

**Г. Ю. Приймак
В. М. Пристинський**



**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Науково-методична розробка

**Слов'янськ
2016**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

**ПРИЙМАК Г. Ю.
ПРИСТИНСЬКИЙ В. М.**

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**



Науково-методична розробка

Слов'янськ – 2016

УДК [37.015.31 : 796] (072)

ББК 74.200.55я73

С 692

Рекомендовано

*вченою радою ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»*

(протокол № 7 від «24 березня» 2016 р.)

Р е ц е н з е н т и :

- | | |
|-----------------|---|
| Омельченко С.О. | доктор педагогічних наук, професор, ректор
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет» |
| Твердохліб О.Ф. | кандидат педагогічних наук, доцент
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут» |
| Долинний Ю.О. | кандидат педагогічних наук, доцент
Донбаської державної машинобудівної академії |

С 692 Соціально-педагогічні умови забезпечення наступності у вихованні здорового способу життя учнівської молоді : науково-методична розробка / Г.Ю. Приймак, В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – 163 с.

У науково-методичній розробці представлено теоретико-методологічне обґрунтування реалізації процесу наступності у формуванні здорового способу життя учнівської молоді. Визначено пріоритетні соціально-педагогічні умови та педагогічні технології, які забезпечують наступність у вихованні цінностей здоров'я і здорового способу життя старшокласників і студентів в системі середньої і вищої освіти.

Для викладачів вищих навчальних закладів, учителів основ здоров'я і фізичної культури загальноосвітніх навчально-виховних закладів, учнів старшого шкільного віку, студентів вищих навчальних закладів.

© Г.Ю. Приймак, В.М. Пристинський, 2016
© ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет», 2016

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ НАСТУПНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ	
1.1. Проблема виховання наступності здорового способу життя учнівської молоді	6
1.2. Сутність і структура наступності здорового способу життя старшокласників і студентів у системі середньої та вищої освіти	25
1.3. Фактори, що обумовлюють виховання наступності здорового способу життя	
1.3.1. Взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх факторів у вихованні наступності здорового способу життя	41
1.3.2. Адаптація і закономірності її впливу на процес наступності здорового способу життя старшокласників і студентів	46
1.3.3. Вплив знань на процес наступності здорового способу життя старшокласників і студентів	49
1.3.4. Вікові особливості у вихованні наступності здорового способу життя старшокласників і студентів	51
1.3.5. Фізкультурно-спортивна діяльність та її вплив на здоровий спосіб життя старшокласників і студентів	53
1.3.6. Соціальні фактори порушень психічного здоров'я та їх вплив на виховання наступності здорового способу життя...	54
1.3.7. Вплив умов проживання на наступність здорового способу життя	58
1.3.8. Вплив найближчого соціального оточення на наступність здорового способу життя	60
Розділ 2. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ НАСТУПНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ	
2.1. Стан сформованості ступеня здорового способу життя старшокласників і студентів	66
2.2. Педагогічні умови та технології виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів	80
2.3. Критерії, рівні та показники забезпечення наступності здорового способу життя старшокласників і студентів	96
ЗАКЛЮЧЕННЯ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	110
ДОДАТКИ	131

ВСТУП

Концепція національного виховання, концепція неперервної освіти, національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті визначають фізичну досконалість учнів та студентської молоді пріоритетною соціально-педагогічною метою державницького поступу, що органічно пов'язана з її духовним розвитком, формуванням ціннісних орієнтацій до здорового способу життя, здатністю до ефективної фахової і соціальної самореалізації.

Здоровий спосіб життя визначено як активну діяльність людей, спрямовану на збереження й зміцнення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та чинниками ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. При цьому одним із головних завдань у профілактиці, а також у запобіганні виникнення захворювань і хвороб виступає виховання здорового способу життя учнів та студентської молоді.

У зв'язку з цим, пріоритетним завданням освіти є навчання людини відповідального відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих соціальних й індивідуальних цінностей; формування особистісно-ціннісного й активного відношення молоді до духовного, психічного і фізичного здоров'я, здорового способу життя як суспільно-соціальної і духовно-соматичної цінності (М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Бех, Е. Булич, В. Григоренко, С. Закопайло, С. Омельченко, Р. Раєвський, І. Смолякова, В. Столяров, В. Сутула, В. Сухомлинський, Є. Ільїн, К. Ушинський, С. Харченко, Г. Шевченко, О. Шиян, І. Якиманська та ін.

Дослідження наступності як закономірної категорії, яка специфічно проявляється у природі, суспільстві й мисленні, відображається в працях А. Антонова, Є. Баллера, В. Брудного, В. Вовка, І. Гачара, Г. Гегеля, С. Годника, Г. Ісаєнко, В. Кожевникова, Л. Матвєєва та ін.

Особлива роль у цьому відведена загальноосвітній та вищій школі, забезпечення наступності яких у навчанні й професійній підготовці учнівської і студентської молоді є однією з актуальних науково-педагогічних проблем. Саме наступність виступає об'єктивно реальним механізмом взаємозв'язку педагогічного процесу цих навчальних закладів і яка, у свою чергу, детермінує необхідність наукового обґрунтування та практичного запровадження організаційно-дидактичних засад її реалізації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ НАСТУПНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ

1.1. Проблема виховання наступності здорового способу життя учнівської молоді.

Аналіз сутності наступності вперше був проведений Г. Гегелем, який розробляючи закон заперечення заперечення, прийшов до висновку про об'єктивну необхідність наступності в процесі розвитку як діалектично зрозумілого заперечення, що передбачає не тільки скасування, руйнування, знищення старого, а й збереження, утримання і розвиток того раціонального, що було вже досягнуто на попередній ступені розвитку [77, с. 157].

Е. Баллер стверджує, що «... з точки зору діалектичного матеріалізму наступність є однією з найбільш суттєвих сторін закону заперечення заперечення, яка виявляється в природі, суспільстві і мисленні як об'єктивний необхідний зв'язок між новим і старим у процесі розвитку» [34; 35, с. 8].

Історико-філософський аналіз проблеми показує, що без аналізу наступності не можна зрозуміти діалектику розвитку, взаємозв'язок між тим, що заперечує і запереченням, між старим і новим, тому що кожна суперечність виступає як єдність тотожності і розходження.

На всіх етапах розвитку суспільства, питання наступності завжди були в центрі уваги філософів, соціологів, педагогів, психологів.

Усі теоретичні положення, закони і категорії діалектики мають властивості загального, здатні виконувати методологічні функції, є методом глибокого пізнання предметів і явищ об'єктивної дійсності. Але, щоб уміло користуватися методами пізнання в конкретних галузях, потрібно не тільки знати положення, закони і категорії самої філософії, а й уміти конкретизувати ці закони і категорії, перетворюючи їх у діюче знаряддя пізнання в галузі педагогічної діяльності, в системі освіти і фізичного виховання.

У сучасній літературі (В. Бальсевич, І. Бех, В. Вовк, В. Григоренко, Р. Даугс, С. Дмитриєв, П. Дуркин, В. Кашуба, Л. Лубишева, Л. Матвеев, Ю. Ніколаєв, В. Столяров, О. Шиян) відзначається посилення інтегративних тенденцій в розвитку наукового знання, що виражається в розширенні, становленні й уточненні загальних наукових категорій як найбільш узагальнених фундаментальних понять, що мають істотне значення для багатьох галузей науки.

У сфері наукових дисциплін, що вивчають фізичну культуру і спорт, фундаментальне інтегруюче значення мають категорії «розвиток», «адаптація»,

«виховання», «наступність фізичного виховання». Будучи природною цінністю для особистості і суспільства, наступність фізичного виховання має неабияке значення для формування здорового способу життя (ЗСЖ).

Відомо, що закони діалектики мають загальний методологічний характер, і важливо визначити їхній прояв у кожній конкретній сфері діяльності. Для ситуації наступності здорового способу життя учнівської молоді характерна оперативна зміна системи установок та умов переходу від одного щабля виховання до іншого. Це ставить старшокласника-випускника та студента перед необхідністю системно взаємодіяти із зовнішнім і внутрішнім особистісним середовищем (бути самим собою), тобто визначити власну позицію, яка може бути і активною, і нестійкою, і пасивною. Але для подолання неминучих труднощів переходу з одних умов виховання в інші важливо сформувати активну (суб'єктну) позицію індивіда.

Наступність – це поняття динамічне. Як зазначено в науковій літературі, «... для кожного виду зв'язку існує свій вид заперечення – саме такого, при якому відбувається розвиток» [83, с. 28]. На межі середньої та вищої шкіл наступність має бути реалізована в роботі зі школярами та студентами, які переходять з одних умов навчання та фізичного виховання в інші. Специфіка умов і психологічні колізії таких переходів надзвичайно важливий фактор. Вони включають особливість підготовки випускників загальноосвітніх шкіл, ступінь їх фізичної підготовленості, психологічні особливості, економічні можливості, побутові умови, соціально-екологічне середовище, виховний простір системи середньої і вищої освіти, в яких перебувають школяри та студенти.

Наступність є багатокомпонентним поняттям. З теоретичної точки зору необхідний опис, пояснення сутності таких його складових, як закономірність, принцип, фактор. З методологічної точки зору наступність є проявом закону заперечення заперечення. Для практики важливо виявити зміст цих категорій щодо специфіки педагогічних процесів і явищ, оскільки без цього використання філософських категорій у педагогіці втрачає реальний сенс. Ми розглядаємо проблему наступності здорового способу життя учнівської молоді в її педагогічному сенсі. Але їй властиві філософські, соціальні, психологічні, біологічні, гігієнічні, економічні, екологічні аспекти, що вимагають аналізу проблеми на стиках наук.

Наступність, як закономірність, віддзеркалює необхідний, природний, повторюваний, стійкий зв'язок явищ у педагогічній діяльності, що перетворює вихованця з об'єкта навчально-виховного процесу – переважно в його суб'єкт, тобто такого вихованця, що цілеспрямовано і активно реалізує настанови того

або іншого інституту, системи середньої і вищої освіти та виховання. Саме в цьому перетворенні є сутність педагогічної діяльності.

Завдання наступності впливають на зміст і форми навчальних занять у старших класах і на молодших курсах вищих навчальних закладів, на характер спілкування педагогів, школярів і студентів. У цьому сенсі «звичайний» навчально-виховний процес здійснює функцію наступності здорового способу життя учнів загальноосвітніх закладів та студентської молоді. При переході людини з однієї ступені освіти і виховання на іншу, від одного вікового періоду до іншого, від однієї соціальної ролі до іншої внутрішня позиція особистості, Я-концепція є тим значимим утворенням, на якому повинна бути зосереджена увага фахівців фізичної культури.

Об'єктно-суб'єктне перетворення особистості є однією з найбільш фундаментальних засад педагогічної діяльності. Першорядне значення в цьому зв'язку має розробка змісту програм виховання наступності здорового способу життя, які покликані відігравати провідну роль у всебічному розвитку школярів і студентів. Оптимізація змісту програм наступності здорового способу життя – це вирішальна умова підвищення ефективності загальної системи освіти і фізичного виховання. Разом з тим необхідно раціоналізувати побудову багаторічного процесу виховання здорового способу життя. Один з перспективних підходів вбачається в тому, щоб ретельно впорядкувати систему освіти і фізичного виховання, починаючи з дошкільних установ і закінчуючи вищими навчальними закладами, за допомогою програм наступності виховання здорового способу життя особистості.

Наступність можна розглядати з різних точок зору, у різних аспектах. Для її більш повної характеристики необхідно аналізувати як мінімум три аспекти:

1) *діяльнісний* (наступність виховання здорового способу життя як процес або спосіб раціонально організованої перетворювальної діяльності);

2) *предметно-ціннісний* (наступність виховання здорового способу життя як сукупність «предметів», що представляють певну цінність для задоволення суспільних і особистісних потреб);

3) *особистісно-результативний* (наступність виховання здорового способу життя як результат діяльності, втілений у самій людині).

Формування концепції наступності виховання здорового способу життя як системи взаємодії загальних ознак фізичного виховання школярів і студентів вимагає з'ясування того, що становить її сутність та структуру, зв'язує її з іншими сферами соціальної дійсності.

При обґрунтуванні понятійного апарата теорії наступності необхідно керуватися вимогами діалектичної логіки. Категорії повинні охоплювати систему знань про наступність виховання здорового способу життя, виділяти й

узагальнювати відносно стійке в цих знаннях, збагачувати зміст відповідно до розвитку нових явищ у наступності виховання здорового способу життя уточненням принципів, закономірностей і функцій наступності, положень системи освіти і фізичного виховання.

Оскільки система неперервної освіти і виховання – інститут соціальний, ефективні зміни в ньому не можливі без фундаментальних соціальних, соціально-економічних і соціально-педагогічних передумов.

Наступність розглядається як закон функціонування всіх соціально організованих, керованих процесів. Без наступності неможливий прогресивний розвиток.

Термін «наступність» охоплює досить широкий соціальний діапазон. Наступність властива будь-якому раціонально організованому процесу соціальної практики, тому що вона припускає той необхідний елемент зв'язку минулого, сьогодення і майбутнього, що дозволяє діалектично поєднати старе з новим, замінювати одну форму іншою, знаходити нові форми і створювати передумови для їхнього успішного розвитку. Наступність припускає вдосконалювання сьогодення і обґрунтоване програмування майбутнього з опорою на минуле, на подальший розвиток прогресивного і конструктивного. Будучи законом керованого розвитку, наступності властива динаміка і логіка послідовності.

С. Годнік у своїй монографії пише, що дуже важливо для практики виявити зміст категорії «наступність» стосовно специфіки педагогічних процесів і явищ [82, с. 67]. Л. Матвеев про цю категорію писав: «Діяльність з фізичного виховання в суспільстві забезпечує наступність у розвитку фізичної культури, будучи свого роду каналом передачі досягнень у цій сфері від покоління до покоління» [160, с. 16].

Для ситуації наступності здорового способу життя учнівської молоді характерно оперативна зміна системи установок і умов переходу від однієї сходинки виховання до іншої. Це ставить школяра та студента перед необхідністю системно здійснювати свою взаємодію з зовнішнім і внутрішнім особистісним середовищем (бути самим собою), тобто визначати свою позицію, яка може бути й активною, і нестійкою, і пасивною. Але для подолання неминучих труднощів переходу з одних умов виховання в інші важливо сформулювати активну (суб'єктну) позицію особистості. У зв'язку з цим істотне значення набуває розробка методології наступності здорового способу життя між загальноосвітньою школою (ЗОШ) і вищим начальним закладом (ВНЗ), як педагогічного процесу, покликаного поетапно формувати активну позицію особистості. Необхідні певні етапи наступності, які програмують і реалізують

певні стадії (фази) розвитку такої позиції школяра-старшокласника та старшокласника-випускника, студента.

З низки причин основні питання наступності в умовах безперервної освіти і виховання є досить складною сферою дослідження. Перш за все, мова йде про навчальні заклади різного цільового призначення. Значить, наступність необхідно здійснювати з урахуванням змінених вікових, морфологічних і фізичних можливостей індивідів, змісту, форм і методів навчально-виховного процесу, професійної кваліфікації вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання.

Педагогічні контакти навчальних закладів припускають взаємозв'язок різних навчально-виховних систем. При найближчому розгляді виявляється, що кожна з них являє собою педагогічний комплекс: викладання дисциплін у системі середньої і вищої освіти, профорієнтації та залучення до професії; позакласної та позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи в умовах загальноосвітньої школи і вищого навчального закладу. У зв'язку з цим принципово важливо виявити основи, які б дозволили аналізувати ці системи і одночасно синтезувати їх в логіці цілісного навчально-виховного процесу.

Представляється, що самостійний статус принципу наступності буде сприяти уточненню інших принципів дидактики, а при їхньому викладі – більш змістовному виявленню наступності як компонента їхньої реалізації. При цьому важливо проаналізувати взаємозв'язок, а також різницю між принципом наступності і суміжних принципів дидактики і виховання. Якщо неперервність характеризує зовнішню сторону процесу (місце, час, організація діяльності), то наступність – його внутрішню сторону. Наступність виявляється необхідною у зв'язку з тим, що сам розвиток у даній ситуації розчленований і дискретність виступає як база функціонування наступності, тоді як неперервність є умовою.

Незважаючи на значимість проблеми здорового способу життя людини, в педагогічній науці практично невивченим залишається питання наступності у вихованні здорового способу життя старшокласників і студентів у системі середньої та вищої освіти. Педагогічна діяльність за своїми формальними ознаками аналогічна всім видам людської практики, бо передбачає наявність суб'єкта (об'єкта), мети, процесу, зворотного зовнішнього і внутрішнього зв'язку і деяких інших компонентів. У той же час одне з корінних відмінностей саме педагогічної діяльності полягає в тому, що об'єкт цієї діяльності повинен стати справжнім суб'єктом навчально-виховного процесу. Становлення особистості в якості суб'єкта навчально-виховного процесу, «становлення його суб'єктивної позиції – це складний діалектичний і важливий педагогічний процес, вкрай недостатньо розроблений у вітчизняній педагогіці [88, с. 78].

Проблема здорового способу життя особистості досить багатоаспектна. Коли вперше людина розмірковувала над проблемою здорового способу життя точно визначити не можливо. Проте можна вважати, що проблеми, які виникли в ті часи, є актуальними і в даний час. В універсальному трактаті «Про здоровий спосіб життя» Гіппократ пише, що у відповідності з віком, порою року, звичкою, державою, регіоном, статурою, необхідно влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спеці, і холоду, бо тільки таким чином досягається краще здоров'я [78, с. 97].

Необхідно відзначити, що друга половина ХХ століття є важливим періодом у становленні фундаментальної науки про фізичне виховання, здоровий спосіб життя, оскільки питання здоров'я населення стало на перший план у зв'язку з його низьким рівнем та поганими соціально-економічними умовами повоєнного життя. У середині ХХ ст. питаннями формування здорового способу життя займалися переважно медики у ракурсі профілактичного підходу, що мав в основі оборонну стратегію збереження здоров'я населення. Утім, профілактика захворювань, як єдино можливого шляху у формуванні здорового способу життя, продемонструвала свою неефективність і спонукала науковців до пошуку нових підходів до розв'язання цієї проблеми.

На основі аналізу наукової літератури, можна виокремити три етапи у розвитку ідей формування здорового способу життя [131]:

– перший етап (50-ті – 60-ті рр. ХХ ст.) – науково-популярний, становлення питань формування здорового способу життя школярів і студентів як педагогічна проблема;

– другий етап (70-ті – 80-ті рр. ХХ ст.) – етап інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя учнівської молоді;

– третій етап (90-ті рр. ХХ ст. – початок ХХІ ст.) системний етап розвитку проблеми формування здорового способу життя, що базується на гуманістичних засадах.

Для науково-популярного етапу характерним є активізація науково-громадської думки щодо різних аспектів збереження здоров'я молоді на всіх рівнях навчання, інтенсивна наукова розробка можливих форм організації фізичної діяльності школярів і студентів. Важливим фактором, що вплинув на широке дослідження проблеми формування здорового способу життя та підвищення рівня масовості заняття різними видами фізичних вправ та спорту був вступ Олімпійського комітету Радянського Союзу у 1951 році до Міжнародного Олімпійського Комітету.

