биологические основы жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. лит., 2003. – 424 с.

32. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.05 / О. В. Вакуленко; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 21 с.

33. Валеологічні аспекти фізичного виховання студентів-чорнобильців / І. Я. Мінський, В. К. Підгорний, В. Л. Соколенко [та ін.] // Здоров'я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2000. – С. 64 – 67.

34. Валеология : основы межпредмет. связей в пед. процессе / А. П. Видюк, Л. В. Белогурова, В. Гринько [и др.] – Донецк : ДонГУ, 2000. – 82 с.

35. Варварук Н. Чинники формування свідомого ставлення студентів до власного здоров’я / Н. Варварук, Г. Презлята // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 24 – 25.

36. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : кн. для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К. : Генеза, 2005. – 240 с.

37. Величко Е. Основные компоненты здорового образа жизни / Е. Величко, Т. Грибунина, Н. Царик // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2003. – С. 321 – 322.

38. Викторов Д. В. Физкультурно-массовая работа в вузах как фактор формирования мотивации здоровьесбережения студентов / Д. В. Викторов, А. Ю. Данькова // Вестн. Челяб. гос.пед.ун-та. – Челябинск, 2007. – № 4. – С. 16 – 22. 39.

Викторов Д. В. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов (пед. аспект) : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Д. В. Викторов / ГОУ ВПО Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Омск, 2007. – 24 с.

40. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студентов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков : учеб. пособие. – М. : МНЭПУ, 1995. – 94 с.

41. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 11. – С. 2 – 7.

42. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак : учеб. пособие. – М. : Сов. спорт, 1996. – 592 с.

43. Войтенко В. П. Здоровье здоровых : введение в санологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 246 с.

44. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе : дис. … д-ра пед. наук : 24.00.02 / В. Ю. Волков. – СПб., 1997. – 314 с.

45. Волков В. Ю. Здоровье и образ жизни студентов / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов : учеб. пособие ; под ред. В. Ю. Волкова. – СПб. – К. : СПб ГПУ, 2005. – 157 с.

46. Волкова С. Влияние непрерывного валеологического образования на формирование здорового образа жизни / С. Волкова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. V міжнар. наук. конгресу. – К. : Олімп. літ., 2000. – С. 524.

47. Волошанська С. Я. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя при підготовці студентів-біологів у Дрогобицькому державному пед. університеті / С. Я. Волошанська, С. С. Монастирська, Г. Я. Ковальчук // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 96 – 101.

48. Гайдук С. А. Роль физической культуры в формировании здорового

образа жизни / С. А. Гайдук // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: тез. междунар. науч.-практ. конф. : – Минск : БГАФК, 2003. – С. 15 – 16.

49. Гайдышев И. Анализ и обработка данных : спец. справ. / И. Гайдышев – СПб. : Питер, 2001. – 792 с.

50. Гершунский Б. С. Педагогическая прогностика : методология, теория, практика / Б. С. Гершунский. – К. : Вища шк., 1986. – 200 с.

51. Гладощук О. Г. Здоровий спосіб життя : виховання та контроль / О. Г. Гладощук // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99 – 105.

52. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Г. Гладощук; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.

53. Глазько Т. Формирование потребности к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания студентов Вуза / Т. Глазько // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: тез. междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГАФК, 2003. – С. 17.

54. Глєбов В. М. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя студентської молоді / В. М. Глєбов, В. І. Бобр, Ю. Д. Чернявський // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні технології : / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 454 – 457.

55. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

56. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М С. Гончаренко, В. Є. Новікова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 39 – 43.

57. Горащук В. П. Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья школьников : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / В. П.

Горащук. – Харьков, 2004. – 373 с.

58. Гордеев Ю. А. Физическое состояние студентов и школьников в процессе образовательной деятельности / Ю. А. Гордеев, И. В. Гордеева // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2003. – Ч. 1. – С. 88 – 90.

59. Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения республики Беларусь на 2002-2006 гг. – Минск, 2001. – 13 с.

60. Грачев О. К. Физическая культура : учеб. пособие / О. К. Грачев ; под ред. Е. В. Харламова. – М. : ИКЦ «Март» ; Ростов н/Д. : Изд. Центр «Март», 2005. – 464 с.

61. Гребняк М. П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів : навч. посіб. / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рибковський – Донецьк : ДонНУ, 2006. – 390 с.

62. Гребняк М. П. Стан здоров'я та функціональні резерви студентів / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, В. В. Машиністов // Теорія і практика фізичного виховання – Донецьк : ДонНУ, 2007. – № 12. – С. 122 – 128.

63. Гребняк Е. В. Физическая активность и здоровый образ жизни студентов / Е. В. Гребняк // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 457 – 459.

64. Гречишкина О. Д. Социально-психологические исследования формирования мотивации здорового образа жизни у учащейся молодежи / О. Д. Гречишкина // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 116 – 121.

65. Грибан Г. П. Валеологія : навч. посіб. / Г.П. Грибан – К. : Центр навч. літ., 2005. – 256 с.

66. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання – Донецьк : ДонНУ. – 2007. – № 2. – С. 145 – 149.

67. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль, 1999. – 367 с.

68. Давиденко Д. Н. Основы здорового образа жизни / Д. Н. Давиденко // Вестн. Балтийской акад. – 1996. – Вып. 9. – С. 15 – 23.

69. Деминский А.І. Основы теории и методики физического воспитания / А. І. Деминский. – Донецк : Донеччина, 1995. – 520 с.

70. Денисова Л. В. Компьютерные технологии в физкультурном образовании / Л. В. Денисова, В. В. Левицкий // Актуальные проблемы физической культуры : материалы регион. науч.-практ. конф. – Ростов н/Дону, 1995. – Т. 1. – С. 159 – 163.

71. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 32 с.

72. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.

73. Джерелей Б. Н. Как сохранить зрение / Б. Н. Джерелей, О. Б. Джерелей. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006 – 190 с. – (Рецепты здоровья).

74. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : дис. ... канд. фіз. вихован. : 24.00.02 / А. В. Домашенко. – Л., 2003. – 346 с.

75. Донцов Д. Как сохранить зрение при работе на компьютере / Д. Донцов. – СПб : Питер, 2007. – 160 с.

76. Досвід кафедри безпеки життєдіяльності та охорони здоров`я людини КНЛУ з питань формування мотивації здорового способу життя засобами освіти та виховання / О. Ф. Гавриленко, Л. Д. Олешко, Г. Ф. Гусєв [та ін.] // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 70 – 77.

77. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников младших классов: дис. … д-ра пед. наук : 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 371 с.

78. Дубогай О. Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоров-

чих досягнень студентів / О. Д. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць – Луцьк : ВНУ, 2008. – Т. 1. – С. 99 – 104.

79. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студ. вузов / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

80. Жолдак В. И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи / В. И. Жолдак, В. И. Гончаров. – Томск : ТГУ, 2002. – 196 с.

81. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. … канд. пед. .наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2002. – 20 с.

82. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дис. … д-ра. пед. наук : 13.00.01 / В. В. Зайцева; ВНИИФК. – М., 1995. – 47 с.

83. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1993. – 22 с.

84. Здоровий спосіб життя – основа фізичного і психічного здоров'я студентства / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, В. Кійко [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 244 – 249.

85. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий [и др.]; под. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб; К. : Санкт-Петербург. гос. пед. ун-т., 2005. – 157 с.

86. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, А. Ф. Попичко [и др.] // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 351 – 357.

87. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 2. – С. 53 – 56.

88. Здоров'я нації на 2002-2011 роки : міжгалузева комплексна програма, затверджена постановою КМУ від 10.01.02. – К., 2002.

89. Здоров’я та здоровий спосіб життя студентів-музикантів / В. Г. Лапко, Р. Т. Раєвський, Л.В. Бондаренко [та ін.] // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні технології / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 488 – 494.

90. Зысманов Б. М. Педагогические условия формирования ЗОЖ студентов в образовательном процессе вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Б. М. Зысманов; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 21 с.

91. Іванов Г. Є. Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу / Г. Є. Іванов // Педагогіка, психологія, мед.-біол. проблеми фіз. вих. і спорту. – 2003. – № 10. – С. 29 – 34.

92. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 336 с.

93. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова [та ін.] – К. : Оріяни, 2001. – 151 с.

94. Исаенко А. А. К вопросу об определении и оценке биологического возраста молодежи / А. А. Исаенко, В. В. Шигалевский // Здоров`я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 346 – 347.

95. Казин Е. М. Основы индивидуального здоровья человека : введение в общую и приклад. валеологию: учеб. пособие для студ. вузов. / Е. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

96. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

97. Кант В. И. Математические методы и моделирование в здравоохранении / В. И. Кант. – М. : Медицина, 1987. – 224 с.

98. Каткова Т. В. Разработка и реализация электронного учебно-методического комплекса в образовательном процессе подготовки специалистов в вузах физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук :13.00.01 / Т. В. Каткова. – Смоленск, 2007. – 21 с.

99. Качурян А. Б. Проблема формування мотивації здорового способу життя серед студентської молоді ВНЗ / А. Б. Качурян // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2006. – С. 199 – 205.

100. К вопросу оптимизации микроклимата учебных аудиторий / Н. Г. Кожевникова, Н. Ю. Кучма, Т. Ф. Гвоздева [и др.] // Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновац. оздоровит. технологии). – М. : РГУФКСиТ, 2009. – С. 33 – 34.

101. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. Г. Кириченко / Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – Київ, 1998. –
16 с.

102. Коваленко Е.А. Гипокинезия /Е.А. Коваленко, Н.Н. Гуровский. – М.: Медицина, 1980. – 319 с.

103. Комплексная оценка функциональных резервов организма / А. А. Айдаралиев, Р. М. Баевский, А. П. Барсенева и др. – Фрунзе: Изд-во “ИЛИМ”, 1988. – 196 с.

104. Кондрацька Г. Д. Фізична культура як один із засобів виховання здорового способу життя у студентів – майбутніх підприємців / Г. Д. Кондрацька, С. В. Самойлик, В. М. Масим’як // Теорія та методика фіз.. виховання. – 2007. – № 17. – С. 42 – 44.

105. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. – К., 2001. – 30 с.

106. Краснов В. П. Порівняльна характеристика показників біологічного віку та рівня фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету / В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк // Фіз. виховання і спортивне

вдосконалення студ. : сучасні інновац. технології; за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 476 – 479.

107. Кривошеева Г. Л. Значение культуры здоровья в предупреждении развития заболевания студентов университета / Г. Л. Кривошеева // Здоров`я та освіта : проблеми та перспективи: матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 44 – 47.

108. Кривошеєва Г. Л. Здоровий спосіб життя – складовий компонент культури здоров'я / Г. Л. Кривошеєва, Т. В. Шокотко // Теорія і практика фіз. виховання. – Донецьк : ДонНУ. – 2004. – № 3. – С. 134 – 138.

109. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров’я детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич. – К. : “Олімп. літ.”, 1999. – 231 с.

110. Крушинський В. Б. Предмет “Фізичне виховання” з курсом “Валеологічне виховання” / В. Б.Крушинський, І. В. Одноворченко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.- метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 47 – 48.

111. Кудрицкий В. Н. Физическая культура как главный фактор в формировании здорового образа жизни / В. Н. Кудрицкий // Теорія і практика фіз. виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2007. – № 1 – 2. – С. 135 – 139.

112. Кузнецова О. В. Двигательная активность и здоровый образ жизни студентов / О. В. Кузнецова // Здоров’я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. науч-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 48 – 53.

113. Куликов В. М. Роль физкультурно-оздоровительной работы в формировании здорового образа жизни студентов / В. М. Куликов // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Академия физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 53 – 54.

114. Купчинов Р. Здоровый образ жизни в преподавании физического воспитания студентам / Р. Купчинов // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : материалы междунар. науч.-практ. конф. –

Минск : БГАФК, 2003. – С. 258 – 259.

115. Курбанова А. А. Оздоровительное значение плавания в формировании здорового образа жизни школьников и студентов / А. А. Курбанова // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні технології: наукова монографія / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 479 – 483.

116. Лаптев А. П. Гигиена / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский : учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.

117. Левушкин С. П. Компьютерные технологии в исследовании физического здоровья студентов / С. П. Левушкин // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2003. – Ч. 1. – С. 130 – 133.

118. Леонт’єва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.06 / О. І. Леонт’єва ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2005. – 20 с.

119. Литвинов В. Н. Аэробная продуктивность, физическая подготовленность, биологический и функциональный возраст индивидуума как показатели уровня его здоровья / В. Н. Литвинов // Фізична підготовленність та здоров'я населення : матеріали міжнар. наук. симпозіуму. – О. : ТЕС, 1998. – С. 107 – 111.