Невід'ємною складовою формування здорового способу життя стала фізична культура. Зокрема у загальноосвітніх школах і вищих навчальних

зкладах відводилося чільне місце фізичному вихованню, його правильній організації у процесі виховання здорового способу життя молоді та підвищення рівня фізичної підготовки з огляду військової спрямованості фізичної культури.

На цьому етапі широкого розповсюдження набули ідеї гігієнічного виховання особистості. Поміж основних складових гігієнічного виховання, які досліджувалися у 50-х – 60-х роках можна назвати: розпорядок дня і режим сну школярів і студентів, побутові умови вдома і в гуртожитках, гігієна праці та особиста гігієна. До формування гігієнічного виховання активно залучалися медичні працівники. Вони повинні були стежити за фізичним розвитком молоді, їх навчальним навантаженням, харчуванням, виявити хворих школярів і студентів та надавати їм відповідну медичну допомогу, проводити профілактику інфекційних захворювань. Можемо констатувати, що майже усі складові гігієнічного виховання відносяться до проблем здорового способу життя, яке реалізується у системі середньої і вищої освіти, а не в колі родини.

З метою зміцнення здоров'я школярів і студентів лікарі розробили низку рекомендацій щодо покращення санітарного стану середніх і вищих навчальних закладів, скорочення навчальних програм та обсягу підручників, а також домашніх завдань.

Однак, у даний період увага науковців поки що не концентрувалася на питаннях співпраці лікарів і педагогів для зміцнення здоров'я школярів і студентів, що було значною проблемою на шляху формування здорового способу життя.

У своїй педагогічній концепції В. Сухомлинський приділяв значну увагу питанням збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді. Для кращого розуміння даної проблеми та визначення шляхів її розв'язання він вивчав медичну й психологічну літературу, зазначаючи, що кожен учитель повинен знати психічні й фізіологічні особливості розвитку дитячого організму з метою формування гармонійно розвиненої особистості: «Успішне виховання немислиме без постійної турботи про зміцнення здоров'я дитини. Хвора дитина (іноді тільки через нездужання) не піддається вихованню. Щоб якомога краще знати здоров'я дитячого організму, я «засів» за спеціальну медичну літературу і з кожним місяцем дедалі більше переконувався як важливо для педагога розуміти внутрішні фізіологічні, психічні, вікові, статеві процеси, що відбуваються в організмі вихованця. Від розуміння цього залежить дуже багато... Педагог не має права не знати, що робиться з дитиною, чому вона нездорова, як стан здоров'я позначається на її розумовому і моральному розвитку» [216, с. 43].

Серед факторів, які сприяють формуванню фізичного й психічного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі він виокремлює трудову

діяльність, дитячу творчість, культуру розумової праці, медико-санітарні умови.

Важливе значення для всебічного розвитку дитини педагог відводив фізичному вихованню, оскільки воно є елементарною умовою повноти духовного життя та інтелектуального багатства кожної особистості. Поміж основних засобів фізичної культури, які впливають на фізичний розвиток дитини, він виділяв гімнастичні вправи, рухливі ігри, біг, плавання, туристичні походи. Однак, недопустимим є влаштовувати змагання заради перемоги чи одержання винагород, оскільки тоді фізична культура втрачає свою естетичну й духовну цінність, прищеплюючи тільки нездоровий азарт та честолюбство.

На підставі аналізу педагогічних поглядів В. Сухомлинського можна констатувати, що для досягнення високого рівня здоров'я учнів та їхнього гармонійного розвитку важливим фактором виступає ефективна взаємодія всього педагогічного колективу, позитивний вплив особистості вчителя на процеси здорового розвитку учнів.

Другий етап (70-ті – 80-ті рр. ХХ ст.) охарактеризувався активним розвитком ідей формування здорового способу життя учнівської молоді, якому передувало залучення країни до світової оздоровчої діяльності, яка була організована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Оскільки робота ВООЗ спрямовувалася на покращення здоров'я населення, то й передові дослідники займалися вивченням даної проблеми в контексті дослідження теоретико-методологічних засад фізичного виховання, методики викладання фізичної культури, профілактики захворювань шляхом заняття спортом.

У 70-ті роки ХХ ст. інтенсивно проводиться розвиток науково-теоретичного та експериментально-практичного удосконалення системи фізичного виховання. Значний інтерес з огляду нашого дослідження представляє нова Програма фізичного виховання, яка у 1971 році була прийнята Міністерством вищої освіти СРСР. Згідно з нею, навчально-виховний процес повинен бути скерований на розвиток спортивної майстерності молоді, формування навичок здорового способу життя, підтримку фізичної та розумової працездатності. Водночас, у завдання даної Програми входив не тільки розвиток фізичних та рухових здібностей підростаючого покоління, а й формування світогляду, військової підготовки з метою захисту, у разі необхідності, своєї країни. Таким чином, фізична підготовка молоді спрямовувалася на оволодіння військово-прикладних навичок та носила ідеологічно-партійне забарвлення.

Наголосимо, що у досліджуваний період почала розвиватися медична інфраструктура в освітніх установах. У школах і ВНЗ відкривалися медичні кабінети, функціонували стоматологічні кабінети, проводилися обов'язкові

медогляди школярів і студентів, контролювалися графіки щеплень кожного школяра і студента. Щороку організовувалися виїзні бригади спеціалістів з метою профілактичних оглядів учнів і студентів. Результати огляду вносилися до медичної картки кожного пацієнта, порівнювалися з попередніми даними, щоб виявити зміни у стані здоров'я та вчасно скорегувати оздоровчу діяльність. Для проведення необхідних профілактичних заходів дії медичних працівників та адміністрації навчальних закладів і викладачів об'єднувалися, що сприяло ефективному формуванню здоров'я особистості.

Утім, зауважимо, що головну роль у формуванні здорового способу життя переважно відігравала медична активність. Працівники ж освіти розглядали питання формування здорового способу життя молоді крізь призму профілактики захворювань, шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок. Підтвердженням цього є й обмеженість у тлумаченні науковцями терміну «здоровий спосіб життя», які його розуміють як «процес формування у дітей свідомості небезпеки наркотичного, токсичного, алкогольно-нікотинного отруєння організму і психіки, розвитку морально-естетичної гидливості і протидії пиятиці, тютюнокурінню, наркотикам».

У цей період саме гігієнічне виховання стало основою у формуванні здорового способу життя. Його головними завданнями були: формування у школярів і студентів усвідомленого ставлення до виконання гігієнічних правил, розуміння користі гігієни для здоров'я, організація навчально-виховного процесу з огляду санітарно-гігієнічних норм та правил.

У контексті гігієнічного виховання проходило й оздоровлення освітнього процесу, до якого відносилось усунення навчального перенавантаження школярів, дотримання санітарно-гігієнічних вимог в середовищі школи, ознайомлення учнів з анатомічними особливостями організму для прищеплення гігієнічних навичок, залучення сім'ї до виховання гігієнічних навичок тощо. Таким чином, родина починає відігравати значну роль у процесі формування здоров'я дитини. Батьки, привчаючи дитину до елементарних правил гігієни, створюють певний режим, що формує ті чи інші звички, які систематизуються і створюють певну групу гігієнічних знань. Отже, в означений період гігієнічне виховання стає невід'ємною частиною здорового способу життя дитини, у формуванні якого родина є однією із ключових ланок.

На початку 80-х рр. ХХ ст. теоретичні дослідження в галузі збереження здоров'я поповнюються новим терміном «валеологія», який був уведений І. Брехманом. Згідно з його поглядами, в основі валеології закладено абсолютно нові підходи до розуміння здоров'я людини, механізмів його збереження та зміцнення [57]. Зокрема йдеться про застосування особистісно орієнтованого та

діяльнісного підходів для формування здорового способу життя та розробка оптимальних прийомів залучення особистості в оздоровчу діяльність.

Так, наприкінці 80-х рр. відчутно значне зацікавлення дослідників вивченням проблеми здоров'я особистості в контексті пропобанди здорового способу життя, що є зафіксованим у деклараціях різних Міжнародних конференцій та форумів, присвячених проблемам охорони здоров'я.

Для третього етапу розвитку проблеми формування здорового способу життя (90-ті роки ХХ ст. – початок ХХІ ст.) характерними рисами стають: зміна цінностей суспільного розвитку у зв'язку з одержанням незалежності України, нові підходи до розуміння здоров'я, визначення основних пріоритетів у сфері формування здорового способу життя. Серед головних пріоритетів чільне місце посіли такі завдання, як сприяння суспільній відповідальності за здоров'я, розширення партнерства в охороні здоров'я, збільшення можливостей суспільства та індивідуальних можливостей, забезпечення надійної інфраструктури сприяння здоров'ю, що має передбачити нові механізми діяльності урядових, та неурядових організацій, освітніх інституцій з метою максимальної мобілізації їх ресурсів на національному рівні.

Важлива роль у контексті здорового способу життя відводиться навколишньому середовищу, що, згідно з програмою ВООЗ, містить у собі не тільки фізичні, а й соціальні аспекти оточення людини. Отже, йдеться про середовище, в якому людина живе, працює, відпочиває, а також й те, що визначає доступ людей до життєвих ресурсів і можливостей підвищити свій професійний рівень. Як видно з даного визначення, діяльність, що спрямована на створення сприятливого для здоров'я навколишнього середовища, має багато взаємопов'язаних аспектів індивідуального та суспільного характеру – фізичний, суспільний, духовний, економічний, політичний.

Основні ідеї, які задекларовані в документах з питань здоров'я, свідчать про чітке усвідомлення основних пріоритетів щодо досягнення “ідеального здоров'я”. Серед них можна виокремити впровадження здорового способу життя серед усіх верств населення та створення сприятливого навколишнього середовища, тобто враховуючи соціальне, економічне, культурне і фізичне оточення людини.

Досвід з прийняття відповідних нормативних актів країнами світових держав вказує також на вагоме значення законодавчого забезпечення кожної країни, її здатність до реалізації даних програм у своїй спільноті, впровадження принципу надання широких можливостей місцевим органам влади тощо. Значна роль відводиться активній участі громадськості – окремим особам, громадам та громадським організаціям – у прийнятті відповідних програм і нормативних актів.

В “Основах законодавства України про охорону здоров’я” встановлено, що держава забезпечує життєвий рівень населення, в тому числі їжу, одяг, житло, медичний догляд, соціальне обслуговування і забезпечення, що необхідні для підтримання його здоров’я [95, 96, 145, 197]. У цьому та інших документах також проголошено, що з метою забезпечення сприятливих для здоров’я умов праці, навчання, побуту та відпочинку, високого рівня працездатності, профілактики травматизму і професійних захворювань встановлюються єдині санітарно-гігієнічні вимоги до організації виробничих та інших процесів, пов’язаних з діяльністю людей, а також до якості техніки, обладнання, будівель, споживчих товарів та інших об’єктів, які можуть мати шкідливий вплив на здоров’я.

Поряд з цим, актуальною залишається проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоровому способу життя та охороні здоров’я з боку всіх суб’єктів суспільних відносин (органів державної влади, місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій). Прикро констатувати, але сьогодні в Україні нормативна база є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Отже, очевидним є те, що на початку 90-х рр. ХХ ст. деякі положення законодавства України, які прямо або опосередковано стосувалися регулювання проблем формування здорового способу життя населення потребували доопрацювання. Головна мета такого вдосконалення полягала в урахуванні міжнародних підходів до даної проблеми та у розвитку правових основ охорони здоров’я, які не повною мірою відповідали потребам формування і виховання здорового способу життя.

Безперечно позитивним моментом в організації виховання здорового способу життя школярів у позакласній та позашкільній діяльності слід вважати проведення обов’язкових днів здоров’я з періодичністю один раз, а за бажанням школи й два рази на рік. Під час цих заходів уся школа, окрім початкових класів, виїжджала за місто, де проводилися фізкультурно-оздоровчі заходи. Як правило, це були спортивні змагання з елементами туристичного походу. За своєю формою дні здоров’я були схожі на шкільні спортивно-оздоровчі та туристські табори, що діяли в 50-60-х роках ХХ століття.

У школах України проводилися загальношкільні заходи валеологічної спрямованості. Упровадження валеологічних знань в освітній процес, окрім читання спеціальних курсів валеологічної тематики, активно проводилось під час позакласної та позашкільної роботи. Позитивний вплив на виховання наступності здорового способу життя також мала участь школярів у дитячо-юнацьких організаціях («Гарт», «Пласт», «Соколи», «Зелений світ», «Рух за

здоровий спосіб життя» та ін.), що виникли внаслідок відродження скаутського руху.

Відродження скаутського руху в Україні відбувалося з відновлення діяльності скаутських організацій місцевого рівня в Харкові, Одесі, Донецьку, Львові, Слов'янську, Дніпропетровську, Луганську та ін. Загалом період відновлення скаутської діяльності можна також назвати періодом формування та відновлення діяльності Всеукраїнських організацій, таких як Асоціація українських скаутів (АСУ), Січ, Асоціація гайдів України (АГУ), Федерація скаутів України (ФСУ). Скаутський рух використовував власну методику виховання – програму неформальної освіти з акцентом на практичних зовнішніх діях, зокрема таборування, знання лісу, водний спорт, піші мандрівки, заняття альпінізмом та спортом.

Разом з тим, ті негативні тенденції, що протягом 1990-х рр. спостерігалися в позакласній та позашкільній роботі в цілому, не могли не вплинути й на виховання наступності здорового способу життя учнів.

За ініціативою Президента України щорічно проводилися Всеукраїнські літні спортивні ігри. Водночас шкільні спортивні секції і гуртки через недостатність фінансування було спочатку зроблено платними, а деякі зовсім закрито.

Некращими були справи й в організації позашкільної діяльності. Свою роботу припинила більшість спортивних клубів, гуртків при ЖКО: тільки за три роки (з 1991 по 1993 рр.) закрились більш ніж 900 таких закладів, було скорочено 500 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання. Як і раніш, працювали лише спортивні секції. Водночас, за даними Держкомспорту України (1998 р.), з початку 90-х рр. чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях скоротилася на 620 тисяч.

Нажаль, потерпіла також і унікальна, налагоджена система оздоровлення й відпочинку дітей у літніх таборах, розташованих у мальовничих місцях. За часів незалежності з економічних причин перестало працювати багато позаміських таборів: більшість територій, на яких було розташовано табори, стали приватною власністю, а самі табори почали використовуватися не за прямим призначенням.

Т. Ермакова досліджуючи цю проблему наголошує, що основними етапами у формуванні і вихованні здорового способу життя школярів були 50-ті – 60-ті роки, 70-ті – 80-ті роки, 90-ті роки ХХ століття. У її дослідженні встановлено, що найважливішу роль у позашкільній діяльності школярів мали такі заклади як дитячі юнацько-спортивні школи (ДЮСШ), будинки піонерів,

дитячі туристські станції, піонерські табори. Важливого значення надавалося також різним напрямам виховання школярів за місцем мешкання. Особливе значення у фізичному загартуванні школярів, підвищенні їхньої спортивної майстерності мали спортивні секції з різних видів спорту (теніс, фігурне катання, плавання, художня гімнастика) при ДЮСШ, що організовувалися за допомогою добровільних спортивних товариств (ДСТ) [110].

Здоровий спосіб життя в єдності його компонентів біологічного і соціального являє собою соціальну цінність, вдосконалення якої – найважливіше завдання цивілізованого суспільства. Генеральною програмою Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено необхідність налагодження виховної й просвітницької роботи серед населення, спрямованої на пропаганду ЗСЖ, набуття знань про заходи щодо зміцнення здоров'я й профілактики захворювань.

Національна доктрина розвитку освіти України ХХІ століття серед пріоритетів державної політики у розвитку освіти виокремлює формування ЗСЖ, яке здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, активних форм пошуку, збереження, зміцнення та розвитку індивідуального здоров'я.

У викладеному аспекті особливого значення набуває зміст «Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації», мета якої – зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, розвиток позитивної мотивації щодо формування в них ЗСЖ. Реалізація означеної програми здійснюється в таких напрямках:

- школи в напрямку впровадження здоров'язберігаючих, здоров'яформуючих та технологій зміцнення здоров'я, які сприяють значній ефективності навчально-виховного процесу, створюють здоровий освітній простір;

- учителі, медичні працівники, батьки займають чітку громадянську позицію щодо виконання державних та національних програм, Указів Президента України, постанов Кабінету Міністрів України, спрямованих на утвердження ЗСЖ, профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, захворювання на ВІЛ-інфекцію (СНІД та інші небезпечні хвороби).

Зараз фахівці зосереджують увагу на формуванні ЗСЖ молоді, яке включає ознайомлення учнівської і студентської молоді з принципами ЗСЖ, вивчення методів самодіагностики та адекватної оцінки фізичного стану, формування навичок, знань та вмінь самовдосконалення, збереження й зміцнення здоров'я.

Помітне місце в розробці даної проблеми належить вітчизняним вченим (М. Амосову, 2002; Г. Апанасенку, 1992; І. Беху, 1998; В. Ковалю, 2008; Р. Раєвському, 2008 та ін.).

Психолого-педагогічною наукою визначено, що основи здорового способу життя особистості закладаються в дитинстві. Даний аспект проблеми найбільш повно розкритий у роботах (М. Віленського, 2004, А. Жабокрицької, 2004, С. Закопайло, 2003, І. Заплішного, 2007, Є. Ільїна, 2008; В. Кузьменко, 2003; Г. Куценко, 1997, Б. Мицикана, 2004, А. Фурманова, 2003). Саме в шкільному та студентському віці відбувається становлення основних особистісних механізмів та утворень, на підставі яких формується самосвідомість і духовно-фізичні якості особистості.

Провівши дослідження й аналіз законотворчих актів, учені дійшли висновку, що в Україні проводиться різнобічна діяльність щодо формування ЗСЖ молоді, яка реалізується силами багатьох міністерств, державних комітетів, місцевих органів влади й самоврядування, окремих державних і громадських організацій, у тому числі разом з міжнародними організаціями. І хоча в упровадженні багатьох програм, проектів і заходів зазначені організації діють спільно, однак у загальнодержавному масштабі їх діяльність недостатньо зкоординована щодо зусиль і ресурсів.

У свою чергу, народна педагогіка завжди приділяла особливу увагу здоров'ю нації, що було зумовлено потребами реального життя, яке вимагало від людини бути сильною, загартованою, витривалою, стійкою. Фізично здорова людина отримувала більшу насолоду від життя, праці, краще забезпечувала себе й свою родину. Вона рідко хворіла, стійко переносила кліматичні негоди та життєві негаразди, витримувала тривале фізичне навантаження.

Досліджуючи дану проблему І. Бех вказує: «Престижність здорового способу життя підвищується в сучасному світі. Стало модним грати в теніс, займатися аеробікою, плаванням й іншими видами спорту, відвідувати тренажерні зали або мати тренажери в домашніх умовах, стежити за своєю вагою, вживати вітаміни і харчові добавки» [50, с. 217; 51, 52]. На думку В. Бикова, О. Гладошука, першим з основних факторів забезпечення здорового способу життя є фундаментальна зміна принципів харчування, а другим фізичне тренування хоча б в мінімальному вигляді [59, 79].

Одна з найбільш розвинених країн світу – США акцентують свою увагу на здоровий спосіб життя і здоров'я та профілактику захворювань, де один з трьох американців захворює на рак, один з дванадцяти народжених дітей стає пацієнтом психіатричної лікарні. Концепція здорового способу життя розглядає природні та соціальні передумови самотності людини в єдності чотирьох підструктур психіки: психологічної, біологічної, підструктури досвіду і спрямованості. Останні два рівня формуються виключно в процесі соціалізації особистості [86].

Значну роль у вихованні здорового способу життя особистості, в підвищенні інтелектуального, фізичного і духовного потенціалу повинно зіграти, на наш погляд, освіта і виховання. Від того, якими будуть випускники загальноосвітніх шкіл і вищих навчальних закладів залежить майбутнє України. Системоутворюючим чинником безперервного виховання здорового способу життя є феномен цілісності, суть системи – в цілісному підході до виховання здорового способу життя особистості на всьому протязі людського життя. Наступність, як закономірність, відображає необхідність, природність, повторюваність, стійкий зв'язок явищ в педагогічній діяльності, перетворюючий вихованця з переважно об'єкту навчально-виховного процесу – у переважно суб'єкт, який цілеспрямовано й активно реалізує установки середньої і вищої школи. У цьому перетворенні – суть педагогічної діяльності.

Вихідне положення зазначеної закономірності – принцип наступності, що визначає систему, структуру, порядок взаємозв'язку педагогічних явищ в умовах їх реальної дискретності. Даний принцип реалізується в способі наступності – технології здійснення принципу – формах, методах, прийомах діяльності, встановлює взаємозв'язки дискретних компонентів. Так як інститути системи безперервного фізичного виховання функціонують в суспільстві, реалізації їх взаємозв'язку сприяють (або перешкоджають) конкретні соціальні, економічні, моральні, психологічні, гуманітарні чинники. Зазначені категорії слугують обґрунтуванням наступності здорового способу життя і змістовно реалізуються в ньому.

Наступність здорового способу життя, як багатокomпонентна педагогічна категорія, є найважливішою складовою в системі середньої та вищої освіти і фізичного виховання учнівської молоді, ефективність якої забезпечується завдяки інтеграції системного, компетентісного, аксіологічного, синергетичного, особистісно-діяльнісного підходів, які визначають дидактичні принципи, на яких формується і виховується гармонійно розвинена особистість в якості суб'єкта навчально-виховного процесу. Об'єктно-суб'єктне перетворення особистості є сутність педагогічної діяльності та має здійснюватися на основі наступності. Це перетворення є педагогічною основою наступності здорового способу життя особистості в ситуаціях, які змінюються і сприяють в придбанні нових знань, умінь і навичок, а також в самоствердженні, самовихованні і самореалізації позитивної Я-концепції.

Не виникає сумнівів, що головним чинником збереження здоров'я поряд з іншими чинниками є ЗСЖ. За оцінками фахівців ВООЗ, здоров'я на 50-55% залежить від способу життя, на 20% – від спадковості, на 20-25% – від стану навколишнього середовища (екології) і на 8-12% – від роботи системи охорони здоров'я. Таким чином, рівень здоров'я насамперед залежить від свідомої,

регулярної роботи особистості з відновлення життєвих ресурсів й підтримання достатньої фізичної форми. Отже, серед чинників, що мають надзвичайний вплив на здоров'я, найбільше значення має спосіб життя людини. Вивчення літературних джерел дозволило встановити, що спосіб життя людини – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, яка характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплює його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у громадському житті, норми й правила поведінки [84, 87, 134].

Академік М. Амосов в аналізі проблеми здоров'я відзначає, що сучасна людина стикається з трьома вадами: накопиченням негативних емоцій без фізичного розвантаження, переїданням і гіподинамією. Саме з останніми двома обставинами пов'язують акселерацію – прискорений розвиток дитини (зокрема більш ранній та більш значне зростання довжини і маси тіла). Однак при цьому системи життєзабезпечення (серцево-судинна, дихальна та ін.) залишаються на колишньому функціональному рівні і не в змозі забезпечити потреби більш великого організму. Посилюється ця обставина ще більш зміненою емоційністю сучасної людини [5].

Ось чому, як вказував І. Брехман, «суперечливий феномен людини складається з діалектичної єдності безлічі протилежностей, властивих йому: між природним і людським початком, біологічним і соціальним, матеріальним і духовним, особистим і суспільним ...» [57, с. 64].

Обґрунтовуючи необхідність спеціальної виховної системи, що забезпечила би гармонійне виховання української молоді, Г. Ващенко визначив чотири завдання: перше – це формування національного світогляду як узагальненої системи поглядів на світ і своє місце в ньому, розуміння смислу життя як служби Богові й Батьківщині; друге – у релігійному вихованні; третє – в естетичному вихованні; четверте – у фізичному вихованні, при чому підкреслює, що його не можна розглядати без зв'язку з вихованням інтелектуальним і моральним [62, с. 85].

В. Сухомлинський наголошував, що фізичне виховання молоді – це сукупність дій вихователя й вихованця, спрямованих на розвиток організму, зміцнення здоров'я, забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини [216].

Дослідження Г. Апанасенка, С. Белих, Л. Ваховського, О. Гладошука, Д. Давиденко, О. Дубогай, Н. Завидівської, С. Канішевського, Р. Раєвського, І. Смолякової та ін. обґрунтовують важливу роль здорового способу життя у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності учнів та студентів.

Ми вважаємо, що головною метою освітніх зусиль стає якомога повне розкриття можливостей і здібностей особистості, реалізації її духовно-фізичного потенціалу, щоб вона була здатною в мінливій реальності спиратися перш за все на власні сили, власний розум і волю, на загальнолюдські цінності. Все це, безумовно, робить гострою і актуальною проблему духовно-фізичної самореалізації особистості, тобто її самоствердження, самовиразу, саморозвитку, самопізнання, самовиховання.

На думку М. Гончаренко, в основі будь-якого способу життя лежать принципи, тобто правила поведінки, яким слідує індивідуум, а ефективність індивідуальної програми життєдіяльності людини визначається місцем здоров'я у системі життєвих цінностей, спроможністю усвідомити себе особистістю, адекватною своїй біологічній статі, сформованістю вмінь адекватного самоаналізу, самоконтролю, планування й прогнозування, постановки мети і виділення «сходинок» особистого зростання [84].

У сучасній науці розрізняють біологічні й соціальні принципи, на основі яких формується ЗСЖ. Біологічні принципи включають установки, згідно з якими спосіб життя має бути віковим, забезпечений енергетично, зміцнювальним, ритмічним та помірним. Соціальні ж принципи стверджують, що спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим, самообмежувальним [3].

З точки зору ряду фахівців, до чинників способу життя, що формують здоров'я, відносяться наступні: відсутність шкідливих звичок, рухова активність, раціональне харчування, стійкість до стресу, прагнення до духовного й морального вдосконалення та реалізації творчого потенціалу, контроль за середовищем життєдіяльності, оздоровчі процедури, медичний контроль, дотримання правил особистої гігієни, контроль сексуальних взаємин і міжособистісних стосунків, оволодіння прийомами психічної саморегуляції [13, с. 45]. Як зазначає Г. Власов, формування ЗСЖ має кілька стратегічних напрямків, серед яких інформаційний, освітній, координація діяльності різних громадських груп і структур, діагностико-оздоровчий, скринінгова система раннього виявлення захворювання [68, с. 295; 69].

Результати навчального і виховного впливу на практиці досить чітко розмежовуються. Так, В. Бехтерев писав: «Якщо освіта спрямована на примноження людських знань і, отже, на збільшення ерудиції, то виховання розвиває розум людини, привчає її до синтезу і аналізу, воно слугує облагородженню душевних почуттів і зміцненню її волі»[49, с. 504]. Виховання як соціально-особистісний феномен покликане забезпечувати взаємодію між поколіннями, сприяти становленню індивідуума як суб'єкта конкретного історичного процесу, що передбачає безболісне входження та адаптацію

підростаючих поколінь до життя в певних соціально-економічних реаліях. Воно повинне забезпечувати цілеспрямоване формування особистості як суб'єкта громадського і культурного життя, адекватність його суспільним нормам і еталонам. Але ці еталони спершу мають бути засвоєні у вигляді певних знань, як того вимагає раціоналістичний підхід у вихованні.

Дійсно, освіченість людини сприяє формуванню широти її світогляду, дозволяє виробити систему уявлень, що виступають орієнтирами для свідомого прийняття життєвих рішень. Так, скажимо, визначаючи критерії вихованості учнів, О. Охріменко визнає необхідність наукових знань при формуванні таких якостей особистості, як любов до Батьківщини, активність, допитливість, естетична вихованість тощо [175, с. 169]. Виховання здорового способу життя також повинне базуватися на засвоєнні певної суми знань, зокрема тих, що стосуються змістовних засад здорової життєорганізації.

У зв'язку з цим, К. Ушинський зазначав, що «виховання, створене самим народом і засноване на народних починаннях, має таку виховну силу, якої немає в найкращих системах, що ґрунтуються на абстрактних ідеях чи запозичені в іншого народу» [221, с. 61].

Здоров'я визнається як феномен багатофакторної детермінації – біогенетичного самозбереження організму, культурного розвитку особистості й середовища її життя (природного, соціального), що становить собою результат і, одночасно, процес становлення людської духовності й тілесності в їх цілісному розгляді, а філософсько-культурологічний підхід стає фундаментальним інструментом для пізнання універсальних законів і закономірностей стійкого розвитку сучасної людини. Як свідчать статистичні дані, процес виродження нації починається саме в сім'ї і школі. Так, початкову школу закінчує 20 % здорових дітей, а середню – лише 5-7 %. Крім цього, має місце раптова смерть дітей і підлітків шкільного віку. Серед причин цього становища В. Шахненко виділяє насамперед низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей (палить половина чоловіків і 20% жінок, в Україні 6% алкоголіків, причому на кожні 8 припадає одна жінка; третина учнів палить, а в системі професійно-технічної освіти частка курців складає 60%. Кожен десятий вживає наркотики) [230].

Характеризуючи «спосіб життя» з позиції філософсько-соціологічного дослідження, зазначимо, що дане поняття означає типові способи життєдіяльності індивіда, соціальної групи й суспільства в цілому в єдності з умовами життя [238, с. 14].

На думку В. Оржеховської, яку ми взяли до уваги, формування ЗСЖ має поєднувати засвоєння необхідних знань, виховання ціннісних орієнтирів,

певного ставлення та конкретних звичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я [170, с. 15].

Ю. Степанюк зазначає, що перш ніж говорити про ведення підлітками ЗСЖ необхідно створити умови для ефективного формування ціннісних орієнтацій. Нам близька позиція автора, яка полягає в тому, що ефективне формування ціннісних орієнтацій на ЗСЖ можливе за умови комплексного виховного впливу на потребнісно-мотиваційну та емоційно-вольову сферу особистості [212].

Формування ЗСЖ є однією з виховних проблем у системі середньої і вищої освіти. Формування ЗСЖ ґрунтується на таких ідеологічних засадах, як ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини, сприйняття здоров'я як стану повного благополуччя та ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена [171]. У зв'язку з цим, зростає необхідність обґрунтування педагогічних умов формування ЗСЖ, урахування їх у навчально-виховному процесі як основних дидактичних чинників, що впливають на якість середньої та вищої освіти старшокласників і студентів. Отже, середня та вища школи в рамках навчально-виховного процесу покликані створити сприятливі умови для виховання ЗСЖ школярів і студентів.

Учені розглядають концепцію управління фізкультурно-оздоровчою освітою школярів і формування в них ЗСЖ та пропонують низку наступних імовірнісних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції й зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок особистої та суспільної гігієни;
- підвищення рівня знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури, спорту, загартовування організму, сучасних здоров'язберігаючих технологій;
- знання школярами своїх психофізичних стандартів і базових педагогічних напрямів їх удосконалення;
- підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості;
- підвищення обсягу й інтенсивності добової та тижневої рухової активності;
- підвищення інтересу й мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, ЗСЖ;
- зменшення кількості учнів, що належать до підготовчої та спеціальної медичної груп;
- зменшення кількості школярів з повторним захворюванням і кількістю уроків, що були не відвідані через хворобу;
- формування в школярів креативного мислення в аспекті систематичних занять фізичною культурою, спортом, загартовуванням у процесі розвитку збереження, зміцнення здоров'я, формування системи цінностей ЗСЖ [1].

Ми вважаємо, що такий підхід до проблеми не сприяє виробленню теорії здорового способу життя. Поняття здоровий спосіб життя є набагато ширшим ніж співвідношення праці й відпочинку, система харчування, загартовувальні та розвивальні вправи. На думку сучасних дослідників, до нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності [13], тобто, фактично, вся сукупність якостей, що зазнали деформації, або не були відповідним чином сформовані у сім'ї і становлять актуальну виховну проблему.

Як було показано вище, формування особистості має два істотні й взаємозалежні аспекти: внутрішній і зовнішній. Кожній людині в будь-який період її розвитку важливо усвідомлювати себе всебічно розвиненою особистістю. Без цього неможливі висока самооцінка, що є стрижнем особистості, збереження активної життєвої позиції, внутрішньої урівноваженості, творчого потенціалу. Усе вказане можна прийняти як внутрішній компонент особистості; зовнішній – варто розглядати в її взаємодії з навколишнім світом. Потреба кожної людини в ефективній взаємодії виникає на рівні побудови стосунків із однолітками, батьками, викладачами, оточуючими. Система «особистість» перебуває в рівновазі й розвитку тільки завдяки обміну інформаційно-енергетично-матеріальними потоками з навколишнім середовищем. Такий обмін являє собою процес виробництва ентропії, властивий розвитку систем.

Таким чином, розглядаючи теорію нерівновагих динамічних систем можна припустити, що гуманістична парадигма є тільки частиною загального виховання наступності здорового способу життя особистості. Для повного й всебічного виховання особистості необхідний обмін її з навколишнім середовищем енергією й матерією. Розглядаючи процес руху як прояв енергетичної складової синергетичної системи, можна з упевненістю стверджувати, що найбільш ефективним шляхом розвитку особистості, здатної перетворювати навколишнє середовище, є шлях зміни її ентропії за допомогою впорядкування її інтелектуальної і рухової функцій.

1.2. Сутність і структура наступності здорового способу життя старшокласників і студентів у системі середньої та вищої освіти.

Значущість виховання здорового способу життя хвилює сьогодні українське суспільство в цілому й педагогічну громадськість зокрема. Шляхи її вирішення осмислюються у різних сферах – політичній, соціальній, екологічній, медичній, психолого-педагогічній, виступають предметом ретельного вивчення. Аналіз динаміки стану здоров'я школярів в останні

десятиліття показує стійку тенденцію до його погіршення вже в дитячому і юнацькому віці, що не може не турбувати суспільство.

На основі проаналізованих документів, спрямованих на збереження здоров'я і формування здорового способу життя молоді України О. Шиян [231] зазначає, що поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» є актуальними, оскільки зустрічаються в більшості вітчизняних законодавчих актів. Здебільшого термін «здоров'я» вживається в розумінні «якість фізичного, психологічного і соціального функціонування людей», або як складова назва (Міністерство охорони здоров'я, школа сприяння здоров'ю). Однак терміну «освітня політика з питань здорового способу життя» у вітчизняних нормативно-правових документах не виявлено. До того ж задекларовані в документах заходи і завдання часто надто загальні, що не дає можливості визначити в подальшому ступінь досягнення цілей, результативність або ефективність політики. Не сформульовані конкретні критерії, показники, характеристики, за якими можна оцінити ступінь забезпечення здорового способу життя молоді в освітній сфері. При цьому деякі з проголошених політичних напрямів або завдань не знаходять належного підтвердження та розвитку в нормативних документах практичного спрямування. Через це державна політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді в Україні часто є не результативною.

Для визначення наступності здорового способу життя перш за все уточнимо значення поняття «сутність». Філософський словник Т. Фролова дає наступне визначення: «сутність – смисл даної речі, те, що вона є сама по собі, у відмінності від інших речей і у відмінності від мінливих станів речі під впливом тих чи інших обставин» [255, с. 550]. У словнику С. Ожегова під сутністю розуміється «внутрішня основа, зміст, смисл, суть будь-чого» [168, с. 679].

Аналіз проблеми виховання наступності здорового способу життя учнівської молоді в історико-педагогічному аспекті засвідчив, що проблема здорового способу життя підростаючого покоління виникла з моменту появи людського суспільства й на подальших етапах його розвитку розглядалась по-різному. Так, Сократ і Аристотель підкреслювали важливість формування фізичної культури тіла, а філософ античності Платон вважав, що необхідно розвивати і тіло, і душу, тобто в процесі виховання здійснювати одночасно фізичний і духовний розвиток, результатом якого буде фізичне та духовне здоров'я [15].

Проблеми виховання здорового способу життя учнівської молоді у соціально-економічних умовах розвитку України набувають особливої актуальності. Перш за все, це пов'язане з несприятливими екологічними

обставинами, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердженню здорового способу життя.

Аналіз програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів свідчить про те, що вона зорієнтована на вирішення основних завдань фізичного вдосконалення студентів. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління, котрі не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, гальмують процес формування здорового способу життя [3, 5, 11].

Перебудова середньої та вищої школи вимагає вирішення проблем здорового способу життя школярів і студентів, як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості. Зростає роль впливу на особистість школяра і студента засобами фізичної культури, тому що стан здоров'я, фізична і розумова працездатність є вирішальними факторами та провідними передумовами активної життєвої позиції. Активне життя – є складовою людського фактору, а здоровий спосіб життя – найважливішою потребою людини, що визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток. Здоровий спосіб життя, що є найважливішим складовим елементом культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця. Під здоровим способом життя розуміють форми і способи повсякденного життя [2, 4, 32].

На думку Н. Завидівської фізичне виховання сприятиме формуванню здорового способу життя лише тоді, коли базуватиметься на п'яти основних принципах: безперервність процесу навчання; запровадження нових технологій навчання, оскільки життя постійно змінюється; навчання повинно приносити задоволення; оцінювання – це процес навчання, а не його наслідок; кінцева мета – уміння використовувати в майбутньому систему набутих знань і навичок [116].

К. Жиганова підкреслює, що фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід вести розмову в першу чергу саме в цьому розумінні. Тоді стає очевидним, що вона є основною рушійною силою формування здорового способу життя [114].

В. Тимошенко зазначає, що у свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що інтегрує інші чинники – харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання

здорового способу життя і недостатньою ефективністю традиційної організації фізичного виховання студентів, яка не забезпечує не тільки оздоровчих, а й розвивальних впливів [217, 218].

Л. Лубишева наголошує, що фахівці з фізичної культури і спорту в закладах освіти мають бути відповідно підготовленими для адекватної реалізації програми, основних цілей і завдань з фізичного виховання, лише підготовлений викладач спроможний реалізувати систему фізичного виховання та орієнтувати молодь на здоровий спосіб життя [154, 155].

Оцінюючи «здоровий спосіб життя» з позицій філософсько-соціологічного дослідження (П. Анохін, І. Бех, І. Биховська, А. Лотоненко, В. Столяров) відзначили, що дане поняття визначає способи життєдіяльності індивіда, соціальної групи і суспільства у єдності з умовами життя [8, 9, 51, 52].