120. Литвинов В. Н. Характеристика некоторых современных методов количественного определения и оценки уровня здоровья / В. Н. Литвинов, Л. Д. Чуб, Ю. Ю. Зенцева // Здоров’я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 53 – 57.

121. Лой Б. Оцінка стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів /Б. Лой // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” : матеріали ІІ міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль : ТНПУ, 2007. – Т. 1. – С. 129 – 131.

122. Лосева И. И. Состояние здоровья первокурсников академии управления при президенте республики Беларусь / И. И. Лосева // Актуальные

проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГАФК, 2003. – С. 188 – 189.

123. Лукащук-Федик С. В. Здоровий спосіб життя, як пріоритетний напрям формування репродуктивної культури особистості / С. В. Лукащук-Федик // Проблеми освіти : наук. – метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і

змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 161 – 167.

124. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя / А.В. Магльований // Здоров’я і освіта : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. Л., 1993. – Ч. 1. – С. 11 – 15.

125. Марчук В. А. Проблемы физического развития и здоровья студентов в период обучения в вузе / В. О. Марчук, С. О. Марчук // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 339 – 345.

126. Машбиц Е. И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / Е. И. Машбиц. – М. : Педагогика, 1988 – 192 с. – (Педагогич. наука – реформе школы).

127. Микитюк О.М. Досвід і перспективи впровадження нових інформаційних технологій навчання / О. М. Микитюк, О. Г. Колгатін // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2007. – Вип. 49. – С. 3 – 7.

128. Митрохина В. В. Физическое состояние студентов / В. В. Митрохина, О. А. Султанова // Роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи : тез. докл. междунар.науч.-практ. конф. – Смоленск : Изд-во СГМА, 1998. – С. 134.

129. Михайлов В. В. Взаємозв'язок складових способу життя з фізичним вихованням студентів / В. В. Михайлов, М. М. Миронов // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практич. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – С. 147 – 148.

130. Михайловский И. А. Физическая работоспособность, соматическое здоровье и биологический возраст студентов-медиков / И. А. Михайловский, К. М. Зарецкий, В. А. Переверзев // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Академия физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 59 – 61.

131. Міненок А. О. Формування валеологічної культури вчителя і його готовності до валеологічної діяльності / А. О. Міненок, Л. С. Соколенко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 45 – 53.

132. Молодежь Одесщины : экскурс социального портрета / В. П. Соколов, Р. Т. Раевский, А. А. Степин [и др.] – О. : ОГПУ, 1996. – 28 с.

133. Мурза В. П. Спортивна медицина : навч. посіб. для вищих навч. закл. / В. М. Мурза, О. А. Архипов, М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т «Україна», 2007. – 249 с.

134. Назарова З. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. вузов / З. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : «Академия», 2007. – 256 с.

135. Наумова Н. І. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм / Н. І. Наумова // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 229 – 230.

136. Національна доктрина розвитку освіти // II Всеукраїнський з’їзд працівників освіти. – К., 2002. – С. 142.

137. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. вузов / С. В. Начинская. – 2-е изд. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 240 с.

138. Нечаева Е. Н. Вопросы научной организации труда студентов / Е. Н. Нечаева // Сборник научных трудов. Сер. Гуманитарные науки, СевКав ГТУ. – Ставрополь, 2003. – Вып. № 10. – С. 11 – 16.

139. Николенко Л. В. Анализ функционального состояния студентов

специальной медицинской группы ДМА / Л. В. Николенко, Е. А. Смирнова, В. О. Николенко // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 345 – 350.

140. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. С. Моисеева [и др.] ; под ред. Е. С. Полат. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 272 с.

141. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3 – 7.

142. Освіта України : інформаційно-аналітичний огляд / за. ред. В. Г. Кременя. – К. : ЗАТ «Нічлава», 2001. – 224 с.

143. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О.М. Пєхота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська [та ін.] ; за ред. О. М. Пєхоти. – К. : А.С.К., 2001. – 256 с.

144. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни. / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимп. лит., 1999. – 320 с.

145. Пашин А. А. Эффективность использования спартанских технологий в формировании здорового образа жизни студентов / А. А. Пашин, Н. С. Степанчев, А. Н. Можаров // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні технології : / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 495 – 499.

146. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред. С. Д. Неверковича. – М. : Физическая культура, 2006. – 528 с.

147. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова [та ін.] ; за ред. З. Н. Курлянд. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання, 2005. – 399 с.

148. Перевозников А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошников // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59 – 61.

149. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и

спорте : учеб. пособие. / П. К. Петров. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 288 с.

150. Пиголенко І. В. Інтернет-технології як засіб формування ціннісних орієнтацій студенства на шляху до інформаційного суспільства (на прикладі НТУУ «КПІ») : автореф. дис. … канд. філос. наук : 09.00.10 / І. В. Пиголенко ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007. – 20 с.

151. Плохинский Н. А. Биометрия / Н. А Плохинский. – М. : Изд-во МГУ, 1970. – 366 с.

152. Погуляй Г. Фізична активність і здоров'я абітурієнтів за даними диспансеризації 1997-1998 навчального року / Г. Погуляй, Т. Громова, В. Окіпняк // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – К. : Нац. ун-т Києво-Могилянська Академія, 1998. – С. 122.

153. Подгорный Г. П. Значение физического воспитания в системе валеологического образования студенческой молодежи / Г. П. Подгорный // Здоров'я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 78 – 80.

154. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности / С. А. Полиевский. – М. : Физическая культура, 2006. – 256 с.

155. Полиевский С. А. Общая и специальная гигиена : учебник / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. – М. : “Академия”, 2009. – 304 с.

156. Политех – 97 / В. Н. Соколов, Р. Т. Раевский, В. С. Скляр [и др.] – О. : ОГПУ, 1997. – 15 с.

157. Полищук Л. М. Состояние здоровья студентов первых курсов и оптимальные пути их улучшения / Л. М. Полищук // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 347 – 349.

158. Полухин В. Ю. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье / Ю. В. Полухин, Н. И. Брайко // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні технології / за ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і

техніка, 2008. – С. 499 – 502.

159. Попов Э. М. Компьютеризация контроля уровня двигательной подготовленности студентов / Э. М. Попов, В. Н. Егоров // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII междунар. науч.-метод. конф. – М. : Изд-во МГУ, 2002. – Ч. 1. – С. 177 – 178.

160. Потапчук А. А. Модель здорового образа жизни / А. А. Потапчук // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 2. – С. 2 – 3.

161. Прапор С. С. Анализ статистических данных о состоянии здоровья студентов за последние 22 года / С. С. Прапор, Р. Д. Бабенкова // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VI междунар. науч.-метод. конф. – М. : Изд-во МГУ, 2000. – Ч. 1. – С. 145 – 150.

162. Пристинський В. М. Оптимальна рухова активність, як важлива передумова формування знань про здоров’я та здоровий спосіб життя : гуманізація навчально-виховного процесу / В. М. Пристинський // Валеологічна культура особистості – джерело здоров’я : матеріали наук.-практ. конф. – Слов’янськ : Вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129 – 132.

163. Присяжнюк С. І. Проблема здоров’я та фізичної підготовленості студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів / С. І Присяжнюк, В. П. Краснов, Н. Б. Федорина // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 52 – 53.

164. Присяжнюк С. І. Зміна показників біологічного віку студентів першого курсу залежно від обсягу фізичного навантаження / С. І. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1 – 2. – С. 299 – 305.

165. Присяжнюк С. И. Здоровый образ жизни – основа здоровья студентов / С. И. Присяжнюк, В. П. Краснов // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні технології ; / за ред. Р.Т. Раєвського. – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 502 – 504.

166. Приходько В. В. Креативна валеологія: концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничних власного здоров'я : навч. посіб. / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський. – Д. : Дніпропетр. нац. гірнич. ун-т, 2004. – 230 с.

167. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко [та ін.] /за ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма "ІНКОС", 2002. – С. 272.

168. Психология и педагогика : учеб. пособие / под. ред. А. А. Бодалева, В. И. Жукова, Л. Г. Лаптева [и др.] – М. : Изд-во. ин-та психотерапии, 2002. – 585 с.

169. Рабочая книга социолога / под ред. Г. В. Осипова. – М. : Наука, 1977. – 512 с.

170. Раевский Р. Т. Направление компьютеризации физического воспитания студентов вуза / Р. Т. Раевский // Итоги и перспективы развития целевой комплексной программы «Здоровье студентов» : тез. докл. Всерос. науч.-практич. конф. – Свердловск : Гос. ком. РСФСР по науке и высш. образов., 1990. – С. 55 – 57.

171. Раевский Р. Т. Применение компьютерных технологий в физическом воспитании студентов вузов / Р. Т. Раевский, О. Г. Калиберда // Средства и методы сохранения и восстановления здоровья студентов : тез. докл. респ. межвуз. науч.-практич. конф – К. : КГУ, 1991. – С. 38 – 39.

172. Раевский Р. Т. Физическая культура и здоровый образ жизни : концепция и технология взаимодействия и формирования / Р. Т. Раевский // Роль фізичної культури в здоровому способі життя. – Л. : ЛДМІ, 1995. – С. 66 – 68.

173. Раевский Р. Т. Компьютерные технологии в физическом воспитании студентов / Р. Т. Раевский // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДДМУ, 1995. – С. 144 – 145.

174. Раевский Р. Т. Факторы здорового образа жизни как средство биологической защиты в условиях повышенной радиации и их использование молодежью / Р. Т. Раевский // Фізична підготовленість та здоров'я населення : матеріали міжнар. наук. симпозіуму / Р. Т. Раевский, В. П. Краснов. – О. : ТЕС,

1998. – С. 192 – 193.

175. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 553 с.

176. Разумов А. Н. Здоровье здорового человека : основы восстановительной медицины / А. Н. Разумов, В. А. Пономаренко, В. А. Пискунов. – М. : Медицина, 1996. – 416 с.

177. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.

178. Рогожева А. Студентські тренерські студії з питань формування здорового способу життя – новий підхід роботи / А. Рогожева, І. Цісар, О. Стойка // Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров’я : як Україні досягти європейського рівня якості послуг? : тези доп. наук.-практ. конф. – К. : Сфера, 2007. – С. 126 – 130.

179. Романова Н. Впровадження навчально-виховних програм щодо формування здорового способу життя у студентському середовищі / Н. Романова // Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров’я : як Україні досягти європейського рівня якості послуг? : тези доп. наук.-практ. конф. – К. : Сфера, 2007. – С. 158 – 164.

180. Рябулака О. Я. Формування здорового способу життя студентів природничого факультету ПДПУ ім. В. Г. Короленка / О. Я. Рябулака // Проблеми освіти : наук.– метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 92 – 96.

181. Салук І. Рівень фізичного здоров'я студентів технічного вищого навчального закладу / І. Салук // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : ЛДІФК, 2004. – С. 123 – 125.

182. Салук І. Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я / І. Салук // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвіт, досягнення, тенденції : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. –

Тернопіль : ТНПУ, 2007. – Т. 1. – С. 187 – 190.

183. Свенцицька Т. Складові здорового способу життя студентської молоді / Т. Свенцицька // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” : досвід, досягнення, тенденції” : матеріали ІІ міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – Т. 3. – С. 203 – 206.

184. Севрюк М. П. Залучення студентів технічних ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов’яз, Т. І. Лошицька [та ін.] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проб. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 73 – 80.

185. Селезінка М. І. Формування фізичної культури та валеологічних переконань студентів технічного ВНЗ з метою збереження та укріплення здоров'я / М. І.Селезінка, В. М. Улізько, І. І. Файчак // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 57 – 61.

186. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Спорт. Академ. Пресс., 2001. – 172 с.

187. Семашко С. С. Применение ЭВМ в физическом воспитании студентов / С. С. Семашко // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : тез. докл. III межунив. науч.-метод. конф. – Йошкар-Ола, 1994. – С. 146 – 147.

188. Семенов Л. А. Компьютеризация оценки физической подготовленности студентов – важное условие повышения эффективности физического воспитания в вузе / Л. А. Семенов, Л. А. Рапопорт // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : тез. докл. IV межунив. науч.-метод. конф. – Краснодар, 1996. – С. 142 – 143.

189. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко : навч. посіб. – Х. : „ОВС”, 2007. – 271 с.

190. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис.

... канд. фіз. вих. : 24.00.02 / О. В. Скалій. – Л., 2002. – 24 с.

191. Скаткин М. Н. Методология и методика педагогических исследований / М. Н. Скаткин. – М. : Высш. шк., 1991. – 312 с.

192. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентської молоді, як актуальна проблема сьогодення / Л. С. Соколенко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 208 – 213.

193. Соколов В. Н. Состояние здоровья студенческой молодежи Украины и особенности его формирования в современных условиях / В. Н. Соколов // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Академ. физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 73 – 74.

194. Соловов А. В. Проектирование компьютерных систем учебного назначения : учеб. пособие / А. В. Соловов. – Самара : СГАУ, 1995. – 138 с.

195. Соловьев Г. М. Комплексная модель информационно-компьютерного обеспечения физической культуры в вузе / Г. М. Соловьев, П. В. Тарасов // Стратегия развития российской системы образования в сфере физической культуры : (состояние, тенденции, перспективы) : материалы Всерос. науч.-практ. конф., (Ставрополь, 21 февр. 2006 г.) / под ред. Г. М. Соловьева. – Ставрополь : Сервис-школа, 2006. – С. 52 – 58.

196. Состояние здоровья и пути повышения эффективности оздоровления студентов специальных медицинских групп / В. П. Гребняк, В. Д. Атаманов, Т. Л. Остахова [и др.] // Здоров’я та освіта : проблеми та перспективи : материали I Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 246 – 248.

197. Столяренко Л. Д. Психология и педагогика для технических вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е Столяренко. – Ростов н/Д : “Феникс”, 2001. 512 с. – (Сер. “Учебники для технических вузов”).

198. Студент и общество / В. Н. Соколов, А. А. Степин, С. М. Наумкина [и др.] – О. : ОГПУ, 1998. – 132 с.

199. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. / Ю. В. Субота. – К. : КНЕУ, 2007 – Вип. І. – 164 с.

200. Сущенко Л. П. Формування підходів до культивування здорового способу життя в історії медицини, філософії, педагогіці / Л. П. Сущенко // Наука і сучасність : зб. наук. праць. – К. : НПУ, 1990. – Вип. 2. – С. 141 – 151.

201. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини : довід. матеріали / Л. П. Сущенко ; М-во освіти і науки України. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 324 с

202. Тель Л. З. Валеология : учение о здоровье, болезни и выздоровлении : в 3 т./ Л. З Тель. – М. : ООО. Изд-во АСТ „Астраль”, 2001. – Т. 3. – 416 с.

203. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : підруч. : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевникова. – К. : Олімп. літ., 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 367 с.

204. Тимошенков В. В. Состояние здоровья студенческой молодежи во время занятий физическими упражнениями / В. В. Тимошенков // Здоровье студенческой молодежи: достижение науки и практики на современном этапе : материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Академия физического воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 56 – 57.

205. Тимошенков В.В. Мотивации к здоровому образу жизни у студенческой молодежи /В.В. Тимошенков, А.Н. Тимошенкова //Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Академия физического воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 58 – 59.

206. Токарь Е. В. Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенток / Е. В. Токарь, С. С. Добровольский // Теория и практика физического воспитания. – 2008. – № 6. – С. 28 – 31.

207. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання у вищих навчальних закладах на різних курсах навчання : дис. … канд. фіз. вих. : 24.00.02 / Н. І. Турчина. – К., 2009. – 221 с.

208. Уткин В. Л. Методы количественной оценки качественных показателей / В. Л. Уткин // Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 95 – 103.

209. Федоров А. И. Информационные технологии в образовании: теоретико-методологические и социокультурные аспекты / А. И. Федоров. – Челябинск : УралГАФК ; ЧГНОЦ УрО ПАО, 2004. – 224 с.

210. Фесечко П. П. Здоровье студентов – категория социально-педагогическая / П. П. Фесечко, С. В. Демерков, В. И. Коробко // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи :матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 371 – 373.

211 Физическая культура студента : учебн. / под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 397 с.

212. Физическое состояние студентов вузов Центрального черноземного региона России / А. В. Лототенко, А. Н. Плешаков, Ю. Н. Рыкунов [и др.] // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоро-вительной и спортивной работы : материалы VII междунар. научн.-метод. конгресса. – М. : МГУ, 2002. – Ч. 1.– С. 194 – 197

213. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді : Україно-канадський проект : «Молодь за здоров’я – 2» //Укр. ін.-т соц. досліджень ; за ред. О. О. Яременка. – К., 2005. – 124 с.

214. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков [та ін.]. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

215. Филин В. П. Современные методы исследований в спорте : учеб. пособие / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин ; под ред. В. П. Филина. – Х. : Основа, 1994. – 132 с.

216. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: дис. … канд. фіз. вих. : 24.00.02 / В. І. Філінков. – Л., 2003 – 272 с.

217. Формування здорового способу життя молоді – стратегія для

України. – К., 2001. – 67 с.

218. Фурманов А. Г. Комплексный подход к изучению состояния здоровья и здорового образа жизни студентов вузов различного профиля / А. Г. Фурманов, В. А. Соколов, Е. И. Волчанина // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : тез. докл. междунар. научно-практ. конф. – Минск, 1999. – С. 135 – 144.

219. Фурманов А. Г. Оздоровление студенческой молодежи через внедрение здорового образа жизни / А. Г. Фурманов, Е. И. Волчанина // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Академия физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 2000. – С. 5 – 6.

220. Фурманов А. Г. Здоровый образ жизни / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Минск : Тесей, 2003. – 60 с.

221. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: дис. … канд. фіз. вих. : 24.00.02 / С. В. Халайджі. – Л., 2006. – 253 с.

222. Хамидулина Ю. Т. Развитие умений самостоятельной учебно-познавательной деятельности студентов в информационной интерактивной среде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Т. Хамидулина. – СПб., 2005. – 24 с.

223. Харченко Е. П. Здоровье и компьютер / Е. П. Харченко, Ю. П. Редько // Здоровье и болезни как состояние человека : сб. ст. – Ставрополь, 2000. – С. 59 – 62.

224. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп’ютерних технологій : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. : 24.00.02 / Л. В. Хрипко / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 19 с.

225. Худолій О. Н. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. Н. Худолій. – Х. : „ОВС”, 2007. – 406 с.

226. Царик Н. К вопросу о необходимости формирования здорового

образа жизни у студентов / Н. Царик, Е. Величко, Т. Грибунина // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. междунар. науч.-практич. конф. – Минск : БГАФК, 2003. – С. 356 – 357.

227. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації.” – К., 1998. – 48 с.

228. Цюпак Ю. Ю. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів, які проживають в зоні підвищеної радіації : автореф. дис. ... канд фіз. вих. : 24.00.02 / Ю. Ю. Цюпак ; / Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 26 с.

229. Чаговец А. И. Сущность понятия «здоровый образ жизни» в научно-педагогической литературе / А. И. Чаговец // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 5. – С. 113 – 117.

230. Чаговець А. І. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. І. Чаговець ; / Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2007. – 20 с.

231. Черепанов В. С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях / В. С. Черепанов. – М. : Педагогика, 1989. – 152 с.

232. Черныш В. И. Современные пути формирования здоровья студенческой молодежи / В. И. Черныш, А. М. Мелищенко // Молодь та суспільство: проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 10-річчю незалежності України. – О. : Техносервіс, 2001. – Т. 3. – С. 118 – 122.

233. Чоговадзе А. В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А. В. Чоговадзе, М. М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 8 – 10.

234. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни / Б. Н. Чумаков : учеб. пособие. – М. : Пед. об-во России, 2004. – 416 с.

235. Шандригось В. І. Комп’ютеризація праці вчителя фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. : 24.00.02 / В. І. Шандригось ; Львів.

держ. ін-т. фіз. культури. – Л., 2002. – 24 с.

236. Шигалевський В. В. Комп'ютерні технології оцінки фізичного стану і фізичної підготовленості учнівської молоді / В. В. Шигалевський, А. О. Андрющук. – Луганськ : Вид-во Східноукр. держ. ун-ту, 1999. – 160 с.

237. Шигалевский В. В. Заболеваемость студентов: выявление, первичная и вторичная профилактика / В. В. Шигалевский, Т. Г. Скобин, И. И. Сухенко // Здоров`я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 398 – 399.

238. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : „ОВС", 2005. – 208 с.

239. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Л. : „Богдан", 2008. – 276 с.

240. Шлыков В. П. Новигатор составления индивидуальной оздоровительной программы: метод. указ. / В. П. Шлыков, М. П. Спирина. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. – 31 с.

241. Экспертные оценки в социологических исследованиях / С. Б. Крымский, Б. Б. Жилин, В. И. Паниото [и др.]; /отв. ред. С. Б. Крымский ; АН УССР Ин-т философии. – К. : Наук. думка, 1990. – 320 с.

242. Яворська Г. Л. Творчі використання американського досвіду формування у молоді мотивації здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДУ / Г. Л. Яворська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 157 – 161.

243. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посібник / В .В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

244. Ямалетдинова Г. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей внутренних дел : дис. … канд. пед. наук : 13.00.24 / Г. А. Ямалетдинова. – М., 1991. – 237 с.

245. Ямалетдинова Г. А. Состояние здоровья и психофизические

кондиции студентов гуманитарного вуза и пути их улучшения / Г. А. Ямалетдинова // Фізична підготовленність та здоров'я населення : матеріали міжнар. наук. симпозіуму. – О. : ТЕС, 1998. – С. 73 – 74.

246. Ямалетдинова Г. А. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Гуманитар. ун-т, 2008. – 136 с.

247. Яцко Н. Г. Оценка уровня физического здоровья студентов ГОГМИ в 2001-2002 и 2002-2003 учебном году / Н. Г. Яцко, Т. В. Карлюк // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГАФК, 2003. – С. 214 – 215.

248. Beloc N. B. The relation of physical health practices / N. B. Beloc, L. Breslow // Preventive Medicine. – 1972. – N 1. – P. 409 – 421.

249. Blair S. N. How much physical activity is good for health / S. M. Blair, H. W. Kohl, N. F. Gordon etc. // Annual Review of Public Health. – 1992. – P. 99 – 126.

250. Bork A. Producing computer based learning material at the Educational Technology Center // Journal of Computer-Based Instruction. – 1984. – V. 11, N 3.

251. Boughard J. G. Physical activity, fitness, and health: Human Kinetics / C. Boughard, R. J. Shephard, T. Stephens // Champaign IL. – 1994. – P. 669 – 683.

252. Bunker J. B. Pathways to health: the role of social factors / J. B. Bunker, P. S. Gomby, B. H. Kehrer // Menio Park, CA: Henry J. Kaiser Foundation. – 1989. – P. 17 – 29.

253. Chen Jr. Moon S. Workside Health Strategies for the Year 2000 : an Invitation to Health Educators // Health education., 1990. – Vol. 21, – N 1 – P.43 – 44.

254. Chorover S. L. Cautions on computer in education // Byte. – 1984. – June.

255. Cox G. Dainow Sh. Making the most of yourself. – London: Sheldon Press, 1986. – 148 p.

256. Curfman G. D. The health benefits of exercise : a critical reappraisal // New England Journal of Medicine. – 1993. – N 328. – P. 574 – 576.

257. Davis B. Physical Education and Study of Sport / B. Devis, R. Bull, D. Roskoe // Harcount Health Science. – 2002. – 698 p.

258. Dunn D. The Impact of the Computer on Education : a Course for Teachers. // D. Dunn, V. Morgen. – 1987. – P. 8 – 27.

259. Frites J. F. Health promotion and the compression of morbidity / J. B. Frites, L. W. Green, S. Levine // Lancet. – 1989. – N 1. – P. 481 – 483.

260. Garrick J. G. Aerobic dance : a review / J. G. Garrick, R. K. Requa // Sport Medicine. – 1988. – N 6. – P. 169 – 179.

261. Guy W. A. / Contributions to a knowledge of the influence of employments upon health / W. A. Guy // Journal of the Jioyal Statistical Society. – 1983. – N 6. – P. 197 – 211.

262. Jams F. Physical Activity Cridines for Adolesent's / F. Jams // Special issue of Pediatric Exerciene Sciene. – 1994. – Vol. 6, № 4. – P. 176.

263. Knowles J. Doing better and feeling worse / J. Knowles // Health in the United States. New York, W.W. Norton, 1977. – P. 208.

264. Macauley D. A. History of physical activity, health and medicine / D. A. Macauley // Journal of the Royal Society of Medicine. – 1994. – № 83. – P. 32 – 35.

265. Meivin W. Nutrition for health, fitness and sport / W. Meivin // WCB/McGraw-Hill, 1999. – 5th ed.

266. Orwig G. W. Creating Computer for Learning / G. W. Orwig // N.Y., 1984.

267. Park R. J. Research Lecture: Health, exercise and the biomedical impulse / R. J. Park, C. H. McCoy // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1870-1914. – N 61. – P. 126 – 140.

268. Saltin B. Sedentary lifestyle: An underestimated health risk / B. Saltin // Journal of Internal Medicine. – 1992 – N 232 – P. 467 – 469.

269. Scandura J. M. Three roles for computer in education / J. M. Scandura //Educational Tachnology. – 1983. – N 9.

270. Sloan D. Computer in education. Critical questions / D. Sloan. – New

York, 1985.