Категорія «здоровий спосіб життя» відрізняється безліччю тлумачень переважно соціологічного плану. Так В. Колбанов бачить сутність здорового способу життя в доцільних способах і формах життєдіяльності, придатних до формування, збереження та зміцнення здоров'я, продовження роду і досягнення людиною активного довголіття [141].

На думку Є. Петрова [178] здоровий спосіб життя – це сформований вид життєдіяльності, що забезпечує заощадження його здоров'я, профілактику захворювань і негативних звичок людини. Р. Раєвський, С. Канішевський автори монографії «Здоров'я, здоровий і оздоровчий спосіб життя студентів» вказали, що під здоровим способом життя розуміється діяльність, спрямована на зміцнення не тільки фізичного і психічного, а й морального здоров'я, і що такий спосіб життя повинен реалізовуватися в сукупності основних форм життєдіяльності: трудової, громадської, сімейно-побутової і дозвіллевої. У монографії виділено три основних компоненти здорового способу життя: 1) об'єктивні умови; 2) конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють реалізовувати здоровий спосіб життя; 3) система ціннісних орієнтацій, які спрямовують на свідому активність [195].

І. Смолякова поняття «здоровий спосіб життя» розкриває як особливу суспільну цінність, що є основою активності особистості як міри діяльності, яка впливає на певну стадію «включеності» індивіда в суспільні відносини [209].

В. Сутула під здоровим способом життя розуміє активну діяльність особистості, спрямовану на збереження і покращення здоров'я людини різними рекреаційними та реабілітаційними засобами, вдосконалення резервних можливостей організму, забезпечуючи успішне виконання людиною її соціальних, професійних функцій, незалежно від ситуації [214, 215].

С. Футорний характеризує здоровий спосіб життя як активну діяльність людей, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. При цьому має враховуватися те, що спосіб життя людини і родини не складається самі по собі залежно від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано і постійно [226].

М. Віленський [66] формулює визначення здорового способу життя на базі комплексного підходу до здоров'я тіла і душі з урахуванням таких факторів:

- ставлення до самого себе (відчувати себе здоровою людиною дає позитивний настрій), дотримуватися правил здорового способу життя;
- помірні фізичні навантаження: фізична зарядка має тренувати усі групи м'язів рівномірно;
- відсутність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків) і правильне харчування.

К. Дубич небезпідставно вважає, що саме виховання студентів вищих навчальних закладів повинно зіграти вирішальну роль у розв'язанні комплексної проблеми формування здорового способу життя [103, 104].

О. Дубогай вважає, що успішна людина ХХІ століття – це людина, яка не тільки безперервно навчається, а й фізично вдосконалюється і самовдосконалюється. Це повинно стати сутнісною рисою способу життя. Таку людину повинна формувати школа, а створити умови безперервної освіти і фізичного вдосконалення впродовж життя повинні суспільство і держава [106].

Б. Мицкануказує, що, визначаючи спосіб життя людини, до основних факторів необхідно віднести: матеріальні умови життя, рівень загальної культури й освіченості, статеві, вікові й конституційні особливості тіла людини, кількість здоров'я, якість довкілля, особливості сімейних відносин і сімейне виховання, звички людини, можливості щодо задоволення біологічних і соціальних потреб [164].

О. Паладіна стверджує, що здоровий спосіб життя відбиває узагальнену типову структуру форм життєдіяльності людини, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції та саморозвитку, що спрямовані на укріплення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію сутнісних сил, таланту і здібностей у загальнокультурному і соціальному розвитку, життєдіяльності [176].

В. Харитонов розглядає формування здорового способу життя учнівської молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає, що, по-перше – це уявлення молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє – розробку методик навчання

молоді здоровому способу життя; по-четверте – впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Одну з концепцій якості життя розроблено в Центрі здоров'я університету в Торонто (Канада) у межах проекту Міністерства громади та соціальних послуг м. Онтаріо. Концепція ґрунтувалась на визначенні “якості життя” в психології, соціології та філософії. Як результат, побудовано модуль якості життя, що складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три загальні категорії: “стан особи” (фізичний та психічний стани), “навколишнє середовище” (соціальне оточення, екологічне оточення, громада), “наявна інфраструктура” (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних “можливостей” для індивідів. А індивід може максимально скористуватися такими можливостями заради досягнення добробуту.

Зваживши всі аспекти у межах цієї парадигми щодо здорового способу життя, О. Яременко зазначає важливість таких питань:

- чи має індивід знання про здоровий спосіб життя;
- чи існують можливості отримати ці знання;
- чи знає індивід де отримати необхідні або додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;
- чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення необхідності;
- оцінка наявності об'єктивних (що не залежить від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка наявності суб'єктивних (що залежить від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка спроможності змінити суб'єктивні можливості (що заважає цим змінам; чи прагне сам індивід до цих змін; які умови необхідні, щоб змінити) [233].

На думку Г. Цибіз у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [228].

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя – це все в людській діяльності,

що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Аналіз змісту викладених понять показує певний взаємозв'язок між ними, однорідність ціннісних орієнтацій особистості, що обумовлюють їх духовно-фізичні і гуманістичні характеристики у системі загальнолюдських цінностей, спонукали нас до визначення поняття “здоровий спосіб життя”. Гносеологічною основою дефініції цього поняття були фундаментальні наукові праці учених (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Бальсевич, І. Бех, Е. Булич, В. Григоренко, С. Закопайло та ін.), які аргументовано довели, що здоровий спосіб життя людини є потужним конструктором її культури здоров'я як духовно-фізичної і суспільно-соціальної цінності [5, 11, 12, 13, 36, 37, 38, 50].

У зв'язку з цим, поняття “здоровий спосіб життя” ми розглядаємо як свідомі духовні дії старшокласників і студентів, а саме їх мотиви, інтереси, потреби, обмеження, намагання, що пов'язані з оздоровленням і зниженням ризику захворювань, ослабленням адаптаційних можливостей організму, зниженням показників психомоторної і пізнавально-емоційної працездатності.

Отже здоровий спосіб життя старшокласників і студентів включає наступні ціннісно орієнтовані риси свідомої поведінки:

- духовно-фізичне відношення до психосоматичного здоров'я як особистісно-соціальної умови самореалізації;

- систематичні заняття фізичним вихованням, спортом, загартовуванням організму, активними формами рекреації;

- унормування навчальних навантажень в аспекті раціонального розкладу, циклічності навантажень і відновлення, психомоторних і психоемоційних переключень;

 - раціональне харчування і повноцінний сон;

 - профілактика стресових і конфліктних ситуацій, шкідливих звичок, систематичний медичний контроль і самоконтроль, адекватна самооцінка способу життя;

 - розвиток індивідуальної Я-концепції.

Ученими відзначається, що здоровий спосіб життя відображає орієнтованість на зміцнення і розвиток особистого і суспільного здоров'я, реалізує найбільш коштовний вид профілактики захворювань – первинну профілактику, що запобігає їхньому виникненню, сприяє задоволенню життєво важливої потреби в активних тілесно-рухових діях та фізичних вправах.

Спосіб життя людини – це етно-історично сформований вид життєдіяльності. Він містить чотири складові: рівень життя (економічний),

якість життя (соціальний), стиль життя (психологічний), уклад життя (соціально-економічний).

У професійній діяльності вчителя фізичної культури і викладача фізичного виховання повинні бути етична духовна цінність: гуманність, тобто етичне ставлення до людей, повага, добро, співчуття, терпіння. Саме особистість старшокласника і студента повинна знаходитись в центрі їх уваги.

Здоров'я знаходиться у взаємозв'язку з культурною, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини. У педагогіці цей феномен розглядається у зв'язку з освітою і вихованням як система цінностей і уявлень про гідне життя людини.

Особливу наукову цінність має концептуальний висновок І. Беха, який пояснює, що «... доцільно організований виховний процес має в кінцевому підсумку сформувавши у вихованця індивідуальну концепцію здоров'я особистості – це індивідуальний ідеал здоров'я, який ефективно реалізується на психологічному оптимумі дитини, підлітка та дорослої людини» [51, с. 75]. Л. Виготський довів, що освітньо-виховна практика спрямована на допомогу людині стати особистістю, визначається як особистісно орієнтований та духовно-ціннісний підхід до структурування цих процесів [76].

Особливого значення набувають наукові погляди А. Маслоу, який аргументовано доводить, що ціннісне відношення особистості до своєї життєдіяльності реалізується на засадах індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, що виконують функцію здібностей, потреб, відношення людини до себе, цивілізації, навколишнього світу. Інтерпретацію своїх наукових досягнень, ідей, поглядів, гіпотез учений здійснює у площині значення потреб людини, її поведінці і діяльності, які розглядаються як конструктори особистості на рівні “... інстинктивного і свідомого їх задоволення” [159, с. 190]. При цьому наголошується, що “... ціннісні орієнтації людини є вихідними категоріями, які забезпечують пізнання, розвиток і реалізацію її здібностей в особистісному аспекті відношення до самої себе” [там само, с. 201].

А. Федоров сформулював низку організаційно-педагогічних та духовно-ціннісних умов особистісно орієнтованого навчання, а саме [222, 223]:

– наповнення змісту освітньо-виховної й оздоровчої діяльності суб'єктів навчання їх життєво актуальними проблемами; ситуаціями взаємодії, взаємодопомоги, партнеродомінантності, взаємного визнання, самореалізації, ствердження;

– особистість педагога має бути конгруентною щодо настрою, мотивів, інтересів, потреб, переживань, вчинків, дій, активності, результатів пізнавальної діяльності суб'єктів освітньо-виховного процесу;

– сприйняття педагогом суб'єктів навчання повинні бути такими, якими вони самі себе позиціонують у навчальній групі, середовищі; бути здатним до емпатії, співпереживань, психологічного і педагогічного супроводу діяльності;

– позиція педагога щодо джерел знань і методів їх оволодіння повинна сприяти намаганням дізнатися про педагога якомога більше (що він знає й уміє; який його життєвий і професійний досвід; який у нього рівень психомоторних можливостей, культури здоров'я, духовності; які його ціннісні орієнтації, життєві пріоритети);

– створення педагогом освітньо-виховних ситуацій, що вимагають від суб'єктів актуалізації знань, навичок, умінь, пізнавального і життєвого досвіду, ціннісних орієнтацій, духовності, культури здоров'я особистості.

І. Якиманська [232] аргументовано доводить, що навчально-виховний процес повинен структуруватися відповідно до мети і завдань організації на засадах розробки моделі функціонування в інтерактивному середовищі навчального закладу. Відтак пропонуються наступні моделі організації особистісно орієнтованого навчання і виховання:

– соціально-педагогічна модель – спрямована на керування, корегування, формування особистості без детального врахування індивідуальних особливостей суб'єкта освітньо-виховного процесу (системоутворювальну функцію виконує соціальне замовлення результатів формування особистості);

– предметно-дидактична модель – спрямована на реалізацію предметної диференціації з опорою на зміст наукового пізнання у межах класичної освіти, що обумовлює ситуацію нормування пізнавальної діяльності суб'єктів без урахування їх особливостей як носіїв суб'єктивного досвіду;

– психологічна модель – базується на об'єктивному врахуванні індивідуальних особливостей суб'єктів освітньо-виховної діяльності, організованої на засадах “суб'єкт-суб'єктної” взаємодії з педагогом.

У викладеному контексті ціннісних орієнтацій особистості, як системи життєвих установок, цілей, потреб соціальної практики, розвиток мотиваційно-потребнісної сфери слід вважати потужним чинником виховання духовно-фізичних параметрів здорового способу життя людини [53, 109, 217].

Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає тільки виконання гігієнічних норм і правил або викорінювання шкідливих звичок, дотримання режиму. Поняття здоровий спосіб життя нерозривно пов'язане з поняттям про красу. Гармонія природних і соціальних рис особистості, єдність фізичних і психічних процесів, їхня досконалість – усе це є красою. Таким чином здоровий спосіб життя спрямований на гуманізацію і активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних рис особистості.

Ми визначаємо сутність поняття «наступність здорового способу життя» як таке, що здійснює зв'язок сьогодення із минулим і майбутнім, між новими і застарілими знаннями, руховими уміннями і навичками, як активну життєдіяльність школярів і студентів, спосіб життя спрямований на збереження, зміцнення і розвиток фізичного і морального здоров'я, досягнення активного довголіття і гармонії з природою, в єдності духовності й фізичного самовдосконалення особистості.

Значну роль у формуванні культури особистості, у підвищенні інтелектуального, фізичного й духовного потенціала людини повина зіграти, на наш погляд, освіта і виховання людини. Від того, якими будуть випускники загальноосвітніх шкіл і ВНЗ залежить майбутнє України. Саме здоров'я людини забезпечує перспективу й майбутній розвиток кожної країни.

До основних складових здорового способу життя О. Петрик відносить спосіб життя, що складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя), соціологічної (якість життя), соціально-психологічної (стиль життя) і соціально-економічної (устрій життя); рівень культури, під якою розуміється «самосвідомість, самовиробництво людини у конкретних формах її матеріальної і духовної діяльності», певна сума знань, а також «поведінка і сукупність моральних засад»; здоров'я в ієрархії потреб, де воно повинне посідати чільне місце; мотивування; зворотні зв'язки як запорука адаптації до змінюваних умов зовнішнього середовища; настанова на довге і здорове життя, що виконує функцію життєвого орієнтиру для суб'єкта; навчання здоров'ю [179, с. 17]. Цей перелік носить загальний характер і лише за певних умов життя старшокласника і студента набуває конкретного змісту. Залежно від віку можна з'ясувати структурні особливості наступності здорового способу життя.

Так, до структури здорового способу життя учнів 8-9 класів, на думку В. Кузьменко [146, с. 6] відносяться:

- раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової організації;
- самопідготовка і саморозвиток в учнів особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
- самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою і спортом та профілактику захворювань;
- психологічна підготовка як основа попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану;
- особистісна поведінка, що спрямована на попередження шкідливих звичок;

– раціональне та збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму;

– повноцінний сон, який попереджує фізичну та розумову перевтому.

На думку О. Жабокрицької [112] компонентами здорового способу життя школярів є:

– гігієна;

– особистісна поведінка, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил;

– загартування організму;

– оптимальна рухова активність, фізична культура і спорт;

– збалансоване харчування, творча діяльність;

– активний і пасивний відпочинок;

– повноцінний сон;

– дотримання режиму дня згідно з біологічними ритмами та індивідуальними особливостями;

– психологічна підготовка як основа попередження стресів і розумової перевтоми;

– дотримання правил, спрямованих на попередження шкідливих звичок.

Аналіз соціально-економічних перетворень, які проходять в Україні, показує, що, на жаль, людині стало чужим поняття удосконалення. Втрачено розуміння того, що саморозвиток, розвиток власної особистості – це допомога не тільки собі, а й оточуючим, оскільки життя людини є вищою цінністю суспільства, а сукупність властивостей, якостей, стану людини є цінність не тільки самої людини, а й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда в суспільне багатство.

Системне моделювання наступності здорового способу життя учнівської молоді, передбачує не тільки проектування, а і визначення шляхів його впровадження в практику реального навчально-виховного процесу середньої і вищої школи.

У зв'язку з цим, нами була розроблена модель виховання наступності здорового способу життя старшокласника і студента, де розкриті її структурні компоненти і обґрунтована педагогічна технологія виховання наступності здорового способу життя.

Виховання наступності здорового способу життя старшокласника і студента відповідно системного розвитку передбачає чотири етапи (фази): *виникнення, становлення, зрілість і перетворення*. Ці компоненти позначені як об'єктні, суб'єктно-функціональні і суб'єктні фази.

Виникнення – етап який містить вихідний фізичний стан і здоров'я, аналіз розвитку внутрішньої позиції, Я-концепції, труднощів що виникають у навчально-виховному процесі, адаптація школяра (студента) до кожного класу (курсу), вирішення суперечностей між вже, що відбулися та переходом у новий статус, у нові умови навчання і фізичного виховання та ще підготовкою до реалізації педагогічних установок в новій ситуації освіти і виховання.

Становлення – етап реалізації наступності здорового способу життя, що не мислиться без методів, пов'язаних із застосуванням загальних педагогічних засобів – слова й сенсорно-образних впливів «наочності». З огляду на це, варто охарактеризувати як специфічні, так і інші методи, які органічно включаються в навчально-виховний процес. Один із основних методів фізичного виховання є оптимальне навантаження і адекватний відпочинок. Успіх у вирішенні поставлених завдань гарантується при вмілому застосуванні всього комплексу науково й практично виправданих методів з урахуванням особливостей засобів, контингенту й умов занять. Авторські програми виховання наступності здорового способу життя є одними з найважливіших у технологічному алгоритму, які побудовані на комп'ютерних технологіях, де здійснюється діагностика, корекція, рейтинг фізичних якостей і здоров'я, контроль ланок, що відстають у розвитку.

Зрілість – етап вирішення суперечностей між фазою фізичного розвитку й готовністю до самостійного виконання фізкультурно-спортивних функцій у нових умовах (класу, групи, спортивної секції). Співробітництво з педагогами в позитивному вирішенні суперечностей між особливостями нового й застарілого в навчально-виховному процесі, свідомому подоланні труднощів у фізичному розвитку – головна ознака активної внутрішньої позиції особистості, Я-концепції.

Перетворення – етап вирішення суперечностей між особливостями нової й попередньою фазою фізичного розвитку особистості. Відповідно до мети навчальних закладів старшокласники стають студентами, студенти фахівцями. Кожний наступний етап навчально-виховного (фаза розвитку особистості) містить у собі наступність попередніх етапів і разом з цим кожний етап (фаза розвитку) процесуальні, тобто містять динамічні компоненти відповідно до системного, всебічного й гармонійного розвитку особистості.

Об'єктна фаза – формування активної позиції в оволодінні новими знаннями, уміннями, руховими навичками, у виконанні фізичних вправ, в організації і веденні здорового способу життя. Висування перед студентом стимулюючих перспективних цілей: ближньої – самоврядування в новій соціальній ролі; середньої – освоєння функцій студента, що дозволить брати участь у різноманітному, цікавому житті ВНЗ; кінцевої – оволодіння соціально

значущою професією. Надання першокурсникам різнобічної допомоги у вирішенні суперечностей між новими умовами, настановами, вимогами вузівського навчання і фізичною підготовленістю, відсутністю досвіду студентського життя. Мотивація розв'язання основних завдань діяльності і поведінки, за яких ці суперечності можливо успішно вирішувати, приносить студентам почуття задоволення. Орієнтація студентів на основний вид діяльності: засвоєння умов, настанов, форм навчально-виховного процесу на основі підвищення культури розумової і фізичної праці, самостійної роботи, самоосвіти, самовиховання і самореалізації Я- концепція. Роз'яснення функцій різних форм фізичного виховання у ВНЗ, принципово іншого місця і значення самостійної роботи у порівнянні зі школою.