271. Shephard R. J. Aerobic Fitness and Health. MD, PhD, DPe University of / R. J. Shephard. – Toronto : Human Kinetics Publishers, 1994. – 358 p.

272. Shephard R. J. Aging Activity and Health / R. J. Shephard. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. – 467 p.

273. Viru A. Adaptation in Sport Training / A. Viru //Times Mirror Internayional Publishers. – London, 1995. – 320 p.

274. Wolberg L. The Techniques of Psychotherapy / L. Wolberg. – New York: Grune and Stratton, 1988. – 357 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ

Додаток А.1

АНКЕТА СТУДЕНТА
«Здоровий спосіб життя»

Дане опитування спрямоване на виявлення особливостей Вашого способу життя та його ефективності.

Уважно послідовно прочитайте всі запропоновані питання і варіанти відповідей і виберіть ту відповідь, яка стосується Вас, і обведіть її код або номер.

Повідомляємо Вам, що дані, отримані в процесі опитування, будуть використані в узагальненому вигляді для оптимізації способу життя студентів ВНЗ, оцінки ефективності Вашого способу життя і розробки індивідуальних планів формування здорового способу життя зацікавлених у цьому студентам.

Деякі відомості про Вас

1. Назва ВНЗ, в якому Ви вчитесь____
2. Факультет, інститут _____
3. Курс _____
4. Група _____
5. Ваше прізвище, ім′я, по батькові_____
6. Рік народження _____
7. Навчальний заклад, який Ви закінчили перед вступом до ВНЗ:

Назва	Код
Середня школа, гімназія, ліцей	1
Професійно-технічний навчальний заклад	2
Вуз 1-2 рівнів акредитації (технікум, коледж)	3
Вуз 3-4 рівнів акредитації	4

	Завжди, регулярно	Іноді	Дуже рідко, ніколи
Особливості Вашої студентської праці			
8. Праця в міру моїх можливостей	5	3	1
9. Робоче навантаження не перевищує мої фізичні можливості	5	3	1
10. Працю раціонально чергую з відпочинком	5	3	1
11. Займаюсь профілактикою стомлення і щоденним післяробочим відновленням	5	3	1
12. Організовую в кінці тижня активний відпочинок	5	3	1
13. Повноцінно відпочиваю під час канікул	5	3	1
Особливості Вашого харчування			
14. Калорійність денного харчування повністю відповідає енергетичним витратам	5	3	1
15. Їжа повноцінна в якісному відношенні: містить усі необхідні харчові речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, різноманітні продукти тваринного і рослинного походження, добре засвоюється, якісна і нешкідлива	5	3	1
16. Харчування 3-4 рази на добу	5	3	1
17. Корекція з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом	5	3	1
Особливості Вашого добового режиму			
18. Навчання, праця, культурне дозвілля чітко за розкладом	5	3	1
19. Вживання їжі в одні і ті самі ж години	5	3	1
20. Підйом і відхід до сну в один і той же час	5	3	1
21. Повноцінний сон 7-8 годин на добу	5	3	1
Особливості Вашої особистої гігієни			
22. Миття всього тіла гарячою водою з милом (душ, ванна, лазня) не менше одного разу на 4-5 днів	5	3	1
23. Теплий душ після тренування	5	3	1
24. Щоденне миття обличчя, шиї	5	3	1
25. Миття після роботи, перед вживанням їжі	5	3	1
26. Догляд за волоссям (стрижка, миття, причісування і т. ін.)	5	3	1
27. Догляд за ротовою порожниною	5	3	1
28. Догляд за ногами (миття ніг на ніч з милом та інше, вказати, що саме)	5	3	1
Раціональна рухова активність			
29. Ранкова зарядка	5	3	1

30. Вечірня гімнастика	5	3	1
31. Заняття фізичним вихованням в обсязі 4-х годин на тиждень	5	3	1
32. Спортивне або оздоровче тренування	5	3	1
33. Попутне тренування (прискорена ходьба до вузу у сполученні з різноманітними фізичними вправами)	5	3	1
34. Вступна гімнастика (перед навчанням, роботою)	5	3	1
35. Фізкультурні паузи в період навчання, роботи	5	3	1
36. Відновлювальна гімнастика (після навчання, роботи)	5	3	1
37. Тижневий обсяг раціональної рухової активності - 8-10 годин	5	3	1
Загартовування			
Загартовування повітрям			
38. Повітряні ванни	5	3	1
39. Прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду	5	3	1
40. Сон при відкритій кватирці	5	3	1
41. Носіння легкого одягу	5	3	1
42. Тренування на відкритому повітрі	5	3	1
Загартовування сонцем			
43. Сонячні ванни	5	3	1
44. Штучне ультрафіолетове опромінювання	5	3	1
Загартовування водою			
45. Обтирання	5	3	1
46. Обливання	5	3	1
47. Душ	5	3	1
48. Купання у відкритих водоймах	5	3	1
49. Зимове купання	5	3	1
50. Обмивання стоп	5	3	1
51. Полоскання горла холодною водою	5	3	1
52. Парна лазня з наступним обливанням водою	5	3	1
Психогігієна			
53. Психологічне тренування на формування стійкості до негативних впливів стрес-факторів	5	3	1
54. Використання засобів, сприяючих запобіганню і зняттю психічних напружень (стресів), що виникають у процесі життєдіяльності, навчання, роботи (самонавіювання, релаксації, заспокоюючого дихання, автогенного тренування та ін.)	5	3	1
55. Психотерапія	5	3	1

	Дуже рідко, ніколи	Іноді	Завжди, регулярно
Шкідливі звички			
56. Куріння	5	3	1
57. Вживання алкогольних напоїв	5	3	1
58. Вживання наркотиків	5	3	1

Ваша дієздатність

59. Медична група:

Основна і підготовча	5
Спеціальна	3
Лікувальної фізичної культури або звільнення від фізичних навантажень	1

60. Самооцінка здоров′я:

Скарг нема, практично здоровий	5
Незначні відхилення у стані здоров′я	3
Суттєві відхилення у стані здоров′я	1

61. Скільки разів протягом останнього року хворіли?

Жодного разу	5
1-2 рази	3
3 і більше разів	1

62. Самооцінка працездатності:

Висока	5
Середня	3
Низька	1

63. Виконання Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, бал:

35-50 балів (4-5 балів)	5
25-34 бали (3 бали)	3
Менше 25 балів (2-1 бали)	1

64. Успішність, середній бал:

5 балів	5
4 бали	3
3 і менше балів	1

65. Самооцінка фізичної готовності до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи:

Повністю або в основному готовий	5
Скоріше готовий, ніж не готовий	3
Скоріше не готовий, ніж готовий	1

66. Самооцінка Вашого способу життя

Здоровий спосіб життя (сприяє укріпленню здоров′я, забезпеченню високої працездатності, загальній та спеціальній фізичній підготовленості)	5
Спосіб життя, який вимагає незначної корекції	3
Спосіб життя, який вимагає значної корекції	1

67. Фактори, що сприяють формуванню Вашого способу життя:

1. Матеріальний достаток, життєвий уклад сім′ї.
2. Організація побуту в гуртожитку (для тих, хто мешкає в гуртожитку).
3. Теоретична і методична підготовка з питань ЗСЖ.
4. Заняття фізичним вихованням і спортом.
5. Позитивні приклади.
6. Організація учбово-виховного процесу у ВНЗ.

Дякуємо Вам за участь в опитуванні. Бажаємо міцного здоров′я і успіхів в роботі та особистому житті !

Додаток А.2

Анкета

“Формування здорового способу життя студентів”

Шановний респондент, дане опитування спрямоване на з'ясування питань оптимізації здорового способу життя (ЗСЖ) студентів, від якого в основному залежить їхня дієздатність.

Уважно послідовно прочитайте всі запропоновані питання і варіанти відповідей на них і виберіть ту відповідь, що Вас задовольняє, і обведіть її кружечком або підкресліть.

Доводимо до Вашого відома, що всі дані, отримані в процесі опитування, будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді для розробки програм зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної праці.

1. Як, на Ваш погляд, можна поліпшити організацію і продуктивність студентської праці з користю для здоров'я?

01. Починати навчальне заняття з 9-10 години, для того щоб можна було встигнути повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поснідати, без поспіху прийти до місця навчання).

02. Проводити виробничу гімнастику.

03. Створити в навчальному корпусі, у бібліотеці куточки для відпочинку.

04. Застосовувати на заняттях мікропаузи.

05. Ввести велику перерву, під час якої можна було б повноцінно відпочити або “поїсти”.

06. Поліпшити санітарно-гігієнічні умови навчальних занять.

07. Створити в навчальній групі здоровий соціально-психологічний клімат.

08. Забезпечити доступ у бібліотеку університету через ІНТЕРНЕТ.

09. Створити умови для ефективного відпочинку студентів у суботні і вихідні дні.

10. Організувати активний відпочинок студентів у період канікул.

*11. Інші заходи (вкажіть які)*_____

2. Що ви пропонуєте для раціоналізації харчування студентів?

01. Передбачити в курсах фізичного виховання продуману пропаганду наукових знань із проблем раціонального харчування в студентські роки і під час роботи з випуском і розміщенням в ІНТЕРНЕТІ методичних розробок.

02. Організувати цикл лекцій, бесід, консультацій зі змісту й організації раціонального харчування при студентській їдальні.

03. Організувати розробку для студентів індивідуальних програм раціонального харчування.

04. Створити мережу дешевих пунктів харчування в навчальних корпусах і гуртожитках.

*05. Інші пропозиції (сформулюйте)*_____

3. Що потрібно зробити для оптимізації Вашого добового режиму?

01. Ввести стабільний розклад занять на навчальний рік.

02. Рівномірно розподіляти навчальне навантаження протягом навчального року.

03. Видавати навчальні завдання оптимальними порціями, що не вимагають надмірних напружень і тривалих вечірніх занять.

*04. Інші пропозиції (вкажіть які)*_____

4. Що потрібно здійснити, щоб підняти рівень особистої гігієни студентів (поліпшити раціональний режим, догляд за тілом, порожниною рота, гігієною статевого життя)?

01. Ввести суворий розпорядок дня в родині, у гуртожитках.

02. Забезпечити можливість регулярно користуватися теплим душем та іншими гігієнічними процедурами з метою догляду за тілом у місцях занять фізичним тренуванням і проживання.

03. Організувати постійно діючі консультації лікарів з питань профілактики венеричних захворювань, СНІДу та інших захворювань.

*04. Інші заходи (вкажіть які)*_____

5. Ваша думка з приводу того, як оптимізувати руховий режим студентів, довести його до фізіологічної норми 8-10 годин на тиждень

01. Ввести обов'язкові заняття фізичним вихованням на всіх курсах в обсязі не менш 4-х годин на тиждень.

02. Максимально профілювати заняття фізичним вихованням з урахуванням особливостей і вимог обраної професії.

03. Розробити для студентів методичні вказівки з методики самостійних занять фізичними вправами.

04. Безкоштовно щодня надавати на 1 годину спортивні споруди ВНЗ для самостійних занять студентів у зручний для них час.

05. Організувати заняття в спортивних і оздоровчих секціях для всіх бажаючих з популярних серед студентів видів спорту і систем фізичних вправ.

06. Проводити спартакіади факультетів і ВНЗ з популярних серед студентів видів спорту.

07. Проводити на факультетах Дні здоров'я й інші фізкультурно-рекреаційні заходи із залученням усіх бажаючих.

08. Стимулювати на заліках з фізичного виховання виконання студентами фізіологічно обґрунтованого рухового режиму.

09. Створити у ВНЗ кімнати рухового режиму.

*10. Інші заходи (вкажіть які)*_____

6. Які умови Ви вважаєте головними для залучення студентів до активного фізичного вдосконалення?

01. Замовлення роботодавців на фізичну надійність і готовність випускників ВНЗ.

02. Створення культу фізичної досконалості в студентському колективі.

03. Особисте усвідомлення значення фізичної досконалості серед студентської молоді.

04. Наявність сучасної спортивної бази.

05. Професіоналізм педагогів, що керують фізичним вихованням студентів.

06. Наявність вільного часу.

07. Інші умови (вкажіть які) _____

7. Якими саме традиційними і нетрадиційними системами фізичних вправ і видами спорту Ви бажаєте займатися?

01. *Аеробіка та її варіанти*
02. *Альпінізм*
03. *Бадмінтон*
04. *Баскетбол*
05. *Бодібілдинг*
06. Бокс
07. *Боротьба*
08. *Велосипедний спорт*
09. *Волейбол*
10. *Східні оздоровчі системи*
11. *Гандбол*
12. *Гімнастика*
13. *Картинг*
14. *Будь-які системи фізичних вправ і види спорту, що сприяють зміцненню здоров'я і різнобічній фізичній підготовці*
15. *Культуризм*
16. *Легка атлетика*
17. *Лижний спорт*
18. *Плавання*
19. *Спортивне орієнтування*
20. *Теніс*
21. *Туризм*
22. *Важка атлетика*
23. *Фехтування*
24. *Футбол*
25. *Шахи*
26. *Екстремальні види спорту*
27. *Системи фізичних вправ і види спорту, найбільшою мірою сприятливі підготовці до майбутньої професійної діяльності, будь-які, популярні серед молоді*
28. Інші (назвіть які)

8. Чи зайняті Ви роботою (за сумісництвом з навчанням) у другій половині дня?