У розвитку активної позиції першокурсника важливу роль відіграє особливий комплекс психолого-педагогічного впливу викладача фізичного виховання. Реалізація принципу «наскрізного», (наступного) викладання вузівських дисциплін, свідомого ставлення до навчального і позааудиторного процесу на основі логіки навчально-виховного процесу кафедри, факультету як фактора зв'язку всіх дисциплін, які викладаються на першому курсі з майбутньою професійною діяльністю. Розвиток морально-психологічного, педагогічного мікроклімату в групі, на курсі, факультеті як фактора, що стимулює духовні контакти першокурсників-студентів з викладачами, кураторами, тренерами, старшокурсниками. Облік їхніх інтересів, потреб, запитів і труднощів, створення умов для занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя.

Суб'єктно-функціональна фаза. Знайомство студентів з їхніми основними функціями і видами діяльності, в яких дані функції реалізуються. Особливості вузівських умов здійснення цих функцій на відміну від шкільних полягають у їхній наступності. Суперечність постає між інформаційним сприйняттям висунутих вимог, репродуктивною інформацією про вузівські умови навчально-виховного і тренувального процесу і необхідністю діяти самостійно та домагатися поставлених цілей і завдань. Основний тип діяльності: освоєння функцій, форм і способів їхньої реалізації. Студент – об'єкт освоєння нових функцій і суб'єкт відносин до них.

У цій фазі особливого значення набуває організація загальної життєдіяльності студента, подальше забезпечення його не тільки відповідною інформацією, а й уміннями, навичками повноцінного виконання своїх функцій. На першому курсі необхідна, як відомо, цілеспрямована допомога студентам у формуванні активної життєвої позиції, в оволодінні технологією фізичного розвитку фізичних якостей і прилученню до здорового способу життя. Якщо об'єктна фаза припускає забезпечення необхідною інформацією, створення

нових настанов, включення в нові види діяльності, то вона переорієнтовує студента на освоєння та відносно самостійне виконання нових функцій.

Суб'єктна фаза припускає не тільки освоєння функцій студента, а й, головним чином, самостійну їхню реалізацію в різних видах діяльності: у прояві прав, виконанні обов'язків, у співробітництві з викладачами фізичного виховання з вдосконалювання навчально-виховного процесу.

Позиція особистості – це центральна категорія соціальної поведінки людини її сутність досліджували у своїх працях педагоги (П. Атутов, М. Віленський, В. Вовк, С. Годник, П. Лесгафт), філософи (П. Анохін, Е. Баллер, Л. Новікова, В. Столяров), психологи (В. Ананєв, І. Бех, Л. Виготський, Є. Ільїн, А. Леонтьєв), які надають позиції особистості винятково важливе значення, оскільки вона безпосередньо пов'язана з категоріями цілей, потреб і мотивів, характеру діяльності і поведінки, самооцінкою, самовихованням, і самореалізацією Я-концепції.

Важливо створити умови, за яких першокурсники зможуть результативно використати свої права, реалізувати зростаючі можливості «сьогодення» студента. Для цієї фази характерна *«зрілість»* студента в стадії адаптації і його перетворення в повноцінного студента. Він здатний тепер уже не тільки освоювати вузівські умови побуту, навчання, фізкультурно-спортивної діяльності, а й бере участь у реалізації завдань навчально-виховного процесу.

У *фазі перетворення* старшокласник – старшокласник-випускник; старшокласник-випускник – студент 1-го курсу; студент 1-го курсу – студент-старшокласник; студент-випускник – спеціаліст, який вступає в нову соціальну роль і новий етап (фазу) фізичного розвитку зустрічаються з новими проблемами і труднощами і цей цикл є неперервним на протязі всього життя.

Обґрунтування послідовності таких умов, як основи реалізації цілей і завдань наступності здорового способу життя, логічної організації цього процесу, розвитку духовних контактів зі студентами однокурсниками і студентами старших курсів.

Виходячи з принципу єдності свідомості і діяльності, взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх умов можна зробити висновок про те, що регулярна фізкультурно-спортивна діяльність спричиняє появу певних змін, які формують індивідуальну структуру якостей особистості, що відрізняється від такої, яка не виконує фізичні вправи. Такі якості як стійкість, цілеспрямованість, сміливість характеризують людей, які займаються фізичними вправами, і ці якості вдосконалюються у навчально-виховному процесі.

Найбільш важливим і відповідно актуальним на сьогоднішній день є питання пошуку шляхів і методів формування позитивного ставлення молоді до ведення здорового способу життя.

Логіка наступності здорового способу життя розкриває діалектику формування внутрішньої позиції особистості, зовнішні та внутрішні суперечності, що виникають при цьому, а також послідовність їхнього вирішення. Об'єктно-суб'єктне перетворення особистості і логіка наступності здорового способу життя виступає основним джерелом підвищення фізкультурно-спортивної активності старшокласників і студентів.

Основними теоретичними положеннями, які обумовлюють конструювання моделі виховання наступності здорового способу життя старшокласника, студента є наступні принципи: науковості, наступності, цілісності, суб'єктності, всебічного гармонійного розвитку, оздоровчий, доступності та індивідуальності, контекстності, систематичності, вікової адекватності педагогічного впливу, технологічності.

Реалізація принципу науковості здорового способу життя передбачає обґрунтування педагогічних принципів виховання та пізнання психологічних механізмів і закономірностей розвитку мотиваційно-ціннісної сфери особистості, які, по суті, складають наукову основу педагогічної теорії. На засадах інтеграції психолого-педагогічних знань мусить бути досягнутий ефект в навчально-виховному процесі старшокласників і студентів.

Принцип наступності здорового способу життя здійснює зв'язок теперішнього із минулим та майбутнім, між новими і теперішніми знаннями, руховими уміннями і здібностями як елементами цілісної системи фізичного виховання старшокласників і студентів.

Принцип наступності тісно пов'язаний з принципами науковості, послідовності, систематичності, доступності та іншими, але не зводиться до них, а зберігає свій особливий зміст. Діалектика зв'язку наступності з іншими принципами виховання здорового способу життя проявляється в тому, що технологія наступності є умовою і механізмом реалізації інших принципів навчально-виховного процесу, які, в свою чергу, виступають у ролі провідних факторів виховання здорового способу життя старшокласників і студентів.

Принцип цілісності здорового способу життя показує відношення між системами фізичного виховання середньої та вищої школи, сукупність компонентів і об'єктивний зв'язок, який їх об'єднує і приводить до появи нових властивостей і закономірностей. Цей зв'язок виступає як ціле (наступність здорового способу життя), а компоненти – в якості його частин (ціннісних орієнтацій, позитивної Я-концепції, знань, рухових умінь і навичок, форм, методів і фізичних вправ старшокласників і студентів).

Принцип суб'єктності здорового способу життя забезпечує засвоєння у навчально-виховному процесі теоретичних знань і практичних умінь, методики використання обраної системи фізичних вправ, детермінованих особистісною

системою ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця, що в кінцевому результаті не лише впливає на формування його як справжнього суб'єкта навчально-виховного процесу, а й веде до успішної професійно-особистісної самореалізації Я- концепції старшокласника, студента.

Принцип оздоровчого напрямку здорового способу життя базується на гуманістичній спрямованості фізичного виховання в суспільстві. Фізичне виховання повинно сприяти зміцненню здоров'я особистості та відповідати психофізіологічним можливостям. При цьому особливе значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного). Використання в навчально-виховному процесі будь-якого педагогічного впливу має визначати його оздоровчу цінність щодо способу життя старшокласників і студентів.

Принцип всебічно гармонійного розвитку особистості – це природна передумова взаємозв'язку різних сторін виховання – єдність фізичного і духовного розвитку людини. Але ця передумова сама по собі не забезпечує органічного зв'язку всіх факторів впливу на розвиток особистості у процесі виховання. Вклад кожного виду виховання у всебічний розвиток особистості суттєво залежить від того, наскільки уміло, послідовно і цілеспрямовано використовує педагог об'єктивно існуючі взаємозв'язки видів виховання заради досягнення єдиної мети. Засоби, методи і умови фізичного виховання, закономірності навчання рухам і виховання фізичних якостей надають великі можливості для ефективного впливу не тільки на фізичний, а й на духовний розвиток особистості.

Принцип доступності та індивідуалізації здорового способу життя базується на обліку особливостей старшокласників і студентів, посиленості пропонованих їм завдань. Необхідно проводити навчання і фізичне виховання у відповідності з можливостями старшокласників і студентів, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, а також індивідуальні відмінності фізичних та духовних можливостей. Додержання принципу доступності та індивідуальності є запорукою оздоровчого ефекту здорового способу життя.

Принцип систематичності передбачає регулярність занять фізичними вправами і систему чергування навантаження з відпочинком, а також послідовність занять і наступність взаємозв'язку між різними сторонами їх змісту. Неперервність процесу виховання здорового способу життя і оптимальне чергування навантаження з відпочинком дають набагато більший ефект, ніж епізодичні заняття фізичними вправами. Здоровий спосіб життя передбачає, що цей процес безперервний і охоплює всі періоди життя школяра

та студента. Функціональні і структурні зміни, які проходять в його організмі під час і в результаті фізичних вправ, зворотні, тобто вони мають зворотний розвиток у разі припинення занять. Згідно наявності достовірних даних деякі регресивні зміни виявляються вже на 5-7 день перерви. А звідси витікає висновок, що оптимальні умови для виховання здорового способу життя утворюються лише в тому разі, якщо виховання здорового способу життя безперервно в тім сенсі, що воно не має перерв, які призводять до невиправданих втрат.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу на виховання наступності здорового способу життя передбачає ціленаправлене регулювання виховного впливу на різних етапах онтогенеза. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних якостей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація принципу передбачає довгострокові цілі, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання в різні вікові періоди. Технологічні труднощі реалізації даного принципу обумовлені складністю алгоритмізації багаторічного навчально-виховного процесу, який забезпечує наступність цілей, педагогічних завдань, використання засобів і методів виховання здорового способу життя старшокласників і студентів на кожному віковому етапі.

Принцип технологічності полягає у вимогах оптимізації процесу виховання здорового способу життя старшокласника і студента з метою досягнення найбільшого і безумовного ефекта укріплення здоров'я та підвищення фізичного розвитку. На базі комп'ютерних технологій він передбачає розробку інформаційно-діагностичних систем ефективного забезпечення наступності здорового способу життя учнівської молоді.

1.3. Фактори, що обумовлюють виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

1.3.1. Взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх факторів у вихованні наступності здорового способу життя.

Системоутворювальним фактором виховання здорового способу життя учнівської молоді є феномен наступності, тому що суть системи середньої і вищої освіти – в особистісно-діяльнісному підході до виховання здорового способу життя на всьому протязі навчання в середній та вищій школі. За останнє десятиліття у навчально-виховному процесі намічаються тенденції, що мають гуманістичну спрямованість, тобто на передній план висуваються людські цінності, такі як здоровий спосіб життя, що ґрунтується на єдності,

партнерстві, співробітництві, гармонії між природним і соціально сформованим в людині; нова культура дозвілля; зростаюча потреба в самореалізації, в позитивній Я-концепції, в розвитку творчих здібностей, в духовному спілкуванні.

Ці цінності потенційно стають визначальними і у виборі нових підходів до вирішення проблем здоров'я, що виникають в учнівській молоді, засобами фізичної культури і спорту. Гуманістичні цінності, таким чином, набувають повноправний статус у навчально-виховному процесі середньої та вищої школи. З декларативних установок вони переходять в актуальні, що змістовно змінює функції суб'єктів навчального заняття, аргументує виконання цілей і завдань фізичної підготовки, підкріплює і забезпечує виникнення мотиваційного ставлення школярів і студентів до ведення здорового способу життя. Що особливо цінно в новій педагогічній ситуації, так це те, що школяр, а потім студент розглядаються як ініціативний елемент навчально-виховного процесу.

Будучи активною ланкою, він може відкривати для себе нові сторони процесу фізичної підготовки, вже відповідні його потенціалу. Це призводить до формування нових цілей фізичної підготовки і до трансформації самої фізкультурно-спортивної діяльності як в рамках раціональної організації навчально-виховного процесу, так і в рамках самостійної фізичної підготовки. Таким чином, виховання наступності здорового способу життя на основі гуманістичної ідеї має очевидні перспективи у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я учнівської молоді, оскільки ключовою ланкою в цьому процесі є активний школяр, а потім студент як суб'єкти навчально-виховного процесу. Своєю активною діяльністю він привносить конструктивні зміни у навчальний процес і одночасно здійснює самореалізацію позитивної Я-концепції. Його культура, мислення, інтелектуально-мотиваційна сфера виступають в якості механізмів реалізації особистісних інтересів у веденні здорового способу життя, що є гарантією ефективності нових підходів в організації навчально-виховного процесу у навчальному закладі. У своєму конкретному вигляді відмічені підходи та установки являють собою систему алгоритмізованих операцій школяра, студента і педагога, спрямованих на вирішення навчальних завдань і утворюють динаміку послідовно змінюючих один одного етапів:

1. Алгоритм аналізу (синтезу) фактора «наступність»:

1.1. Врахування цілей і завдань навчально-виховного процесу в середній і вищій школі. Мотивоване ставлення школяра, студента до цілей і завдань навчальних занять залежить від оцінки педагогічної атмосфери в навчальному закладі, тобто в якій мірі вона сприяє реалізації особистісних інтересів і відповідає потребам у фізкультурно-спортивної діяльності.

1.2. Обґрунтування завдань розвитку активної позиції особистості, Я-концепції, в якості суб'єкта навчально-виховного процесу. Для формування позитивної мотивації школярів і студентів до ведення здорового способу життя ключовими факторами є:

- цивілізовані побутові умови і задовільне матеріально-технічне забезпечення навчальних занять з фізичного виховання;
- індивідуальний підхід у процесі навчання старшокласників і студентів руховим навичкам і розвиток фізичних якостей, оцінка рівня їх фізичної підготовленості і здоров'я;
- реальна свобода і компетентність старшокласників і студентів у вирішенні навчальних завдань і ведення здорового способу життя.

Наявність перерахованих факторів у самотійній оцінці студентами і школярами педагогічної ситуації дозволяє сформувати функціональну систему, яка об'єднує мотиваційну значимість педагогічної ситуації, яка залежить від спонукальних характеристик старшокласника, студента (конкретного мотиву) і характеристик педагогічної ситуації. На основі цієї інтеграції формується мотиваційна тенденція, яка ініціює фізкультурно-спортивну діяльність старшокласника, студента. Якщо особистісний сенс у фізкультурно-спортивній діяльності позитивний, активність їх посилюється. Коли перераховані фактори детермінації педагогічної ситуації відсутні, особистісний сенс у фізкультурній діяльності має негативну оцінку, що гальмує ініціативу школярів і студентів у процесі навчальних занять, змушує їх механічно виконувати завдання.

1.3. Висування основних педагогічних установок по відношенню до старшокласника, студента з урахуванням поставлених завдань. Вивчення мотивації як органічної частини здорового способу життя учнівської молоді дозволяє встановити її зміст і внутрішню організацію, детерміновані механізмами трансформації фізкультурно-спортивної діяльності. Оскільки виховання наступності здорового способу життя перебуває в динаміці, то і мотивацію необхідно вивчати і формувати по всьому ходу протікання навчально-виховного процесу старшокласників і студентів. Наступність при цьому виступає як фактор взаємозв'язку навчально-виховного процесу в середній і вищій школі. Через наступність всі деталі цього процесу набувають логічний взаємозв'язок, цілісність і вступають між собою в інтегровну взаємодію з метою досягнення кінцевого корисного результату. Саме технологією забезпечення наступності досягається кінцева мета, яка стоїть перед суб'єктами навчально-виховного процесу і зумовлює характер взаємодії мотиваційної сфери особистості старшокласника, студента з реальною педагогічною ситуацією. Технологія виховання наступності здорового способу

життя, таким чином, виступає одночасно і технологією формування мотивації старшокласників і студентів.

1.4. Аналіз основної суперечності в послідовних ситуаціях наступності. Сутність полягає в тому, що нові установки вже висунуті, необхідність участі старшокласника-випускника, студента-першокурсника в нових видах діяльності, виконанні нових функцій вже в наявності, а реальна готовність поки ще недостатня. Здоровий спосіб життя учнівської молоді це головна мета навчально-виховного процесу як за механізмом навчання, так і за формою існування являє собою інформаційну модель майбутнього кінцевого результату.

На даному етапі здійснюється накопичення інформації, зростання її обсягу і збагачення її змісту за допомогою теорії і практики виховання здорового способу життя, а також конкретних педагогічних технологій фізкультурної освіти, фізичної підготовки та спортивної діяльності старшокласників і студентів в навчальному закладі.

Психологічними механізмами, що забезпечують акумуляцію інформації, є механізми функціонування мотивації селекції в зоні суб'єктивних цілей. У подальшому ході розвитку цих механізмів здійснюється емоційна і когнітивна оцінка цілей і завдань виховання наступності здорового способу життя і формується їх мотиваційна значимість.

1.5. Аналіз розвитку внутрішньої позиції, Я-концепції, старшокласника і студента як системи відповідного реагування на послідовні педагогічні акції. У структурі навчально-виховного процесу в середній і вищій школі слід виділяти періоди, етапи, фази і стадії. Психологічні механізми, активізовані педагогічними технологіями, формують стійкі мотиваційні процеси, здійснюють контроль за вихованням наступності здорового способу життя учнівської молоді до виконання навчальних завдань. Раніше сформована мотиваційна тенденція наступності здорового способу життя перетворюється на динамічний аспект намірів. Внаслідок цього структура наступності здорового способу життя органічно взаємодіє зі структурою навчально-виховного процесу. Їх організаційні структури, таким чином, є одночасно і зовнішніми і внутрішніми, вони орієнтовані як всередину, так і ззовні. Їх об'єднують єдині цілі і завдання виховання здорового способу життя. Логіка наступності розкриває діалектику формування внутрішньої позиції особистості в цих вихідних циклах змінюється ситуація – яка викликає зовнішні і внутрішні протиріччя і послідовні умови їх вирішення.

1.6. Аналіз труднощів, що виникають у старшокласників і студентів за їх співучасті у вирішенні протиріч навчально-виховного процесу у зв'язку з його двостороннім характером, опосередкованою взаємодією педагога (педагогічного колективу) зі старшокласниками і студентами. У процесі

спілкування старшокласник і студент проявляє, розкриває для себе та інших свої психічні якості. У той же час у спілкуванні психічні якості не тільки виявляються, а й розвиваються. Механізми мотивації реалізації виконують функцію саморегуляції виховання наступності здорового способу життя. Старшокласник, студент довільно направляє дію на конкретні завдання. При цьому використовує самоорганізацію, раціональні стратегії, в яких підкреслюється цінність виконання завдання, здійснюється контроль і самоорганізація педагогічної ситуації.

1.7. Реалізація на кожному етапі навчально-виховного процесу багатокомпонентного змісту наступності здорового способу життя учнівської молоді – її теоретичного, методологічного та технологічного потенціалу. Цей процес пов'язаний з виявленням і регулюванням дій зовнішніх і внутрішніх факторів, що характеризують виховний процес наступності здорового способу життя. За допомогою функціонування механізмів мотивації на кожному етапі навчально-виховного процесу старшокласник, студент оволодіває спеціальними знаннями, руховими вміннями і навичками у вихованні наступності здорового способу життя, веде емоційний контроль і підкріплює свою фізичну активність, створює оптимальні умови для реалізації навчально-виховних цілей.

Наступний етап даного алгоритму спрямований на збереження і стабілізацію педагогічної ситуації, детермінованою вихідними цілями і завданнями навчально-виховного процесу. При цьому застосовується система оперативних заходів щодо попередження та усунення можливих або фактичних відхилень від заданих цілей. Механізмами мотивації і регуляції даних заходів відстежуються, контролюються і порівнюються. При цьому відбувається усвідомлення результату виконання навчальних завдань та їх емоційна оцінка. У тому випадку, коли кінцева мета не досягнута, активність старшокласника, студента поновлюється, а при успішному виконанні навчальної задачі відбувається перехід до нових цілей навчально-виховного процесу.

Відтак, «наступність» можна представити як структуру досягнення здорового способу життя особистості, яка складається з таких компонентів: рівень спеціальних знань, раціональна праця і харчування, рухова активність, загартування, особиста гігієна, психогігієна, добовий режим, відмова від шкідливих звичок. Розробка та обґрунтування методики виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів дали можливість запропонувати реальну працюючи методику виховання ЗСЖ.

1.3.2. Адаптація і закономірності її впливу на процес наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

Адаптація як закономірний фактор тісно пов'язана з функціональною системою організму людини і з процесом забезпечення наступності фізичного виховання учнівської молоді. Адаптаційний фактор – це показник рівня пристосовності організму людини до різних мінливих факторів зовнішнього середовища. При цьому виділяють генотипічну і фенотипічну адаптацію. Генотипічна адаптація являє собою процес пристосування до умов середовища шляхом наступних змін і природного відбору. Фенотипічна адаптація являє собою пристосувальний процес, що розвивається у індивіда протягом життя у відповідь на дії різних факторів зовнішнього середовища.

П. Анохін у роботах з теорії функціональних систем спирався на результати досліджень А. Ухтомського про домінанту, як систему що об'єднує нервові центри, виконавчі органи, які спрямовані на реалізацію поведінкових реакцій людини [9].

Р. Баєвський, досліджуючи проблему адаптації виділив положення про взаємозв'язок функції і генетичного апарату диференційованих клітин організму, що дозволило пов'язати уявлення про домінанту функціональної системи із закономірностями розвитку довгострокової адаптації [32]. Функціональна система, яка утворюється у відповідь на будь-яке фізичне навантаження, включає в три ланки: афферентну, центральну регуляторну і ефекторну.

Науково обгрунтований навчально-виховний процес призводить до зростання функціональних можливостей органів і систем організму за рахунок вдосконалення всього комплексу механізмів, відповідальних за адаптацію. Дослідження вчених показують, що рівень адаптації, набутий в результаті п'ятирічного тренування на витривалість, може бути втрачений протягом 2-3 місяців детренувального періоду [33, 179]. Уже в перші тижні після припинення тренування відзначаються прояви деадаптації функціональної системи, що визначає рівень витривалості: протягом перших 6-24 днів на 14-25% зменшується кількість функціонуючих капілярів, розташованих навколо м'язового волокна [9, 33], після 12-ти денного пасивного відпочинку на 11 % знижуються показники максимального серцевого викиду, на 7% максимального споживання кисню [179].

Адаптація це найважливіший фізіологічний показник життєдіяльності, формування якого здійснюється всім комплексом змін фізіологічних систем організму (гормони гіпофіза і надниркових залоз, стан нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем) під впливом стрес-факторів (фізична,

розумова робота, мінливість атмосферного тиску, температури тощо). При цьому формується нова адаптивна поведінка індивіда, що забезпечує найбільш сприятливе пристосування організму до цих чинників.

Фізичний статус індивіда визначається сукупністю типологічних ознак (вроджених та генетично детермінованих), що визначають межі адаптивності лабільних систематичних тренувальних впливів на організм людини. Для осіб, які належать до різних типологічних груп, одні й ті ж ознаки можуть бути як консервативними, так і лабільними. Ефективне формування довгострокової адаптації не може бути забезпечено без урахування феногенетичних характеристик, що лежать в основі поділу людей на конституціональні типи. Закономірності розвитку адаптації найтіснішим чином переплітаються із закономірностями формування функціональних систем.

Індивідуальні структурно-функціональні особливості організму особистості передбачають не заздальгідь сформовану адаптацію, а можливість її реалізації в ході занять фізичними вправами. Це забезпечує використання таких адаптаційних реакцій, які життєво необхідні і тим самим регулюють економне, кероване навчально-виховним процесом витрачання енергетичних і структурних ресурсів організму, а також орієнтацію на формування функціональної спеціалізованої системи. Тут необхідно, щоб у клітинах і органах, що утворюють таку систему, виникли структурні зміни та характеристики, що збільшують її фізіологічну потужність, де виникає взаємність між функцією і структурою – генетичним апаратом. Під впливом адаптації на певних етапах навчально-виховного і тренувального процесу відбувається перерозподіл клітинного фонду між системами організму. Це явище говорить про ліміт адаптаційних можливостей організму індивіда. Адаптація під знаком переваги одних домінуючих систем призводить до виснаження інших.

При адаптації старшокласників і студентів молодших курсів до великого психофізичного навантаження збільшуються можливості скелетних м'язів, серця, легенів, але знижується активність печінки, нирок. При цьому необхідно враховувати, що стресові навантаження, пов'язані з інтенсивною роботою, і обмінні процеси більш природні для печінки, серцево-судинної системи та центральної нервової системи. У міру зміни засобів фізичного розвитку, їх характеру, динаміки навантаження спектр адаптаційних реакцій змінюється – на зміну старому поступово приходить новий набір. Це відбувається через процес адаптації, в ході якого стираються раніше сформовані «сліди». Стресовий синдром становить початкова ланка будь-якої нової адаптації за рахунок інтенсивної витрати енергоресурсів, здатного викликати втрату раніше скупчених функціональних механізмів. Отже, стрес не просто забезпечує

передачу ресурсів з неактивних систем в активні, а є апаратом, одночасно каталізує формування одних структурних засобів і зникнення інших. Адаптація характеризує процесуальні явища, в яких мають місце категорії виникнення, становлення, зрілість і перетворення.

Виникнення – перша стадія термінової адаптації, яка характеризується мобілізацією гіперфункцій як недостатньо досконалого функціонального «сплеску», який дає можливість утримати робочий рівень систем до виникнення довгострокової адаптації. Це забезпечується максимальним хвилинним об'ємом кровообігу і дихання, наявністю кількості молочної кислоти, близького до критичного рівня.

Становлення – друга стадія – це перехід від оперативної адаптації до довготривалої (кумулятивної), вона характеризується активацією синтезу білка в клітинах системи, відповідальних за спеціалізовану адаптацію з постійним зниженням стрес-синдрому, де в основному розвивається стійка адаптація. Ця стадія може затягуватися при надмірному м'язовому і психічному навантаженні.

Зрілість – третя стадія – формування кумулятивної адаптації характеризується наявністю позитивних слідових процесів після навантаження, відсутністю стрес-синдрому і досконалим пристосуванням до певних впливів і ситуацій.

Перетворення – четверта стадія – стадія «виснаження», функціонального перенапруження, вона не є обов'язковою і розвивається при надмірній інтенсивності адаптації. Після тривалого періоду гіперфункції в нервових центрах, ендокринній системі і регулюючих центрах розвивається комплекс «локального зношування», що виражається в зниженні синтезу білка, порушенні обмінних процесів, часткової загибелі клітин.

Адаптаційний фактор вірогідно характеризує рівень адаптації цілісного організму, а його основні складові є індикаторами здорового способу життя та здоров'я. Адаптаційний потенціал (АП) – комплексний показник оцінки здоров'я, фізичного розвитку, побудований на основі регресивних взаємин частоти серцевих скорочень, систолічного і діастолічного артеріального тиску, віку, маси тіла і зросту. Його рівень розраховується за формулою, запропонованої А. Баєвським та ін. [33]:

$$\text{АП} = 0,11 \times \text{ЧСС}_{\text{сп.}} + 0,014 \times \text{АТс} + 0,008 \times \text{АТд} + 0,014 \times \text{вік} + 0,009 \times \text{вагу} - 0,009 \times \text{зріст} - 0,27$$

де $\text{ЧСС}_{\text{сп.}}$ - частота серцевих скорочень у спокої; АТс - артеріальний тиск систолічний (мм.рт.ст.); АТд - артеріальний тиск діастолічний (мм.рт.ст.); вік (років); маса тіла (кг); зріст (см).

Оцінка адаптаційного потенціалу проводиться в умовних одиницях (у.о.):
АП менше 2,61 у.о. оцінюється балом 8 (задовільна адаптація);
АП від 2,61 до 3,09 у.о. оцінюється балом 6 (функціональне напруження);
АП від 3,10 до 3,49 у.о. оцінюється балом 3 (незадовільна адаптація);
АП більше 3,49 у.о. оцінюється балом 1 (зрив адаптації).

Виходячи із принципу єдності свідомості і діяльності, взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх умов, можна зробити висновок про те, що регулярна фізкультурно-спортивна діяльність спричиняє появу певних змін, які формують індивідуальну структуру якостей особистості, що відрізняється від такої, яка не виконує фізичні вправи.

1.3.3. Вплив знань на процес наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві є однією з найбільш актуальних і вимагає особливого ставлення. Існує думка, що знання, досить добре відображають розуміння школярами і студентами суспільної значимості здорового способу життя, не завжди переломлюються в їх особистісному ставленні до активної рухової діяльності. Встановлено також, що школярі і студенти найкраще засвоюють природничо-наукові основи здорового способу життя. Менш компетентні вони в питаннях соціальної сутності здорового способу життя, а найнижчу обізнаність мають про фізкультурну методіку, від якої багато в чому залежить ефективність самостійних занять фізичними вправами.

Наявні дослідження стосуються в основному вивчення знань школярів і студентів про конкретні фізичні вправи або спортивно-довідкові відомості (причому придбаних тільки за допомогою засобів масової інформації), на наш погляд, вони навряд чи можуть бути стимулом, здатним змінити або сформуванню активне ставлення школярів і студентів до ведення здорового способу життя. Тут першорядне значення має соціально важлива, пов'язана безпосередньо з потребами організму, інформація про проблеми здоров'я, гігієни фізичних вправ. Наявність певного рівня знань про здоровий спосіб життя є необхідною передумовою до фізкультурно-спортивної діяльності, а отже, і реалізації потреб індивіда.

Останнім часом підвищився науковий інтерес до досліджень питань, пов'язаних з формуванням і вихованням здорового способу життя школярів і студентів, причому як в нашій країні, так і за кордоном. Цінність цих праць безсумнівна. Але все ж залишається незадовільною потреба в дослідженні динаміки стану здоров'я і фізичної підготовленості школяра, старшокласника,

студента, так як реально ці різні соціальні ролі втілені в одній людині, у розвитку його позиції, Я-концепції, фізичного стану і підготовленості від молодших класів до старших і від старших класів до молодших курсів вищого навчального закладу. У зв'язку з цим заслуговують на увагу зусилля вчених, спрямовані на вивчення «наскрізних» проблем забезпечення наступності фізичного виховання і здорового способу життя старшокласників і студентів.

Нами було проведено дослідження, в якому перевірялося припущення про зв'язок ставлення старшокласників і студентів до фізкультурно-спортивної діяльності з рівнем їх медичних та гігієнічних знань про фізичну культуру, про посилення даного взаємозв'язку відповідно до процесу наступності здорового способу життя. Запитання стосувалися значення і ролі здорового способу життя для людини, впливу фізичних вправ на організм. Уточнено думку старшокласників і студентів про найбільш поширені хвороби і засоби їх профілактики (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Вплив інформації на підвищення рівня знань про найбільш поширені хвороби і засоби профілактики у старшокласників і студентів 1-2 курсів (%)

Знання про найбільш поширені хвороби і засоби профілактики	Контингент			
	старшокласники		студенти	
	10 клас	11 клас	1-й курс	2-й курс
Види хвороб				
Ракові	45,9	46,3	48,4	47,7
Серцево-судинні	44,7	43,3	38,4	36,8
Нервові	42,1	41,4	39,4	38,6
Дихальної системи	25,8	27,6	26,2	24,9
Застудні	48,2	46,7	45,5	44,2
Засоби профілактики				
Заняття фізичними вправами	58,9	53,2	52,3	50,7
Уникання шкідливих звичок	46,4	47,4	45,1	44,3
Уникання стресів	47,1	46,6	45,3	43,8
Режим харчування	45,8	44,4	42,6	41,5
Процедури загартування	42,5	40,6	38,8	35,9
Режим дня	47,3	48,5	46,2	44,3
Не знають	14,5	12,4	10,3	10,1

Таким чином, результати дослідження показали, що знання старшокласників і студентів, пов'язані переважно з оздоровчим впливом фізичної культури, не відповідають програмним вимогам. Якщо виходити з того, що пізнавальний компонент є найбільш важливим у відношенні до будь-якого виду діяльності, то в даному випадку знання старшокласників і студентів

можна розглядати лише як низький рівень їх сформованості, що характеризується тим, що індивід щодо об'єкта пізнання має елементарні уявлення.

Тому невисокий рівень знань про здоровий спосіб життя може бути пояснений і невисокою цінністю фізичної культури як чинника здоров'я і, як наслідок цього, зниженням з віком інтересу до фізкультурно-спортивних занять, а значить і слабким забезпеченням процесу наступності здорового способу життя.

1.3.4. Вікові особливості у вихованні наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

У сучасних умовах, враховуючи значне погіршення здоров'я населення України, особливої актуальності набуває проблема здорового способу життя школярів і студентів. Аналіз стану здоров'я учнівської молоді показує, що майже 80% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50% незадовільну фізичну підготовку. 30% студентів вищих навчальних закладів за показником «функціональний вік» (максимальне споживання кисню) знаходиться у віковому діапазоні 50-60 років. Ці та інші фактори, так чи інакше пов'язані зі способом життя людей, негативно впливають на їхнє здоров'я, тому збереження і зміцнення здоров'я є одним із пріоритетних завдань середньої і вищої школи. У зв'язку з цим навчальні заклади повинні створити такі умови розвитку молодих людей, які би покращували їх фізичне і психічне здоров'я. У їх вирішенні велике значення належить правильній організації виховання здорового способу життя школярів і студентів.

У науковій літературі широко наводяться дані про те, що фізкультурно-спортивна діяльність учнівської молоді (найчастіше іменується загальним терміном «рухова активність») з віком знижується [119]. Таким чином, достовірність значного емпіричного матеріалу дає можливість встановити, що фізкультурна пасивність приблизно з 13-річного віку у дівчаток і з 15-річного віку у хлопчиків, які навчаються в середніх загальноосвітніх школах, помітно збільшується. Виявлені періоди зниження фізкультурної активності можуть бути пояснені біологічними факторами і, в першу чергу, зниженням природної потреби в русі, зокрема, у фізичних вправах.

На ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності та здорового способу життя впливає як нестійке мотивування, так і мінливі умови навколишнього середовища. З віком змінюється ставлення до спорту. Кількість тих, що займаються спортом та іншими видами фізкультурної діяльності школярів у старших класах скорочується.

Ставлення юнаків старшокласників і студентів до окремих видів фізкультурної діяльності та здорового способу життя так само як і сумарні показники цієї діяльності з віком змінюються (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Вікова динаміка показників (середній бал) відношення юнаків до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності та здорового способу життя ($\bar{x} \pm \sigma$)

Види фізкультурної діяльності	Контингент			
	старшокласники	1 курс	2 курс	3 курс
Ранкова гімнастика	2,39±0,04	2,36±0,06	2,78±0,06	2,59±0,07
Біг	1,38±0,04	1,33±0,07	1,32±0,06	1,27±0,06
Спортивні ігри	1,88±0,05	1,87±0,05	1,61±0,05	1,46±0,04
Плавання	1,88±0,03	1,88±0,05	1,65±0,05	1,57±0,04
Східні єдиноборства	4,53±0,03	4,48±0,04*	4,35±0,04	4,15±0,03
Атлетична гімнастика	3,58±0,04	3,50±0,07*	3,44±0,06	3,35±0,06
Ходьба пішком до університету	1,44±0,04	1,42±0,06	1,40±0,06	1,38±0,07
Ведення ЗСЖ	4,56±0,07	4,38±0,04	4,32±0,09	4,27±0,06

З моменту вступу до ВНЗ та протягом усього періоду навчання у студентів знижується мотивація до занять фізичними вправами, так само як і значимість ведення здорового способу життя в загальній системі цінностей. При зіставленні вікової динаміки ставлення старшокласників і студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та здорового способу життя з їх бажанням і схильністю займатися окремими видами виявлялася та сама закономірність. При опитуванні було виявлено, що для підвищення їх активності важливе значення поряд з іншими факторами мають заняття масовим спортом. У цьому випадку вольовий і емоційний компоненти ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності та здорового способу життя збігалися.

Цей період у житті людини є кульмінаційним: закінчується формування не тільки фізичного розвитку організму, а й світоглядної позиції, а також морального становлення особистості, тобто якостей, від повноцінного розвитку яких багато в чому залежить майбутня трудова діяльність.

Вікова динаміка ставлення старшокласників і студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та здорового способу життя, що визначається за частотою занять на тиждень, показала, що на їх активність впливають як біологічні (потреба в русі), так і соціальні (наявність спортивної бази та інвентаря, умови навколишнього середовища) чинники. Однак пояснювати періоди зниження фізкультурної активності і веденням здорового способу життя тільки біологічними факторами і соціальними перетвореннями не варто. На цю активність, крім зазначених факторів, впливає і система виховання.

Отже, педагогічний процес, спрямований на формування в учнівської молоді позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, ЗСЖ і супутні умови соціального оточення можуть змінити вікові межі фізкультурної пасивності чи, принаймні, призупинити наявні негативні тенденції.

1.3.5. Фізкультурно-спортивна діяльність та її вплив на здоровий спосіб життя старшокласників і студентів.

Недостатня наступність фізичного виховання учнівської молоді створює труднощі при переході з одного ступеня фізичного виховання на інший. У результаті цього кожна наступна ступінь фізичного виховання змушена здійснювати функцію заповнення прогалін попередніх щаблів, що тягне за собою втрату часу у фізичному розвитку особистості.

Останнім часом особливо підвищився науковий інтерес до досліджень, пов'язаних з фізичним вихованням і здоровим способом життя учнівської молоді. Інтерес представляють роботи, в яких висвітлюються питання пов'язані з активним ставленням молоді до занять фізичними вправами і веденням здорового способу життя.

З аналізу представлених у науковій літературі даних можна зробити висновок, що на фізкультурну активність школярів і студентів впливають насамперед сім'я і виховний простір школи, ВНЗ, спортивної організації регіону, міста, села, району, області.

Завдання анкетного опитування були наступними (табл. 1.3):

- визначити рівень мотивації старшокласників і студентів молодших курсів щодо ведення здорового способу життя;
- з'ясувати самооцінку рівня фізичного розвитку і здоров'я;
- охарактеризувати позитивні і негативні сторони фізичного виховання в школах і ВНЗ.