01. Зайнятий.
02. Періодично.
03. Не зайнятий.

9. Скільки часу Ви витрачаєте на дорогу до ВНЗ ?

01. До 1 години.
02. 1-2 години.
03. Більше 2 годин.

10 Чи згодні Ви відвідувати заняття з фізичного виховання в другій половині дня ?

01. Так.
02. Ні.

11. Чи готові Ви до платних занять фізичними вправами і спортом під керівництвом кваліфікованого педагога?

01. *Ні, не готовий(а).*
02. *Так, готовий(а).*

12. Які доступні заходи для загартовування організму Ви б рекомендували своїм однолiткам?

01. Прогулянки на свіжому повітрі в будь-яку погоду.
02. Сон при відкритій кватирці.
03. Носіння легкого одягу.
04. Тренування на відкритому повітрі протягом всього року.
05. Щоденні домашні загартовування водою (обтирання, обливання, душ).
06. Купання у відкритих водоймах.
07. Зимове купання.
08. Парення в лазні (сауні).
*09. Інші заходи (вкажіть які)*_____

13. Що, на Вашу думку, потрібно зробити для попередження і ліквідації наслідків психологічних стресів (напружень в організмі), які несуть загрозу здоров'ю?

01. Формувати на заняттях фізичним вихованням і спортом властивості і якості особистості, що забезпечують стійкість до стресів у звичайних та екстремальних умовах.
02. Розвивати екстремальні види спорту, які допомагають виховувати стійкість до стресів.

03. Ввести в програму фізичного виховання дисципліни "Безпека життєдіяльності", "Психологія" та ін., навчання спеціальним прийомам і методам регуляції психічних станів (таким, як релаксація, аутогенне тренування, самонавіяння, заспокійливе дихання та ін.).

04. Створювати у ВНЗ (у гуртожитку, бібліотеці, навчальному корпусі, студентській поліклініці, при профілакторії кімнати психоемоційного розвантаження з залученням для роботи в них фахівців з психогігієни).

*05. Інші заходи (вкажіть які)*_____

14. Що потрібно зробити для викорінювання серед студентів шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків)?

01. Вести роз'яснювальну роботу.

02. Вводити заборонні міри.

03. Виховувати на позитивних прикладах.

04. Залучати до посилених занять спортом під контролем викладачів і товаришів.

05. Морально або матеріально заохочувати за відмовлення від шкідливих звичок (нагородження грамотами, заохочувальні бали, путівки в спортивно-оздоровчий табір, профілакторій тощо).

*06. Інші заходи (вкажіть які)*_____

15. Підкажіть, що варто зробити в масштабі вузу для впровадження серед студентів здорового способу життя?

01. Краще забезпечити матеріально.

02. Дати більше вільного часу.

03. Широко пропагувати ЗСЖ на лекціях, у бесідах лікарів, на заняттях гуманітарними дисциплінами, у багатотиражній газеті, на сайті ВНЗ, факультетських стендах, у методичних вказівках для студентів.

04. Максимально інтегрувати фізичне виховання, здійснюване у ВНЗ, із програмою формування ЗСЖ.

05. Ввести в курс фізичного виховання розділ "ЗСЖ".

06. Ввести в оцінку за фізичне виховання показники дотримання компонентів ЗСЖ.

07. Видавати випускникам вузу паспорт здоров'я з відображенням використання ЗСЖ.

08. Увести практику розробки для студентів індивідуальних проектів ЗСЖ.

09. Регулярно проводити у вузі конкурси дотримання ЗСЖ.

10. Проводити на факультетах "Дні здоров'я" з комплексною пропагандою всіх компонентів ЗСЖ.

11. Широко залучати студентів до активних занять фізичною підготовкою.

*12. Інші пропозиції (вкажіть які)*_____

Деякі відомості про Вас:

16. Назва ВНЗ, у якому Ви вчитеся _____

17. Інститут, факультет_____

18. Курс _____

19. Група _____

20. Ваше прізвище, ім'я, по батькові _____

21. Рік народження _____

22. Яка у Вас медична група ?
а) основна
б) підготовча
в) спеціальна медична

23. Чи дотримуєтесь Ви здорового способу життя?
а) дотримуюсь
б) частково
в) не дотримуюсь

Додаток А.3

АНКЕТА

«Визначення індивідуального біологічного віку»

Для того щоб визначити Ваш біологічний вік, Вам необхідно відповісти на такі запитання:

1. Ваше прізвище, ім'я, по батькові, навчальна група?_____

2. Ваш вік (роки)?_____

3. Ваш тиск?_____

3.1. Систолічний (мм рт. ст.)?_____

3.2. Діастолічний (мм рт. ст.)?_____

4. Статичне балансування (утримання рівноваги на лівій нозі без взуття, права нога – під коліном лівої, очі закриті, руки опущені), (с)? _____

5. Ваша стать?

5.1. Чоловіча._____5.2. Жіноча._____

6. Затримка дихання на вдиху (для чоловіків), (с)?_____

7. Маса (вага) тіла (для жінок), (кг)?_____

8. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я (СОЗ):

8.1. Чи турбує Вас головний біль?

8.2. Чи легко Ви прокидаєтесь від легкого шуму?

8.3. Чи турбують Вас болі у ділянці серця?

8.4. Чи вважаєте Ви, що в останні роки у Вас погіршився зір?

8.5. Чи вважаєте Ви, що в останні роки у Вас різко погіршився слух?

8.6. Чи турбує Вас печія?

8.7. Чи поступаються Вам місцем в автобусі, трамваї, тролейбусі молодші по віку?

8.8. Чи турбує Вас біль у суглобах?

8.9. Чи мають у Вас місце недоліки складу тіла?

8.10. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди ?

8.11. Чи бувають у Вас такі періоди, коли із-за хвилювання Ви втрачаєте сон?

8.12. Вас турбують запори?

8.13. Чи вважаєте Ви, що зараз так само працездатні як і раніше?

8.14. Чи турбує Вас біль в області печінки?

8.15. Чи буває у Вас головокружіння?

8.16. Чи вважаєте Ви, що сконцентруватись зараз Вам стало важче, ніж у минулі роки?

8.17. Чи бувають у Вас такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?

8.18. Чи відчуваєте Ви у різних ділянках тіла жар, поколювання, «біг мурашок»?

8.19. Чи турбує Вас послаблення пам'яті, забування?

8.20. Чи турбує Вас шум чи дзвін у вухах?

8.21. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з таких препаратів: валідол, нітрогліцерин, серцеві каплі?

8.22. Чи бувають у Вас набряки на ногах?

8.23. Чи доводилось Вам відмовлятись від деяких страв у зв’язку зі станом здоров'я?

8.24. Чи буває у Вас задишка при швидкій ходьбі?

8.25. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?

8.26. Чи доводилось Вам вживати з метою лікування будь-яку мінеральну воду?

8.27.Чи турбує Вас неприємний присмак у роті?

9. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

9.1. Добрий. 9.2. Задовільний. 9.3. Поганий. 9.4. Дуже поганий.

Додаток А.4

Оцінки здоров’я, адаптаційного потенціалу, використання компонентів ЗСЖ та комп’ютерних засобів

Таблиця А.4.1

Оцінка рівня здоров'я за В.П. Войтенком

Клас	Відхилення від популяційного стандарту	Стан здоров'я
1	-9.0 і менше	Стан здоров'я дуже хороший. Темп старіння дуже повільний. Диспансерному обліку і реабілітації не підлягає.
2	-8.9 до -3.0	Стан здоров'я хороший. Темп старіння повільний. Диспансерному обліку і реабілітації не підлягає.
3	-2.9 до +2.9	Стан здоров'я середній. Темп старіння не відрізняється від популяційного стандарту. Рекомендується щорічний медогляд і профілактика.
4	+3.0 до +8.9	Стан здоров'я поганий. Темп старіння швидкий. Великий ризик хвороб або втрати працездатності. Потрібний обов'язковий диспансерний контроль і санітарно-курортне лікування.
5	+9.0 і більше	Стан здоров'я дуже поганий. Темп старіння дуже швидкий. Дуже великий ризик захворювань і втрати працездатності. Потрібне ретельне медико-інструментальне обстеження і медична реабілітація.

Таблиця А.4.2

Оцінка рівня здоров'я за Р.М. Баєвським

АП (у ціл. балах)	Ступінь адаптації	Група здоров'я	Лікарські рекомендації
нижче 2.6	задовільна адаптація	I	загальні оздоровчі заходи
2.60-3.09	напружені механізми адаптації	II	оздоровчі і профілактичні заходи
3.10-3.49	незадовільна адаптація	III	профілактичні і лікувальні заходи
3.50 і вище	зрив адаптації	IV	лікувальні заходи

Таблиця А.4.3

Індивідуальна відомість оцінки використання компонентів ЗСЖ

Прізвище, ім'я, по батькові *Корнієнко Ганна Олександрівна*

група *МІ – 062*

Критерії оцінки*: 5 – використовує завжди, регулярно; 3 – іноді; 1 – дуже рідко, не використовує*

Компоненти ЗСЖ	Оцінка, бал	Компоненти ЗСЖ	Оцінка, бал
1	2	3	4
1. Раціональна праця		**5. Раціональна рухова активність**	
- Праця в міру можливостей	3	- Ранкова зарядка	3
- Працю. раціонально чергує з відпочинком	3	- Вечірня гімнастика	1
- Займається профілактикою стомлення і щоденним післяробочим відновленням	3	- Заняття фізичним вихованням в обсязі 4 годин на тиждень	3
- Організує в кінці тижня активний відпочинок	3	- Самостійні заняття спортивним і оздоровчим тренуванням	3
- Повноцінно відпочиває під час канікул	3	- Попутне тренування	5
Інтегральна оцінка	3	- Вступна гімнастика	1
2. Раціональне харчування		- Фізкультурні паузи у період навчання, роботи	3
- Калорійність денного харчування повністю відповідає енергетичним витратам	3	- Відновлювальна гімнастика (після навчання, роботи)	3
- Їжа повноцінна в якісному відношенні	3	- Обсяг тижневої раціональної рухової активності – 8-10 годин	3
- Харчування регулярне 3-4 рази на добу	3	***Інтегральна оцінка***	2,8
- Корекція з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом	1	**6. Загартовування**	

Продовження табл. А.4.3

1	2	3	4
Інтегральна оцінка	2,5	***Загартовування повітрям*** (повітряні ванни, прогулянки у будь-яку погоду, сон при відкритій кватирці, носіння легкого одягу, тренування на відкритому повітрі)	3
3. Добовий режим		***Загартовування сонцем***	
		- сонячні ванни	3
		- штучне ультрафіолетове опромінення	1
- Навчання, праця, культурне дозвілля чітко за розкладом	3	***Загартовування водою***	
- Вживання їжі в одні і ті самі ж години	3	- обтирання, обливання, душ	3
- Підйом і відхід до сну в той самий час	3	- купання у відкритих водоймах	5
- Повноцінний сон 7-8 годин на добу	5	- обмивання стоп	3
Інтегральна оцінка	3,5	- полоскання горла холодною водою	1
4. Особиста гігієна		- парна лазня з наступним обливанням водою	1
- Миття всього тіла не менше одного разу у 4-5 днів	5	***Інтегральна оцінка***	2,5
- Теплий душ після тренування	3	**7. Психогігієна**	
- Щоденне миття обличчя, шиї	5	- Психологічне тренування	3
- Миття після роботи, перед їжею	5	- Використання прийомів попередження і зняття стресів	3
- Догляд за волоссям (стрижка, миття, причісування та ін.)	5	***Інтегральна оцінка***	3

Закінчення табл. А.4.3

1	2	3	4
- Догляд за ротовою порожниною	5	**8. Відмова від шкідливих звичок**	
- Догляд за ногами (миття ніг на ніч та ін.)	3	- Тютюнопаління - Вживання алкогольних напоїв - Вживання наркотиків	5 3 5
Інтегральна оцінка	4,4	***Інтегральна оцінка***	4,3

Підсумкова інтегральна середня оцінка за використання всієї сукупності компонентів ЗСЖ _____2,6_____

Викладач (ПІБ)___Смолякова І.Д._____

Таблиця. А.4.4

Критерії індивідуальної оцінки використання студентами ТВНЗ комп'ютерних засобів у процесі формування ЗСЖ

Критерії оцінки	Оцінка		
	За шкалою ECTS	За якісною шкалою	За шкалою у балах
Опрацював за допомогою КЗ 90-100 % матеріалу, що вивчається, збереження його на своєму ПК чи електронному носії, відповів на 5 контрольних питань	A	відмінно	5
Опрацював за допомогою КЗ 75-89 % матеріалу, що вивчається, збереження його на своєму ПК чи електронному носії, відповів на 4 контрольні питання	BC	добре	4
Опрацював за допомогою КЗ 60-74 % матеріалу, що вивчається, збереження його на своєму ПК чи електронному носії, відповів на 3 контрольні питання	DE	задовільно	3
Опрацювання за допомогою КЗ 35-59 % матеріалу, що вивчається, збереження його на своєму ПК чи електронному носії, відповів на 2 контрольні питання	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	2
Не опрацьовував за допомогою КЗ матеріал, що вивчається, не відповів на жодне контрольне питання	F	Незадовільно з обов'язко-вим повторенням	0

ОЦІНКА АДАПТИВНОСТІ ДО ХОЛОДУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ПУЛЬСУ (за І.А. Кайро)

- у положенні сидячи замірте пульс за 1 хв 2-3 рази до отримання стабільного результату;
- потім у таз з водою (температура 10-12 ^{0}С) опустіть стопи і у такому положенні посидьте 3 хв;
- у першу хвилину охолодження ніг підрахуйте пульс за 1 хв;
- потім витягніть ноги з води, поставте на сухий килимок і витримайте паузу 2 хв;
- на 3-й хв знову порахуйте пульс за 1 хв.

Оцінка проби здійснюється за таблицею А.К. Подшибякіна, яка представлена у табл. А.4.5.

Таблиця. А.4.5

Таблиця А.К. Подшибякіна

Показник витривалості проби	Добра	Задовільна	Незадовільна
ЧСС на 1-й хв охолодження	Зменшення ЧСС	Незначне збільшення ЧСС (до 4 уд/хв)	ЧСС більше 4 уд/хв
Частота пульсу на 3-4-й хвилині відновлення	Відповідає вихідній	Незначне збільшення ЧСС (до 2 уд/хв) або зменшення	Помітне (більше 2 уд/хв) недовідновлення
Загальна адаптивна реакція	Добра	Задовільна	Різкі неприємні відчуття при охолодженні стоп

Додаток Б

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕТІВ ТВНЗ

Передумови розробки програми формування здоров'я та здорового способу життя студентів

Програма формування здоров'я та здорового способу життя студентів вузу розроблена згідно з національною доктриною розвитку освіти в країні, у якій передбачається «виховання людини в дусі відповідального відношення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності».

Здоров'я студентів – це основа їх реального та майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого трудового потенціалу. Воно отримує сьогодні якості системоутворюючого чинника в динамічному процесі соціально-економічного й інтелектуального розвитку нашого суспільства. Все це має цілковите розуміння в українському суспільстві та державі.

Сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента у період навчання у ВНЗ, на який приходиться «пік» функціонального розвитку організму молодої людини. – найважливіша задача ВНЗ.

Разом з цим, реалії життя такі, що ця задача не вирішується повною мірою.

Значна кількість студентів має відхилення у стані здоров'я та низький рівень фізичної підготовки, що не гарантує високу фізичну надійність і готовність до активної життєдіяльності, не сприяє високопродуктивній професійній роботі та творчому довголіттю.

Стан здоров'я студентів робить актуальним прийняття комплексу ефективних оздоровчих мір.

До таких мір, за даними сучасної науки, відносяться залучення студентів до здорового способу життя (ЗСЖ) і активних занять фізичною культурою та спортом. Від них найбільше (на 50-60 %) залежить здоров'я молоді.

У зв'язку з цим реалізація програми буде допомагати створенню ефективної системи формування, укріплення та збереження здоров'я студентів та успішній підготовці їх до життя та майбутньої професійної діяльності.

Мета і завдання програми

Основна мета цієї програми – створення благополучних умов студентам для реалізації принципів здорового способу життя, формування і досягнення високого рівня здоров'я і дієздатності, необхідних для активної життєдіяльності та високопродуктивної роботи в умовах ринкових відносин.

Основні завдання програми:

- залучення студентів до основних дієвих компонентів ЗСЖ (раціональної праці, харчування, рухової активності, загартовування, дотримання правил особистої гігієни, психогігієни, відмови від шкідливих звичок);
- залучення студентів в оздоровчий процес та процес свого фізичного вдосконалення в цілому;
- створення передумов для більш успішної підготовки до активної життєдіяльності та оволодіння своєю спеціальністю;
- поліпшення здоров'я, підвищення продуктивності праці та поліпшення якості життя студентів;
- виховання свідомої необхідності відмови від шкідливих звичок;
- створення постійно функціонуючої системи отримання інформації про значення та користь ЗСЖ та мотивації (бажання) студентів до використання його компонентів під час навчання в вузі та після його закінчення;
- організаційне, педагогічне, медичне, науково-методичне, інформаційне та матеріальне забезпечення повноцінного використання студентами всіх компонентів ЗСЖ в інтересах свого здоров'я.

Основні напрями діяльності та заходи для їх реалізації

Раціоналізація студентської праці

Оптимізувати графік навчального процесу, починати по можливості навчальні заняття з 9-10 годин з тим, щоб студенти могли встигнути повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поснідати, без поспіху потрапити до місця навчання).

Навчальна частина ВНЗ.

Організувати проведення під час навчального процесу виробничої гімнастики.

Учбова частина,
Кафедра фізичного
виховання та спорту (ФВіС).

Покращити санітарно – гігієнічні умови навчальних занять (своєчасне прибирання, провітрювання, іонізацію приміщень).

Господарська частина.

Ввести велику перерву, під час якої можна було б повноцінно відпочити та поїсти.

Учбова частина.

Створити у навчальних корпусах та бібліотеках куточки для відпочинку.

Господарська частина.

Забезпечити доступ в бібліотеку ВНЗ через ІНТЕРНЕТ.

Лабораторія інформаційних
технологій.

Створення умов для ефективного відпочинку студентів в вихідні дні та в період канікул.

Студентський профком,
Кафедра фізичного виховання,
спортивний клуб.

Раціоналізація харчування

Створити мережу дешевих пунктів харчування в навчальних корпусах та гуртожитку.

Господарська частина,
студентський профком.

Організувати курс лекцій, бесід, консультацій по утриманню та організації раціонального харчування, розробці індивідуальних програм раціонального харчування.

Студентська поліклініка,
Дирекція студентських столових.

Передбачити в курсах фізичного виховання пропаганду раціонального харчування у студентські роки та після закінчення ВНЗ з розміщенням в ІНТЕРНЕТ методичних розробок.

Кафедра ФВіС.

Оптимізація добового режиму

Ввести стабільний розклад занять на навчальний рік.

Учбова частина.

Рівномірно розподілити навчальне навантаження для студентів на протязі навчального року.

Кафедри ВНЗ, деканати.

Видавати навчальні завдання оптимальними порціями, не потребуючих завеликих навантажень та довготривалих вечірніх занять.

Кафедри ВНЗ, деканати.

Підвищення рівня особистої гігієни

Ввести чіткий розпорядок доби в студентських гуртожитках.

Дирекція гуртожитку.

Забезпечити можливість регулярно користуватись теплим душем та іншими гігієнічними процедурами з метою догляду за тілом у місцях занять фізичним тренуванням та проживання.

Дирекція спортивного комплексу,
дирекція студмістечка.

Організувати постійно діючі консультації лікарів по питанням догляду за тілом, профілактики захворювань СНІДом, венеричними та іншими захворюваннями.

Студентська поліклініка.

Організація раціонального рухового режиму

Ввести обов’язкові навчальні заняття з фізичного виховання на всіх курсах (за виключенням останнього семестру) в об’ємі 4 години на тиждень.

Учбова частина, Кафедра ФВіС.

Максимально профілювати заняття з фізичного виховання із урахуванням особливостей та потреб вибраної професії та спеціальності.

Кафедра фізичного виховання та спорту.

Щоденно безкоштовно надавати на 1 годину спортивні споруди ВНЗ для самостійних занять студентів у зручний для них час.

Кафедра фізичного виховання та спорту.

Розробити для студентів методичні вказівки для самостійних занять фізичним вправами.

Кафедра фізичного виховання та спорту.

Організувати заняття в спортивних і оздоровчих секціях по популярним серед студентів видам спорту і системам фізичних вправ.

Кафедра фізичного виховання та спорту, фізичний клуб.

Щорічно проводити в масштабах ВНЗ, його інститутів та факультетів спартакіади по популярним серед студентства видам спорту, Дні здоров'я і інші фізкультурно-рекреаційні заходи з залученням всіх бажаючих

Кафедра ФВіС, спортивний клуб, студентський профком.

Створити в гуртожитках ВНЗ кімнати рухового режиму.

Дирекція студмістечка.

Профілактика психічних стресів

Формувати на заняттях з фізичного виховання і спорту якості особистості та навички, які забезпечують стресостійкість у звичайних та екстремальних ситуаціях.

Кафедра фізичного виховання та спорту,

Розвивати екстремальні види спорту, які допомагають виховувати стресостійкість.

Кафедра фізичного виховання та спорту, спортивний клуб.

Ввести програми учбових дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Психологія» і т.п., навчання спеціальним прийомам і методам регуляції психічних станів (таким, як релаксація, аутогенне тренування, самонавіювання, заспокоєння дихання та ін.)

Кафедра «БЖД», психології та ін.

Створення в вузі (при студентській поліклініці, профілакторії, в гуртожитку) кімнати психологічного розвантаження.

Студентська поліклініка, профілакторій.

Викорінення шкідливих звичок

Ввести заборону на паління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків на території ВНЗ.

Адміністрація ВНЗ.

Морально і матеріально заохочувати за відмову від шкідливих звичок студентів (нагорода грамотами, заохочування балами по фізичному вихованню, путівками в спортивно-оздоровчий табір та ін.).

Кафедра фізичного виховання та спорту, студентський профком

Виховувати на позитивних прикладах.

Студентська поліклініка, кафедра фізичного виховання та спорту.

Мотивація та пропаганда здорового способу життя серед студентів

Організувати пропаганду здорового способу життя на лекціях, в бесідах лікарів при медичних оглядах, на заняттях гуманітарними дисциплінами, в багатотиражній газеті, на сайті ВНЗ, факультетських стендах, у методичних вказівках для студентів.

Студентська поліклініка, кафедри гуманітарного циклу, редакція багатотиражної газети.

Ввести в курс фізичного виховання розділ «Здоровий спосіб життя», практику розробки для студентів індивідуальних проектів ЗСЖ і стимулювати їх виконання, видавати після закінчення вузу випускникам «Паспорт здоров'я» з показаннями використання ЗСЖ.

Кафедра ФВіС.

Регулярно проводити в ВНЗ конкурси дотримання ЗСЖ, Дні здоров'я з комплексною пропагандою всіх його компонентів, широко залучати студентів до активних занять фізичною пропагандою.

Кафедра фізичного виховання та спорту, спортивний клуб.

Очікувані результати

В результаті реалізації програми прогнозується:

- залучення абсолютної більшості студентів до використання здорового способу життя;
- укріплення їх здоров'я та підвищення продуктивності праці;
- зниження розповсюдженості серед студентів шкідливих звичок;
- зменшення захворюваності та пропусків занять по хворобі.

Контроль за ефективністю програми

Щорічні тотальні медичні огляди студентів вузу.

Студентська поліклініка.

Щорічний моніторинг виконання студентами компонентів ЗСЖ.

Кафедра соціології,
кафедра фізичного
виховання та спорту.

Опитування студентів про наявність спланованих умов, необхідних для виконання здорового способу життя.

Кафедра соціології.

Щорічні звіти перед ректором служб, відділів, кафедр, відповідальних за формування ЗСЖ студентів ВНЗ.

Проректор інституту,
відповідальний за
реалізацію програми.

Управління програмою

Безпосередня організація, виконання програми і контроль за її ефективністю покладається на одного з проректорів ВНЗ, який кожний семестр звітує про хід її реалізації перед ректоратом і особисто перед ректором ВНЗ.

Додаток В

КОДЕКС ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Запропонований кодекс – це зібрання правил індивідуального плану побудови здоров'я, що базується на сучасних науково обґрунтованих даних гігієни і валеології.

Він викладений по пунктах, відповідно до всіх основних чинників, що впливають на здоров'я молодих людей і супроводжується (для кращого розуміння) стислими поясненнями оздоровчого ефекту кожного пункту.

Отже, щоб зміцнити здоров'я, дотримуйтесь таких правил:

1. **Вивчайте свій організм, пізнайте, як він працює, що йому корисне, а що шкідливе:**

● Будьте постійно впевнені, що Ви здорові і бажайте здоров'я оточуючим.