Отримані результати дозволяють констатувати, що з 16-17-ти річного віку відмінності у ставленні юнаків і дівчат до фізкультурно-спортивної діяльності набувають стійкий характер (дані, отримані серед школярів, підтверджуються даними, отриманими серед студентів) і не залежать від територіальної величини регіону та природно-географічних умов місцевості. За наведеними даними видно, що дівчата проявляють менший інтерес до ЗСЖ. Не виявлена залежність ставлення до ЗСЖ і від віку старшокласників і студентів. Слід зазначити, що відмінності в даних про юнаків і дівчат за кількістю тих, що займаються в спортивних секціях у шкільному та студентському віці у юнаків більше ніж у дівчат.

Таблиця 1.3.

Середні значення фізичної підготовленості юнаків різних вікових груп в залежності від рівня фізкультурної активності ($\bar{x} \pm \sigma$)

Школярі-випускники, студенти I, II курсів	Група активності	Фізкультурна активн. (бали)	Показники фізичної активності				
			Біг 100м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Біг 2414 м (хв/с)	Згинан. рук в упорі за 30 с (раз)	Сила правої руки (кг)
Школярі-випускники	1	до 33	14,4±0,8	207,4±1,6	12,40±0,2	20,8±0,4	28,4±0,8
	2	34-36	14,3±0,4	210,2±1,3	12,20±0,4	21, 0±0,6	30,6±0,2
	3	37 і більше	14,0±0,6	214,6±1,6	12,07±0,2	22,5±0,2	32,8±0,8
Студенти першого курсу	1	до 37	14,0±0,4	218,4±1,7	12,10±0,1	22,8±0,4	32,0±0,2
	2	38-40	13,9±0,5	225,2±1,2	12,03±0,1	22,8±0,6	32,5±0,4
	3	41 і більше	13,8±0,7	228,2±1,3	12,00±0,4	23,8±0,4	33,2±0,8
Студенти другого курсу	1	до 41	13,8±0,4	230,4±1,1	12,00±0,3	23,9±0,4	33,2±0,4
	2	42-44	13,7±0,8	235,2±1,5	11,58±0,4	24,6±0,5	34,8±0,7
	3	45 і більше	13,6±0,9	240±1,6	11,55±0,5	24,8±0,6	35,4±0,6

При аналізі відмінностей у структурі мотивів ставлення до спортивної діяльності можна відзначити, що у юнаків незалежно від віку виявлялася підвищена, ніж у дівчат, мотивація. З віком пропорційно знижується фізкультурна активність, що характерно і для юнаків, і для дівчат. Це може свідчити про однаковий вплив умов соціального оточення на фізкультурно-спортивну активність і ведення ЗСЖ.

Так, визначення фізкультурної активності, який відображає ступінь залучення школярів і студентів у фізкультурно-спортивну діяльність показало, що у юнаків школярів-випускників він дорівнював $23,5 \pm 0,22$ бал., а у дівчат $28,2 \pm 0,17$ бал., у студентів-юнаків I-го курсу $27,1 \pm 0,21$ бал., а у дівчат $32,2 \pm 0,19$ бал. Це означає, що юнаки різними видами фізкультурної діяльності займаються в середньому від декількох до одного разу на тиждень, а дівчата вважають за краще займатися один раз на тиждень.

1.3.6. Соціальні фактори порушень психічного здоров'я та їх вплив на виховання наступності здорового способу життя.

Проблема факторів, що впливають на здоров'я і виховання наступності здорового способу життя особливо важлива для теорії і практики педагогіки, об'єктом дослідження і впливу для яких є система «людина – середовище». Тому нам представляється необхідним доповнити вивчення психічного здоров'я

школярів-старшокласників і студентів молодших курсів ВНЗ аналізом впливу соціальних чинників на стан нервово-психічного здоров'я, описом донологічних форм нервово-психічних відхилень, а також процесу виховання позиції особистості, Я-концепції здоров'я (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Частота соціальних факторів, що впливають на здоров'я старшокласників і студентів (за групами здоров'я)

Мікросоціальні фактори	Частота (%)			
	I група	II група	III група	IV група
Обмежені житлові умови	31	28	50	40
Недостатнє матеріальне забезпечення	54	22	14	13
Вища освіта батьків	23	33	57	53
Недостатня освіта батьків	–	11	7	6
Побутове пияцтво	8	27	22	34
Виховання до 3 років у сім'ї	46	50	50	33
Виховання у цілодобових яслах	15	33	21	–
Воспитание в доме ребенка	–	–	–	–
Виховання у цілодобовому дитячому садку	17	26	47	29
Додаткові заняття (музичні, спортивні)	17	19	7	4
Конфлікти у сім'ї	–	16	14	27
Розпад сім'ї	15	44	50	40
Наявність братів, сестер	72	70	68	71

Дані про негативні соціальні чинники, що мали місце у обстежених старшокласників і студентів, зіставлялися з якістю їх психологічного здоров'я, визначеним за приналежності до I-IV груп здоров'я. Характеризуючи вплив негативних соціальних факторів на стан психічного здоров'я старшокласників і студентів, слід в першу чергу, виділити пияцтво і конфлікти в сім'ях, розпад сімей. За всіма цими показниками учнівська молодь I групи здоров'я різко відрізнялася від представників інших обстежених груп.

У III і IV групах здоров'я цей фактор присутній в 1,5-2 рази частіше, ніж у I і II групах. Пияцтво і конфлікти в сім'ї, розлучення батьків у старшокласників з відхиленнями у психічному здоров'ї зустрічалися в 2-4 рази частіше, ніж у здорових.

Виникненню астенічних і невротичних проявів особливо сприяло виховання в ранньому дитинстві в цілодобових дитячих яслах і садках, воно констатувалося у старшокласників II-IV груп здоров'я в 2-3 рази частіше, ніж у здорових. Очевидно, у старшокласників, які виховувалися в цілодобових дитячих установах, довгий і тривало діючий комплекс багатьох негативних

факторів корелює з їх вихованням в таких установах, але можливо і домінуючий вплив психоемоційної депривації.

Слід зазначити, що найчастіше зустрічаються у зв'язку з I групою старшокласників мікросоціальні фактори, які можна вважати сприяють гарному стану здоров'я: виховання до 3 років в сім'ї, а не в яслах, заняття спортом і в гуртках за інтересами. Наростання частоти негативних мікросоціальних чинників починається з II групи, що говорить про їх широкий вплив на нервово-психічне здоров'я старшокласників з функціональними відхиленнями. Кордон дії негативних психологічних факторів проходить між II і III групою здоров'я, що вказує на підвищення ролі певних особистісних особливостей як компонента комплексу негативних факторів, що утрудняє соціальну адаптацію старшокласників III і IV груп. Оскільки в підлітковий період зростають соціальні вимоги, збільшується інформаційне навантаження, часто виникає необхідність вибору професії та пошуку свого місця в житті, слід враховувати, що ці труднощі можуть викликати дезадаптацію, наростаючу від групи до групи.

Нас цікавили донозологічний стан різного ступеня вираженості як такі, і психологічна оцінка в плані впливу на організм, його адаптаційні можливості, на процес виховання особистості старшокласника і студента. Тому предмет дослідження зміщувалися у бік здоров'я. Іншими, ніж у клініці, були і методи дослідження: поряд з лікарським оглядом, анкетуванням, бесідами з батьками і педагогами використовувалися експертні оцінки висококваліфікованих медичних фахівців.

Спостереження показують, що під впливом несприятливих соціальних чинників змінюється не тільки психічне реагування організму, а й загальна, неспецифічна реактивність організму. Підтвердження цьому ми бачимо в більшій частоті алергічних станів у школярів з донозологічними порушеннями здоров'я і в схильності таких індивідів до соматичних хронічних захворювань. Ми вважаємо, що зміна неспецифічної реактивності є одним з головних механізмів патогенезу нервово-психічних порушень. Не випадково на ранніх стадіях і самі психічні порушення виражаються в основному ознаками неспецифічного астеноневротичному реагування. Оцінюючи сумарно ступінь обтяженості негативними факторами у старшокласників і студентів у кожній групі здоров'я (табл. 1.5) можна відзначити чітко виражену тенденцію до її підвищення від II до IV групи (у IV групі в 1,5 рази частіше, ніж у I групі).

**Обтяженість негативними факторами у старшокласників і студентів
(за групами здоров'я)**

Негативні фактори	Обтяжливність (умов. од.)			
	I група	II група	III група	IV група
Біологічні	0,2	0,32	0,32	0,32
Соціальні	0,06	0,22	0,2	0,23
Психологічні	0,04	0,04	0,1	0,2
Загальний показник обтяжливості	0,3	0,57	0,62	0,75

У зв'язку з цим зазначимо, що недостатньо розглядати вплив несприятливих соціальних факторів тільки в плані оцінки їх як факторів ризику виникнення виражених нервово-психічних захворювань. Їх негативний вплив проявляється дуже рано (II і III групи здоров'я) і ширше, ніж передбачалося. Соціальні фактори впливають на загальну реактивність організму, обмежують працездатність і порушують інтелектуальну функцію, спотворюють процес формування особистості індивіда, впливаючи на її структуру і особливо на комунікативні функції, тим самим різко ускладнюючи соціальну адаптацію.

Механізми функціонального зриву вищої нервової діяльності (перенапруження при збудженні і гальмуванні, порушення рухливості нервових процесів) значно швидше викликають порушення функцій центральної нервової системи у школярів і студентів з мікроорганічною патологією. Звичайно, не у всіх випадках під впливом негативних соціальних факторів неодмінно виникають порушення. При ретельному обстеженні наявність несприятливих біологічних факторів відзначено у 93,5 % старшокласників і студентів молодших курсів, соціальних – у 87,1%; нозологічних порушень було менше. Нервово-психічні порушення далеко не завжди досягають клінічно вираженого рівня, вони набагато частіше проявляються в донозологічних формах, але такі донозологічні порушення значно ускладнюють соціальну адаптацію молоді.

Отже, молодий організм має великі компенсаторні можливостями, але наявність ряду негативних факторів може так і залишатися лише даними анамнезу. Результати моніторингу показують вплив цих факторів на виховання наступності здорового способу життя, демонструючи актуалізацію симптоматики та зниження рівня нервово-психічного здоров'я. Надзвичайно важливо не тільки мати вичерпні відомості про біологічні чинники ризику (насамперед перинатальних), але і правильно оцінити функціональний стан індивіда в конкретній життєвій ситуації, що може зробити лише лікар. Тому ми

переконані в необхідності не тільки медичної служби в школі і ВНЗ, а й психогігієнічної, в якій психолог повинен працювати в контакті з лікарем.

1.3.7. Вплив умов проживання на наступність здорового способу життя.

Умови життя представляють досить складну систему соціально-економічних відносин, які впливають на сферу життєдіяльності та забезпечення процесу наступності здорового способу життя старшокласників і студентів. Особливу увагу у структурі соціальних перетворень заслуговує такий її компонент як місце проживання, який багато в чому визначає соціальну позицію людини. Велике місто, як життєве середовище, являє собою своєрідний тип сфери соціалізації, що відрізняється високою диференціацією внутрішньої структури, включає в себе різні можливості формування потреб. Природно, що менші за величиною міста, і особливо селища і села, значно більш обмежені у забезпеченні життєдіяльності населення.

Особливості міського стилю життя пов'язані також з їх негативним впливом на стан здоров'я. Відомо, що мешкаці міста частіше хворіють на хронічні захворювання, в тому числі серцево-судинні. Ці хвороби ставляться в причинний зв'язок з курінням, гіпокінезією, нетерплячістю, ворожістю, надмірної залученістю в різну діяльність. Можна припускати, що зазначені особливості стилю життя формуються ще в підлітковому віці і взаємопов'язані з певною системою особистісних відносин, характерною для жителів міста.

У цьому зв'язку певний інтерес представляє зіставлення фізкультурно-спортивної діяльності учнів та студентів, що проживають у різних регіонах і природно-географічних умовах. При цьому слід зазначити, що даних, що вказують на залежність відношення учнівської молоді від умов місцевості, в літературі вкрай мало. У більшості випадків вказується, що школярі, які проживають у сільській місцевості, відрізняються від міських кращою фізичною підготовкою і працездатністю [92, 93, 110, 210].

Встановлені нами відмінності серед школярів і студентів вищих навчальних закладів свідчать про вплив соціальних умов та умов навколишнього середовища на формування інтересів, які необхідно використовувати у педагогічному процесі для цілеспрямованого формування особистості та позитивної Я-концепції. Певний інтерес представляють дані, що вказують на відношення студентів до окремих видів фізкультурно-спортивної діяльності і здорового способу життя (табл. 1.6). За сумарним балом, який показує частоту культивування представлених в таблиці видів діяльності, видно, що юнаки частіше займаються фізичними вправами, ніж дівчата.

Сумарні показники (середній бал) відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності і здорового способу життя ($\bar{x} \pm \sigma$)

Фізкульт.-спортивна діяльність і здоровий спосіб життя	Юнаки			Дівчата		
	СНУ	ЛНАУ	ДДПУ	СНУ	ЛНАУ	ДДПУ
Ранкова гімнастика	2,37±0,05	2,44±0,09	2,92±0,04	2,15±0,07	2,12±0,08	3,05±0,07
Біг	2,52±0,05	2,96±0,10	3,82±0,04	1,94±0,04	1,27±0,06	4,46±0,04
Спортивні ігри	2,00±0,04	2,15±0,07	2,50±0,04	1,72±0,09	1,42±0,08	2,49±0,06
Плавання	2,13±0,04	1,86±0,07	0,64±0,05	0,74±0,05	0,34±0,09	0,11±0,07
Подорожі турпоходи	4,57±0,03	4,58±0,07	8,69±0,02	4,48±0,07	4,58±0,08	8,42±0,08
Рибна ловля	1,83±0,07	1,93±0,06	2,47±0,08	–	–	0,1±0,02
Ходьба пішки до ВНЗ	1,27±0,06	1,35±0,08	27,42±0,4	0,63±0,04	0,45±0,05	26,45±0,1
ЗСЖ	2,45±0,04	2,48±0,06	3,59±0,02	1,72±0,03	1,65±0,04	2,68±0,06

Примітка: *СНУ* – Східноукраїнський національний університет
ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет
ЛНАУ – Луганський національний аграрний університет

Ймовірно, що виховання здорового способу життя необхідно починати ще з сім'ї, дошкільних установ, в середній школі, бо ці упущення негативно впливають на виховання здорового способу життя студентів у вищому навчальному закладі. Старшокласники, не привчені до ведення здорового способу життя з дитинства, і надалі виявляють негативне ставлення до ЗСЖ. Якщо до досягнення підліткового віку їх природна потреба в русі не переростає в стійку переконаність у необхідності та корисності здорового способу життя, то в силу психологічних особливостей цього періоду в майбутньому дуже складно переконати їх вести здоровий спосіб життя.

Відтак, залежність фізичного стану студентів від місця їх проживання широко обговорюється в науковій літературі [1, 20, 22, 182]. Доречно лише підкреслити, що неоднаковий рівень фізичної підготовки, крім зміцнення функціонального стану організму, як першорядного чинника здоров'я, обумовлює і неоднаковий руховий досвід, і ступінь готовності до оволодіння новими рухами у зв'язку з майбутньою професійною діяльністю. Ці фактори

негативно впливають на виховання наступності здорового способу життя учнівської і студентської молоді.

1.3.8. Вплив найближчого соціального оточення на наступність здорового способу життя.

Першим навчально-виховним інститутом, через який опосередковуються суспільні вимоги до учнівської і студентської молоді, є сім'я. Від соціальної позиції, духовної, моральної і психологічної атмосфери в ній багато в чому залежить успішність вирішення виховних завдань та забезпечення процесу наступності здорового способу життя. Під впливом побутуючих в сім'ї стилю поведінки, звичок розвивається система моральних цінностей особистості. Сім'ю як одну з виховних систем нашого суспільства не можуть замінити ніякі інші виховні установи.

Необхідність виховувати в сім'ї звичку до ведення здорового способу життя з раннього дитинства крім сприятливого біологічного фактора (потреби в русі) зумовлена й тим, що в цьому віці емоційний вплив батьків сильніший, ніж вплив друзів. Батьки, в силу емоційних контактів з дітьми, володіють достатніми можливостями, щоб чинити свій вплив. У даному віковому періоді батьки, систематично беручи участь у спільних заняттях і спілкуючись з дітьми, мають найбільший вплив на дитину [74, 100, 120, 121].

Незважаючи на те, що більшість батьків дітей дошкільного віку недооцінюють значення особистого прикладу і спільних занять з дитиною, ціннісні орієнтації батьків на загальне та фізичне виховання дітей далеко не збігаються з їх реальною практичною наповненістю. Батьки в середньому витрачають на всі види занять з дітьми (у тому числі і на фізичну культуру і спорт) близько 1 години на день. При цьому татусі приділяють значно менше часу дітям, ніж матері. Встановлено також, що чим старше дошкільник, тим менше часу приділяють йому [122]. Останнім часом особливо підвищився науковий інтерес до досліджень питань, пов'язаних з фізичним вихованням дошкільнят в сім'ї і дитячих установах. Інтерес представляють роботи, в яких була зроблена спроба пов'язати фізкультурну активність дітей з фізичною культурою і спортом, вміннями і досвідом батьків [201, 209]. Вказується, наприклад, що в сім'ях, в яких хоча б один з батьків вміє плавати або кататися на лижах, ковзанах, володіє навичками інших видів фізкультурно-спортивної діяльності, відсоток дітей, які звертаються до подібних видів спорту, істотно вище, ніж у сім'ях, в яких батьки цими вміннями та навичками не володіють.

У науковій літературі неодноразово підкреслювалося вплив сім'ї на ставлення школярів до ведення здорового способу життя [14, 15, 23, 29, 48, 54],

висвітлювалися питання, що стосуються ставлення батьків до фізичної культури і спорту [75, 162, 191, 208]. За представленими даними можна зробити висновок, що на фізкультурну активність школярів і студентів впливає ставлення батьків до спорту, їх особистий приклад, придбані в минулому навички та досвід фізкультурно-спортивних умінь. Проте з цього не випливає, що позитивне ставлення батьків до здорового способу обов'язково передається дітям і тим самим стає предметом наслідування. Щоб втілити його в реальній дійсності, необхідно перш за все вплив виховного простору регіону (село, місто, район, область).

Певний інтерес у цьому плані становлять дані наших досліджень, у рамках яких було проведено опитування батьків, що відображає їх думку про своїх дітей та їх ставлення до здорового способу життя (табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Відношення батьків до здорового способу життя (%)

Предмет відношення	стать	СНУ	ДДПУ	ЛДМУ	ЛНАУ
Батьки (тато або мама) ведуть здоровий спосіб життя	Ч	38,95	37,66	30,65	26,22
	Ж	30,12	28,24	24,31	21,35
Батьки (тато або мама) займаються фізичними вправами	Ч	32,42	33,41	27,44	18,48
	Ж	28,44	29,52	21,36	14,45
Батьки (тато або мама) щоденно роблять ранкову гімнастику	Ч	5,51	6,40	7,33	1,24
	Ж	6,27	5,49	4,46	1,13

Примітка: *СНУ – Східноукраїнський національний університет, ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет, ЛДМУ – Луганський державний медичний університет, ЛНАУ – Луганський національний аграрний університет*

Згідно з отриманими даними можна зробити висновок, що в сімейній педагогіці, що стосується питань фізичного виховання, першорядне значення має ставлення батьків до ЗСЖ, спорту, фізичної культури, їх особистий приклад. Було виявлено, що ціннісні орієнтації дорослих мають більш сильний вплив на фізкультурну активність дітей, ніж навіть особистий приклад батьків. При цьому важливе значення має як загальна, так і педагогічна культура батьків, пов'язана з рівнем їх освіти.