● Контролюйте свій стан, займайтесь профілактикою можливих спадкових і професійно зумовлених захворювань.

2. **Намагайтесь уникати впливу на Вас несприятливих екологічних факторів:**

● Користуйтесь кожною нагодою бути ближче до природи: відвідайте парк, ліс, побувайте біля річки, в горах чи на морі. Не рідше 2-х разів на рік ходіть у туристичні походи. Добре зрозумійте, що природа має унікальну здатність позитивно впливати на наш організм, давати сили, здоров'я, бадьорість.

● Постійно створюйте приємний мікроклімат у своїх робочих приміщеннях.

3. **Регулярно проходьте планові медогляди:**

● Своєчасно звертайтесь за допомогою до лікарів, але обмежте до

мінімуму вживання ліків.

Ведіть здоровий спосіб життя:

4. **Працюйте** постійно, впевнено, сумлінно, творчо, в міру своїх можливостей, у комфортних умовах приємного творчого і етичного клімату в колективі. Вважайте свою працю основним сенсом життя, обов'язково чергуйте її з щогодинним, щоденним, щотижневим і щорічним відпочинком. Пам'ятайте, що така праця – продуктивна і сприяє зміцненню здоров'я і психофізичному вдосконаленню в молоді роки і в результаті створить Ваше матеріальне благополуччя.

5. **Харчуйтесь повноцінно, регулярно, 3-4 рази на день.**

Їжа повинна відповідати Вашим енергетичним витратам, містити всі необхідні поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, мікроелементи), збалансовані в найбільш сприятливому співвідношенні. Вона повинна бути різноманітною і містити в собі різні продукти рослинного і тваринного походження, добре засвоюватись, викликати апетит, мати приємний смак, запах і зовнішній вигляд; бути якісною і нешкідливою.

6. **Суворо дотримуйтесь правил особистої гігієни:**

● Перш за все, розробіть для себе постійний добовий режим. Виконання його виробляє певний ритм діяльності організму, що допомагає найбільш ефективно виконувати різні види роботи. Відсутність постійного режиму негативно впливає на стан організму і веде до зниження працездатності.

● У розпорядку дня чітко передбачте час для гігієнічних процедур, харчування, навчання, тренувань, активного і пасивного відпочинку, культурного дозвілля.

● Особливу увагу потрібно приділити сну, пам'ятаючи, що він – основний незамінний вид відпочинку. Сон має тривати з 22-23 до 6-7 години ранку, при цьому обов'язково бути безперервним.

● Щоденно ретельно доглядайте за своєю шкірою. Вона надійно захищає внутрішнє середовище організму від зовнішнього несприятливого впливу.

Основний догляд за тілом – регулярне миття його гарячою водою з милом і губкою не рідше одного разу на 4-5 днів. Обличчя, шию, верхню частину тулуба необхідно мити з милом кожен день зранку та ввечері, руки – після будь-яких робіт, перед вживанням їжі і особливо після відвідування туалету, ноги – перед сном.

● Систематично доглядайте за ротовою порожниною і волоссям.

● 1-2 рази на тиждень відвідуйте парову лазню чи сауну.

● Уникайте випадкових статевих зв'язків. Статеві відносини корисні для здоров'я тільки в родині.

● Одяг для повсякденного носіння повинен бути легким, зручним, не ускладнювати рухи, відповідати по зросту і повноті, захищати тіло від переохолодження, пилу, значної сонячної радіації.

*Дівчата! Не ходіть постійно на високих підборах і в топах. Довготривале перебування на високих підборах може викликати непоправні пошкодження ніг і хребта, а відкритий поперек – захворюваннями нирок і геніталій.

7. **Достатньо фізично навантажуйте свій організм** не менше 8-10 годин на тиждень, застосовуючи різні засоби і форми раціональної рухової активності. Ця активність повинна передбачати: щоденну ранкову гігієнічну гімнастику чи спеціалізовану зарядку, попутне тренування, оздоровче (чи спортивне) тренування (не менше 3-х разів на тиждень), фізкультурні паузи, хвилинки, мікропаузи протягом академічних і самостійних занять, вечірню гімнастику або прогулянку, активний відпочинок у вихідні дні і на канікулах. Запам'ятайте на все життя, що рух – еліксир життя, і ніщо так не руйнує наш організм, як обмежена рухливість.

8. **Щоденно загартовуйте свій організм.** Використовуйте для цього доступні Вам різноманітні засоби і форми загартовуючих процедур: прийом повітряних ванн, носіння полегшеного одягу, прогулянки і тренування на відкритому повітрі в будь-яку погоду, сон з відкритою кватиркою, навіть взимку, обтирання, обливання, душ, купання у відкритих водоймах, розтирання снігом, сонячні ванни, перебування у лазні з наступним обливанням холодною

водою, перебування в горах, ультрафіолетове опромінювання та ін. Пам’ятайте, що загартування являє собою своєрідне тренування всього організму до впливу різноманітних факторів навколишнього середовища. Систематичне проведення загартувань дає можливість уникнути багатьох хвороб, знизити темп старіння, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу дієздатність.

9. **Навчіться запобігати і знімати сильні стреси:**

● Тренуйте емоційну стійкість.

● Оволодійте прийомами психотерапії.

Все це допомагає вберегти себе від руйнівного впливу стрес-факторів, якими наповнене сучасне життя.

10. Рішуче відмовтесь від шкідливих звичок:

● Не вживайте наркотики, алкоголь, не паліть. Пам’ятайте, що ці звички руйнують здоров ′я, призводять до деградації особистості, є причиною народження неповноцінних нащадків.

***

Запропонований кодекс (правила здоров’я і здорового способу життя) апробований багатьма студентами і довів свою ефективність.

Практика показала, що дотримання кодексу приносить максимальну користь тільки тоді, коли систематично виконуються всі його пункти. Тим не менше, навіть часткове їх дотримання дасть позитивний результат. Не всі пункти рівнозначні. ***Особливе значення для зміцнення і збереження Вашого здоров’я має відмова від шкідливих звичок, раціональна праця, харчування, рухова активність, загартовування.***

Бажаємо Вам успіху у Вашій праці на благо свого здоров’я і майбутнього!

Додаток Д

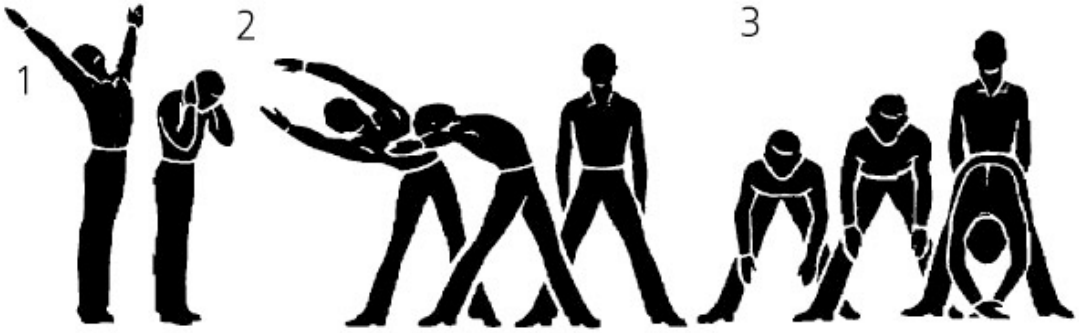
ПРИКЛАДИ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ (ІНФОРМАЦІЇ, ЩО ВИПЛИВАЄ) ВИРОБНИЧОЇ ГІМНАСТИКИ І ПІСЛЯРОБОЧОГО ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ

Додаток Д.1

ВИРОБНИЧА ГІМНАСТИКА

Фізкультурна пауза (ФП)

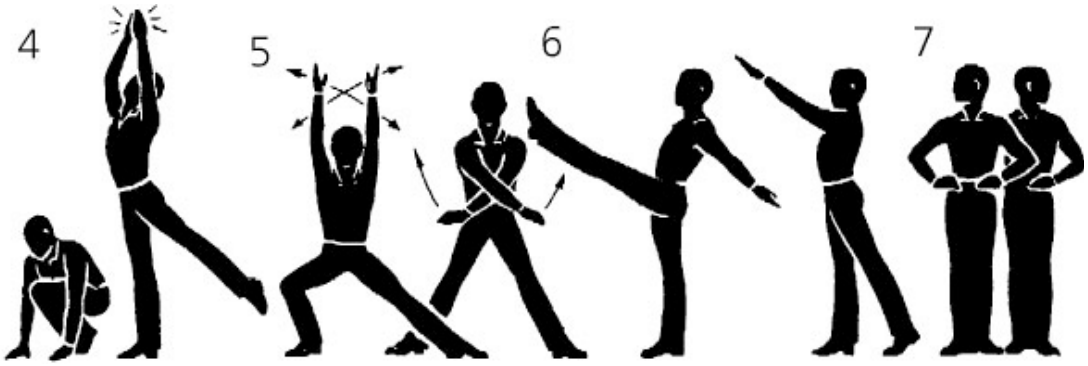
Ходьба на місці 20-30 с. Темп середній (ТС).



1. В. п. — о. с. 1–2 — стати на носки, руки вгору назовні, потягнутися вгору за руками. 2–3 — опуститися на ступні, руки за голову, лікті вперед, тулуб трохи нахилити вперед, плечі розслабити. Повторити 4-6 разів. Темп повільний (ТП).

2. В. п. — нахил вправо, руки вгору. 2 — руки в сторони, поворот тулуба вліво з нахилом назад. 3–4 — в. п. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів. ТС.

3. В. п. — о. с. 1–3 — крок в сторону, три пружних нахили вперед, потроху збільшуючи глибину нахилу. 4 — в. п. Повторити 6-8 разів. ТС.



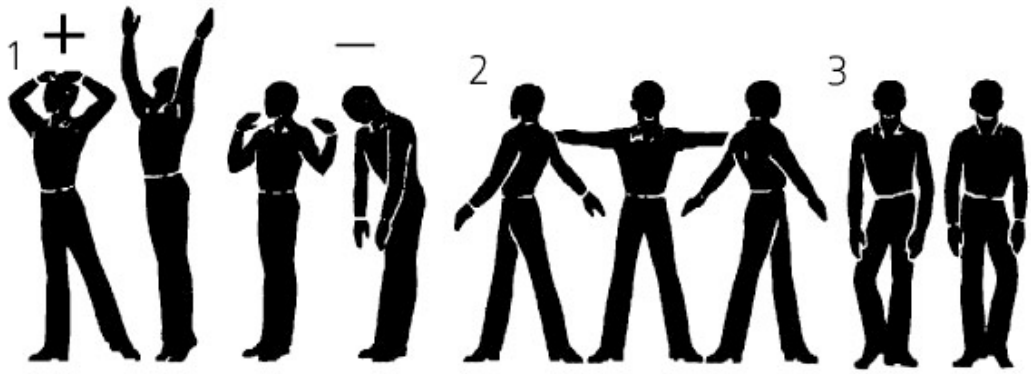
4. В. п. — о. с. 1–2 — упор присівши. 3 — випростатися з махом ногою назад, руки через сторони підняти вгору, сплеснувши у долоні. 4 — в. п. Повторити 6–8 разів, по черзі змінюючи положення ніг назад. Виконувати динамічно. ТС.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, якомога ширше. 1 — згинаючи праву, дугами всередину руки вгору. 2 — продовжуючи рух руками, в. п. 3–4 — те саме в іншу сторону. Повторити 6–8 разів. ТП.

6. В. п. — стійка на правій, ліву назад на носок, руки вперед. 1 — мах лівою ногою вперед, руки назад. 2 — в. п. Повторити 4–6 разів. 3–4 — те саме іншою ногою. ТС.

7. В. п. — руки на пояс. 1 — голову повернути вправо. 2 — в. п. 3–4 — те саме в іншу сторону. Повторити 6–8 разів. ТП.

Фізкультурна хвилинка (ФХ) загального впливу



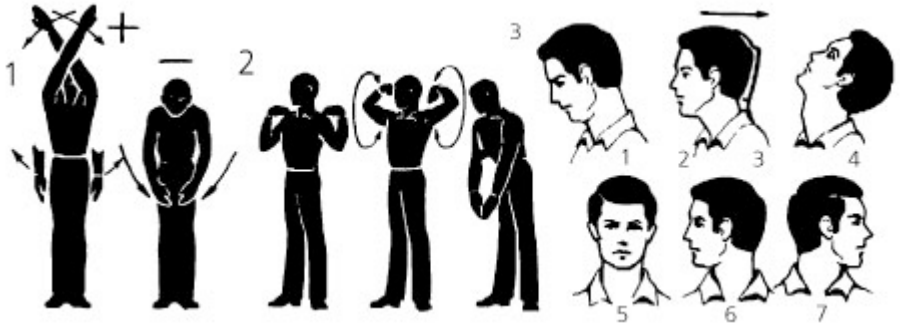
1. В. п. — о. с. 1 — крок вправо, ліву в сторону на носок, руки на голову. 2 — приставити ліву, встати на носки, руки вгору — вдих. 3 — опуститися на

ступні, руки до плечей. 4 — розслаблено опустити вниз — видих. 5–8 — те саме з кроком в іншу сторону. Повторити 4–6 разів. ТП.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки розслаблені. 1 — поворот тулуба направо. 2 — поворот тулуба у в. п., руки в сторони. 3–4 — те саме в іншу сторону. Повторити 6–8 поворотів. ТС.

3. В. п. — о. с. 1 — передати вагу тіла на ліву ногу, праву п'яту відокремити від підлоги. 2 — те саме, стоячи на правій. Повторити 8–10 разів. ТС.

ФХ для покращення мозкового кровообігу

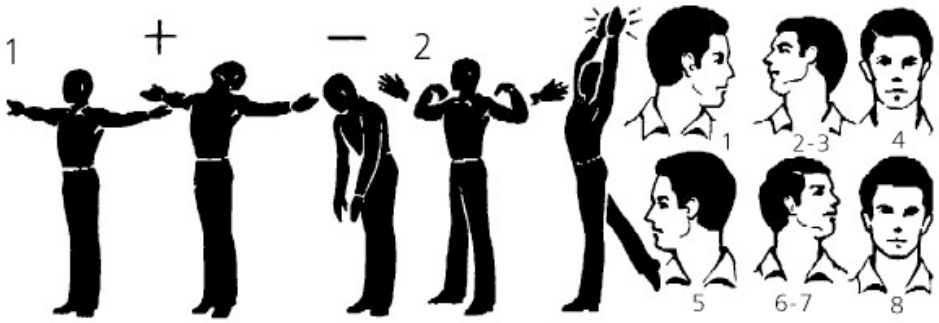


1. В. п. — о. с. 1–3 — дугами в сторони руки вгору і три ривки руками в середину, по черзі змінюючи положення рук: то права перед лівою, то ліва перед правою. 4 — руки розслаблено вниз, голову вперед. Повторити 4-6 разів. ТП.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1–6 — три кола зігнутими руками вперед і три назад. 7–8 — руки розслаблено вниз. Повторити 4–6 разів. ТС. Дихання не затримувати.

3 В. п. — сидячи, руки на пояс. 1 — голову вперед. 2 — голову випрямити. 3–4 — голову відвести назад і назад. 5 — голову прямо. 6 — голову повернути направо. 7 — голову повернути наліво. 8 — голову повернути у в. п. Повторити 3–6 разів. Дуже повільно.

ФХ для зняття розумової перевтоми

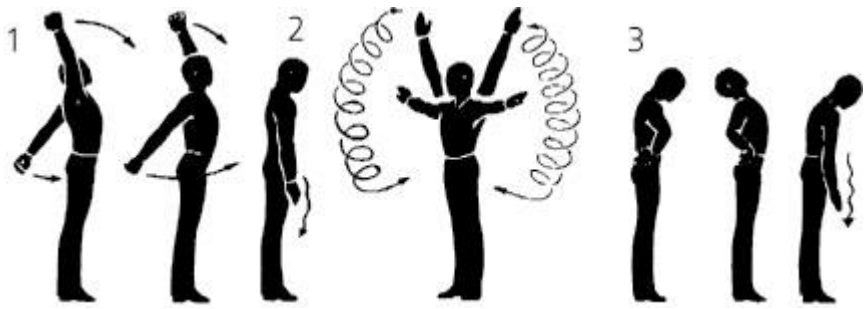


1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони. 2 — повернути кисті долонями вгору, голову нахилити назад. 3–4 — руки розслаблено вниз, голову трохи нахилити вперед. Повторити 4–6 разів. ТП.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 — руки в сторони, долоні вперед, пальці розціпити. 3 — мах правою ногою назад, сплеснути в долоні над головою. 4 — в. п. 5–8 — те саме з махом лівою ногою назад. Повторити 4–6 разів. ТС.

3. В. п. — сидячи. 1 — голову повернути наліво. 2–3 — голову повернуть направо и нахилити назад. 4 — в. п. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 4–6 разів. Дуже повільно.

ФХ для покращення розумової працездатності

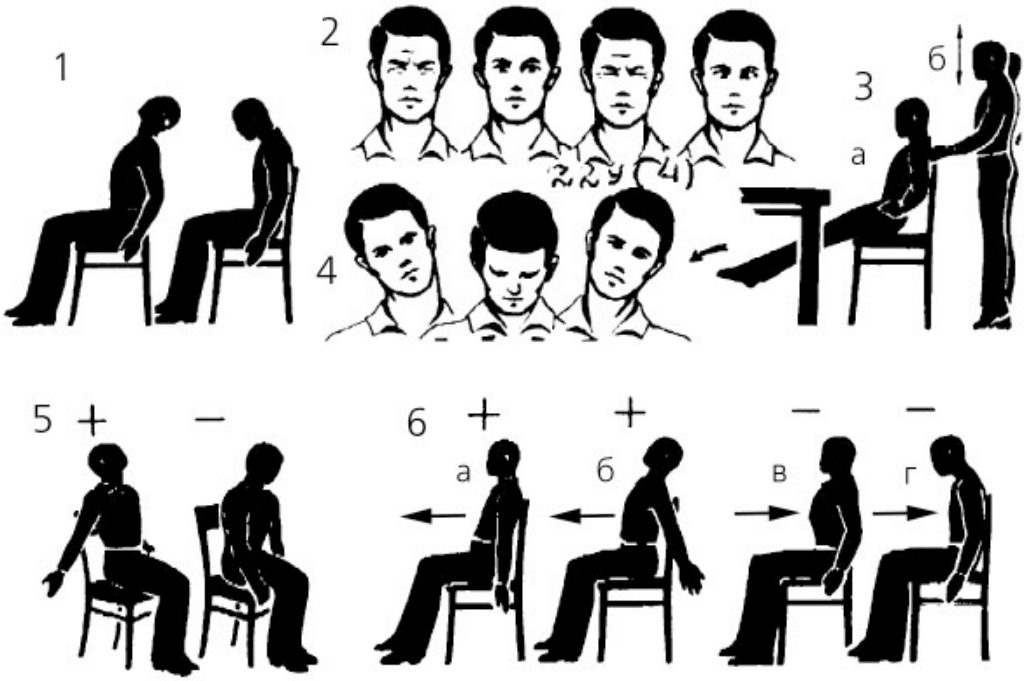


1 В. п. — о. с. — кисті в кулаках. Зустрічні махи руками вперед і назад на кожен рахунок. Мах закінчувати невеликим ривком руками назад. Повторити 4–6 разів. ТС.

2. В. п. — о. с. 1–4 — дугами в сторони руки вгору, одночасно роблячи ними невеликі воронкоподібні рухи. 5–8 — дугами в сторони руки розслаблено вниз і струсити кистями. Повторити 4–6 разів. ТС.

3. В. п. — тильною стороною кисті на пояс. 1–2 — лікті звести вперед, голову нахилити вперед. 3–4 — лікті назад, голову назад, прогнутися. Повторити 6–8 разів, потім руки вниз і струсити розслаблено. ТП.

ФІЗКУЛЬТУРНА МІКРОПАУЗА
для поліпшення загального функціонального стану організму



1. Сісти прямо, сильно напружуючи м'язи шиї, нахилити голову назад якомога нижче. Затримати голову в цьому положенні 10–15 с. Потім "впустити" голову на груди. Сидіти так 10–15 с. Повторити ще раз.

2. Закрити очі, сильно стиснути повіки на 5 с. Відкрити очі і подивитись вдалечінь. Знову закрити очі, стиснувши повіки на 5 с. Відкрити очі і подивитись на ніс. Повторити 3–5 разів.

3. а) випростати ноги під столом і дуже відтягнути носки. Затримати положення 3–5 с. Потім "взяти" носки на себе і повторити те саме іще раз.

Струсити розслабленими ногами; б) встати зі стільця і виконати 10 піднімань на носки. Знову сісти і струсити розслабленими ногами.

4. Опустити голову і перекочувати її без напруження в різні боки.

5. 10 дихальних рухів з коротким вдихом на рахунок "раз" і з тривалим видихом на рахунок "два-шість"; 3–4 повних (хвилеподібних) рухів.

6. а) вдихнути тільки нижньою частиною легенів так, щоб передня стінка живота вийшла вперед; б) залишаючи це положення тіла без змін, вдихнути грудною частиною легенів, одночасно трохи відвести руки назад-в сторо-ни. Пауза — затримати положення вдиху на 1–2 с; в) видихнути нижньою частиною легенів так, щоб живіт втягнувся всередину, а грудна клітина залишилась піднятою; г) видихнути все повітря, що залишилось, і розслабити плечовий пояс. Процес повного дихання повинен займати 2–3 с, не враховуючи паузи.

Додаток Д.2

ТИЖНЕВА СХЕМА ПІСЛЯРОБОЧОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Задачами післяробочого відновлення (ПРВ) студентів ТВНЗ є: якнайшвидше усунення явищ стомлення після перенесених виробничих навантажень, попередня загальна стимуляція працездатності перед новим трудовим процесом. Вона реалізується таким тижневим циклом фізкультурних заходів.

Дні тижня	Відновлювальні заходи і процедури
Понеділок	Відновлювальна музика, душ або контрастний душ у поєднанні із самомасажем
Вівторок	Відновлювальна музика, гімнастика у сполученні з профілактичними вправами, гідропроцедури, відновлювальний самомасаж
Середа	Відновлювальна музика, спортивні ігри, плавання, гідропроцедури, крапковий масаж
Четвер	Відновлювальна музика, гімнастика, гідропроцедури, самомасаж
П'ятниця	Відновлювальна музика, лазня, самомасаж, психом'язове тренування
Субота	Спортивні ігри, відновлювальне плавання, гідропроцедури
Неділя	Туристський похід вихідного дня або піша (лижна, велосипедна) прогулянка, веслування, купання, гідропроцедури, масаж

Рекомендується також повноцінний безперервний сон 7-8, а у вихідні дні – 8-9 годин, раціональне харчування на 2200-3000 ккал на добу (залежно від віку і статі), природна вітамінізація, перебування на відкритому повітрі 2-3 години на день, спілкування з природою.

Виражене розумове, емоційне, нервово-психічне стомлення, значне стомлення очей, м'язів шиї, серця вимагає додаткового використання після робочого дня спеціальних адекватних засобів і форм ПРВ.

Найбільший ефект приносить відновлювальна гімнастика, типовий комплекс якої містить такі вправи: потягування з елементами статичних напружень, ходьба, повільний біг з невеликими переключеннями, кругові рухи тазом, головою, вправи для рухливості хребта, ніг (присідання, випади). тулуба, живота, махові рухи для рук і ніг з великою амплітудою, вправи на загальну координацію, гнучкість, підсилення кровообігу і дихання (біг, стрибки) з різноманітними переключеннями, для розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, спеціальні дихальні вправи для зняття нервово-психічного напруження, втоми м'язів очей.

З метою відновлення і стимулювання працездатності у період відпустки рекомендуються: активний руховий режим на відкритому повітрі, що забезпечує фізичне навантаження, спілкування з природою, часті переключення; щоденний безперервний сон протягом 8-9 годин, раціональне харчування, природна вітамінізація.

Серед педагогічних засобів відновлення особливо рекомендуються туризм, альпінізм, вітрильний спорт, плавання, веслування, тривалі піші та лижні прогулянки, спортивні ігри. Ці засоби не тільки відновлюють сили, але й зміцнюють організм. При сильному ступені перевтоми застосовують за призначенням лікаря курси спеціальних гідропроцедур.

Додаток Д.3

ПРОФІЛАКТИКА СТОМЛЕННЯ І ПІСЛЯРОБОЧОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ РОБОТІ НА ПЕРСОНАЛЬНОМУ КОМП'ЮТЕРІ

Під час роботи:

- правильна постава;
- "сліпий" набір тексту;
- використання великого шрифту;
- періодичний відпочинок зі стимулюванням тонусу м'язового корсету хребта;
- спостереження за втомлюваністю за допомогою спеціальних програм Break Time.

Під час робочої перерви:

- виконання комплексів вправ, які покращують кровообіг на ділянці очей і зміцнюють очні м'язи;
- світловий масаж;
- вправи для фокусування очей;
- масаж кришталика очей;
- пальмінг (вправи за допомогою долонь);
- використання заспокоюючих заставок.

Збереження і відновлення зору (якщо зір уже порушений):

- спеціальне налагодження параметрів екрану;
- перехід на режим спеціальних можливостей для людей з послабленим зором;
- використання програм звукового відтворення документів, наприклад, "розмовлялки", клавіш, що розмовляють;
- використання електронного збільшувального скла;
- голосове керування комп'ютером.