Батьки за рівнем освіти були розподілені на чотири групи. У таблиці 1.8 представлені порівняльні дані відношення студентів до здорового способу життя та рівня освіти їхніх батьків, які свідчать про те, що рівень освіти батька і матері не однаково впливає на ведення студентами здорового способу життя.

Середні показники (середній бал) ведення здорового способу життя студентів залежно від рівня освіти батьків ($\bar{x} \pm \sigma$)

Стать	Рівень освіти батьків			
	до IX класів	XI класів	середня спец. освіта	вища і незакінч. вища освіта
Тато				
Юнаки	35,72±1,52	35,82±0,83	34,18±0,72	34,45±0,67
Дівчата	42,71±1,08	40,98±0,67	41,45±0,59	39,86±0,57
Мама				
Юнаки	38,21±2,09	36,29±0,71	33,63±0,61*	34,51±0,73*
Дівчата	42,77±1,15	42,11±0,62	41,43±0,48*	39,28±0,69*

Примітка: *достовірність відмінностей, що залежать від рівня освіти батьків:*
 $P < 0,05$; * $P < 0,01$

Менш вираженим виявився вплив освітнього рівня батька на здоровий спосіб життя юнаків і більш вираженим – вплив матері. Так, юнаки, у яких освіта матерів було не нижче середньої, виявилися фізично активнішими у порівнянні з тими, матері яких мали освіту до IX класів ($P < 0,05$). У дівчат спостерігалися відмінності як у зв'язку з рівнем освіти батьків, так і матерів, однак більш вираженими були відмінності в останніх: так, дівчата, у яких матері мали освіту вище середньої, відрізнялися більшою фізкультурною активністю від тих, матері яких мали більш низьку освіту ($P < 0,01$). Визначено відмінності і в частоті занять окремими видами фізкультурно-спортивної діяльності. Наприклад, юнаки, у яких батьки мали вищий рівень освіти, частіше займалися спортивними іграми ($P < 0,05$), а при аналогічному рівні освіти матерів – займалися плаванням ($P < 0,01$), більша частина подорожувала і ходила в турпоходи ($P < 0,05$). Подібні відмінності виявлені і у дівчат.

Менш вираженим виявився вплив освітнього рівня батька на здоровий спосіб життя юнаків і більш вираженим – вплив матері. Так, юнаки, у яких освіта матерів було не нижче середньої, виявилися фізично активнішими у порівнянні з тими, матері яких мали освіту до IX класів ($P < 0,05$). У дівчат спостерігалися відмінності як у зв'язку з рівнем освіти батьків, так і матерів, однак більш вираженими були відмінності у останніх: так, дівчата, у яких матері мали освіту вище середньої, відрізнялися більшою фізкультурною активністю від тих, матері яких мали більш низьку освіту ($P < 0,01$).

Наведені дані дозволяють стверджувати, що чим вище освітній рівень батьків, тим більшу фізкультурну активність виявляють студенти. При цьому рівень освіти матерів надає більший вплив на фізкультурну активність дітей,

ніж рівень освіти батьків. Можна припустити, що особливості стилю поведінки батьків впливають і на стиль поведінки дитини. Батьки з більш високим рівнем освіти створюють кращі умови для ведення здорового способу життя дітей і виховання наступності здорового способу життя. Наш висновок підтверджується даними, отриманими в дослідженнях інших авторів. У них також вказується, що одним з важливих соціальних факторів, що впливають на здоровий спосіб життя дитини в сім'ї є суспільне становище і освіта батьків.

Отже, стиль сімейних взаємин батьків і дітей, соціальна спрямованість батьків на всебічний розвиток дитини, їх моральний і культурний рівень, поряд з рівнем освіченості і становищем у суспільстві, а також накопиченим досвідом виховання здорового способу життя є найважливішими чинниками у вирішенні поставлених державою завдань щодо формування здорового способу життя.

Формування позитивного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та навичок здорового способу життя проявляється в способі життя тих сімей, які усвідомлюють значущість регулярних занять фізичними вправами, бачать у них ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей.

Однак більшість батьків в силу певних обставин не використовують тих можливостей устрою сімейного життя (вміння направляти інтереси дітей, характер проведення вільного часу, поведінку і діяльність, особистий приклад), які як у вихованні в цілому, так і у фізичному вихованні зокрема, відіграють велику роль. Багато хто з них фізичне виховання зводять лише до турботи про збереження здоров'я дитини шляхом створення сприятливих побутових умов, що сприяють нормальному фізичному розвитку і загартовуванню організму дитини, помилково вважаючи, що все інше є не зовсім важливим. У зв'язку з високим, але несинхронним темпом фізичного і психічного розвитку підлітків у них виникає багато таких потреб, задовольнити які в умовах ще недостатньою соціальної зрілості не завжди можливо.

На наш погляд, подальший прогрес сімейного виховання пов'язаний насамперед з підвищенням ідейного, морального і культурно-освітнього рівня батьків. Однією з труднощів, яку відчують батьки при вихованні дітей, є недостатність їх педагогічних знань. Формування педагогічної культури батьків – процес індивідуальний. Однак він стає масовим і певною мірою керованим, якщо супроводжується планомірно здійснюваним педагогічним супроводом, який може бути охарактеризований як цілісна і динамічна система пропаганди педагогічних знань з урахуванням різних категорій батьків. Таким чином, предмет діяльності старшокласника, а потім студента – це розвиток духовних і фізичних здібностей у процесі практичного опанування загальнокультурним, інтелектуальним, соціальним і духовним досвідом людства.

Таким чином, теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблем виховання здорового способу життя людини дав підставу вважати, що інтерес сучасних дослідників до феномену виховання наступності здорового способу життя, здоров'я, духовних цінностей, саморозвитку, самореалізації позитивної Я-концепції особистості старшокласника і студента продовжує збільшуватися.

Встановлено, що виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів у системі середньої і вищої освіти України забезпечується низкою нормативно-правових документів (Закон України «Про загальну середню освіту», Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Указ президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України» передбачають завдання, які спрямовані на виховання духовно багаті особистості, здатної здійснювати здоровий спосіб упродовж усього життя [96, 145, 197].

Наступність – є багатокомпонентною категорією, яка характеризується закономірностями, змістом, принципами, процесом, факторами, функціями, умовами, засобами, яким властива потенційна єдність теорії, методології і технології – від закономірності до засобів. Реалізація цієї можливості у педагогічній діяльності повина здійснюватися на основі теоретичних і методологічних передумов виховання цінностей здорового способу життя.

Системний підхід до феномену наступність – є основою реалізації його потенціалу у вихованні здорового способу життя. У процесі виховання наступності, як педагогічної діяльності, асимільовані всі названі компоненти. Системно-структурне уявлення про наступність дає підставу розкрити об'єктивний характер її етапів, програмуючих і здійснюючих послідовні стадії (фази) розвитку внутрішньої позиції, Я-концепції і духовно-фізичної підготовленості старшокласника, а потім студента у динаміці виховання наступності здорового способу життя.

На кожному етапі наступності реалізується свій цикл перетворення старшокласника, а потім студента із переважно об'єкта навчально-виховного процесу в суб'єкт виконання функцій і обов'язків. Об'єктно-суб'єктне перетворення особистості складає сутність педагогічної діяльності, і закономірність полягає в тому, що воно здійснюється спадкоємно. Це перетворення слугує основою стимулювання особистості у мінливих ситуаціях ведення здорового способу життя та сприяє самопроявленню, самоутвердженню, набуттю нових можливостей. Ціленаправлене здійснення послідовних етапів наступності об'єднує цілі педагогів, старшокласників, студентів і створює ефективні передумови для їх співпраці.

Основні детермінанти відношення старшокласників і студентів до ведення здорового способу життя обумовлені чинниками соціального оточення та мотиваційною сферою діяльності старшокласників і студентів. Розвиток пізнавальних і соціальних мотивів мають проходити у своєму становленні наступні етапи: актуалізація звичних мотивів на основі нових цілей, позитивне підкріплення мотиву за реалізації цих цілей, поява нових цілей, мотивів, побудова їхньої ієрархії, поява в ряду мотивів нових якостей (самостійності, стійкості тощо).

Потреба у веденні здорового способу життя – це головна спонукальна направляюча і регулююча сила поведінки особистості, яка має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, проведенні вільного часу з друзями, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позитивної позиції Я-концепції.

Фізкультурна активність старшокласників і студентів пов'язана з фізичним, психічним, біологічним і соціальним аспектами здоров'я. Для того, щоб пробудити інтерес до здорового способу життя необхідна сприятлива ситуація, що найчастіше створюється під впливом виховного простору, родини, школи, вищого навчального закладу, державними і громадськими організаціями.

Негативне ставлення старшокласників і студентів до занять фізичними вправами обумовлене недооцінкою здорового способу життя, як фактора здоров'я і як фактора людської гідності, його престижу в суспільстві. Воно є наслідком відсутності відповідних знань про користь фізичних вправ для організму та здоров'я, а також недостатньо високим рівнем фізкультурної освіти.

Сенситивні періоди, що пов'язані з нерівномірним збільшенням з віком фізкультурної пасивності обумовлені переважно не біологічними факторами, а особливостями соціального оточення, виховного простору, системи виховання. Тому є всі підстави вважати, що ставлення до здорового способу життя молоді має бути керованим і цілеспрямованим впливом виховного простору.

РОЗДІЛ 2

СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ НАСТУПНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ

2.1. Стан сформованості ступеня здорового способу життя старшокласників і студентів.

У результаті ознайомлення з основними мотивами ведення ЗСЖ учнівської молоді, нами було виокремлено ряд мотивів, які можуть спонукати школярів і студентів до реалізації засад ЗСЖ. Серед таких мотивів, з нашої точки зору, заслуговують на увагу мотив самозбереження, довголіття, комфортного самопочуття, успішного навчання тощо.

Згідно з результатами опитування основними мотивом ведення ЗСЖ старшокласники і студенти 1 курсу ВНЗ назвали привабливу зовнішність, дружню солідарність та успішне навчання, студенти 2 курсу – відповідно успішне навчання, довге життя та комфортне самопочуття. Ми звернули увагу на той факт, що для старшокласників і студентів 1-2 курсів такий мотив як «звичка» у рейтингу ціннісних мотивів посідає одне з останніх місць (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рейтинг мотивів, що характеризують ставлення старшокласників і студентів до ведення ЗСЖ, (n = 594)

Мотив ведення ЗСЖ	старшокласники (n=298)	1 курс (n=148)	2 курс (n=148)
Довге життя	6	2	3
Приваблива зовнішність	1	4	5
Оптимізм	10	7	9
Комфортне самопочуття	8	3	2
Психічна рівноваженість	11	10	8
Успішне навчання	3	1	4
Наслідування	7	9	7
Дружня солідарність	2	8	10
Звичка	12	12	11
Емоційне задоволення	9	11	12
Самозбереження	5	6	1
Сексуальне довголіття	4	5	6

Очевидно, наведені результати свідчать про те, що ідеї ЗСЖ, на жаль, не були закладені в дитинстві. Таким чином, ще раз підкреслюємо, що формувати мотивацію до ЗСЖ необхідно під час виховання школярів і студентів у

навчальному процесі, за умови, що така мотивація не буде сформованою, а в подальшому житті людина не матиме навичок ведення ЗСЖ.

З метою з'ясування яким саме вбачають студенти вищих навчальних закладів структуру ЗСЖ, чи достатньо чітко в них уявлення про компоненти ЗСЖ і яким чином опитувані розставляють акценти при виділенні найбільш значущих складових ЗСЖ, ми провели дослідження, в якому студенти за рейтинговою шкалою обирали чинники, що сприяють реалізації засад ЗСЖ (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рейтинг чинників, що на думку старшокласників і студентів які сприяють здоровому способу життя (n = 594)

Детермінанти ЗСЖ	старшокласники (n=298)	1 курс (n=148)	2 курс (n=148)
Відсутність шкідливих звичок	6	2	3
Раціональне харчування	1	4	5
Повноцінний сон	10	7	9
Заняття фізкультурою	8	3	2
Гігієнічна гімнастика	11	10	8
Рекреаційна діяльність	3	1	4
Загартовування, масаж	7	9	7
Активна життєва позиція	2	8	10
Сексуальна розбірливість	12	12	11
Медитація	9	11	12
Відсутність шкідливих звичок	5	6	1
Раціональне харчування	4	5	6

Згідно з результатами опитування, основними детермінантами ведення ЗСЖ старшокласники назвали раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок та повноцінний сон, студенти 1 курсу – відсутність шкідливих звичок, гігієнічну гімнастику та повноцінний сон, а студенти 2 курсу – відсутність шкідливих звичок, заняття фізичними вправами та раціональне харчування. Слід акцентувати увагу на тому, що для студентів-медиків усіх курсів такий чинник як «заняття фізкультурою» у рейтингу детермінантів, що сприяють ЗСЖ, не посідає перших місць. На наш погляд, це свідчить про недостатній рівень мотивації до занять фізичними вправами у старшокласників і студентів вищих навчальних закладів. Відтак потребує більш детального розгляду питання реалізації в процесі фізичного виховання таких засобів фізичного виховання, що будуть сприяти підвищенню мотивації до ведення ЗСЖ.

Вивчення стану формування ЗСЖ за обраними напрямками супроводжувалось аналізом складників позитивного ставлення до засад ЗСЖ.

Було встановлено, що структурними компонентами позитивного ставлення до засад ЗСЖ старшокласників і студентів вищих навчальних закладів є мотиваційний компонент, що проявляється у наявності мотивації до ведення ЗСЖ, когнітивний компонент, який полягає в накопиченні й усвідомленні теоретичних знань про ЗСЖ та розширює поняття про можливість використання знань у майбутній професійній діяльності, що є запорукою успішного становлення молодого фахівця.

Також ми виділили афективний компонент, пов'язаний з ціннісним ставленням старшокласників і студентів до здоров'я і діяльнісний компонент, що вказує на готовність дотримання засад ЗСЖ, прагнення підтримки високого рівня фізичної підготовленості та активну участь у здоров'язберігаючій діяльності. Ураховуючи рекомендації фахівців, рефлексію ми розглядали як процес аналізу й активного осмислення своїх станів та дій, а також станів та дій інших індивідів, залучених до вирішення завдань, маючих на меті корекцію життєдіяльності [18]. Таким чином, рівень сформованості ЗСЖ ми оцінювали з точки зору рефлексивного компоненту, оскільки соціальна відповідальність за власне здоров'я є результатом осмислення поведінки в питаннях збереження та зміцнення здоров'я і поштовхом до дотримання цих засад у побуті.

Рівень сформованості афективного компоненту, який проявляється у ціннісному ставленні студента до здоров'я, усвідомленні здоров'я як найбільшої цінності у категорії життєвих цінностей особистості є одним з найважливіших критеріїв сформованості ЗСЖ, ми вивчали за допомогою індексу відношення до здоров'я з використанням модифікованого тест-опитувальника С. Дерябо та В. Ясвина.

Для цього старшокласники і студенти обирали три найбільш важливі й три найменш важливі для них цінності із запропонованого списку, в якому представлені матеріальний достаток, кохання, спілкування з друзями тощо (додаток). Згідно з методикою тестування, першій цінності з чотирьох, які були названі більш важливими, присвоюється десятий ранг, другій – дев'ятий, третій – восьмий, четвертій – сьомий. Відповідно, першій цінності з чотирьох, які були названими менш важливими, присвоюється перший ранг, другій – другий, третій – третій, четвертій – четвертий. Цінностям, які не потрапили ні в першу, ні в другу групи, присвоюється відповідно шостий та п'ятий ранги. Ранг цінності «здоров'я, ЗСЖ» є кінцевим показником. Якщо така цінність отримала у старшокласника і студента десятий чи дев'ятий ранг, робимо висновок, що його відношення до здоров'я є високо домінантним; якщо восьмий, сьомий або шостий, то здоров'я характеризується середньою домінантністю, а у випадку, коли п'ятий, четвертий або третій – воно характеризується відсутністю домінантності категорії «здоров'я» у системі життєвих цінностей. У випадку,

коли «здоров'я» отримало другий або перший ранг, йому притаманна низька домінантність.

Аналіз результатів опитування показав, що старшокласники і студенти у недостатній мірі усвідомлюють цінність здоров'я (рис. 2.1).

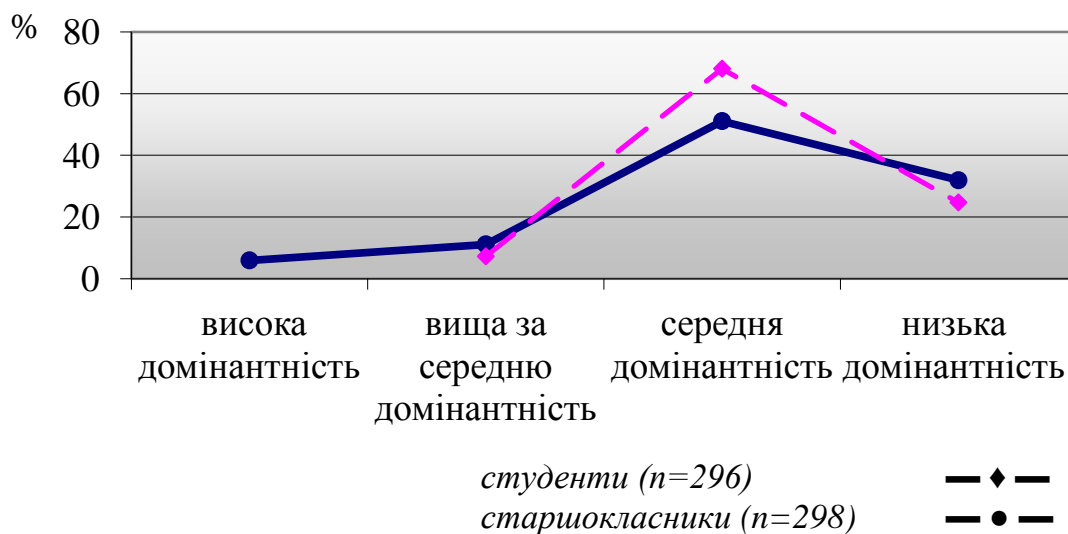


Рисунок 2.1 – Аналіз рівня відношення студентів і старшокласників до здоров'я

Необхідно вказати, що серед старшокласників і студентів взагалі не виявлено таких, які характеризуються високою домінантністю здоров'я серед життєвих цінностей. На наш погляд, це можна пояснити віковою особливістю контингенту, оскільки в шкільному і студентському віці, віці розквіту фізичних можливостей, молодь ще не зіштовхнулася з гострими проблемами, які виникають у разі втрати здоров'я, отже, і не замислюється над питаннями збереження здоров'я, а також відсутністю цілеспрямованої пропаганди ЗСЖ з боку навчального закладу. При цьому 31,9% (n=43) старшокласників та 24,7% студентів (n=41) мають низьку, а 51,1% старшокласників (n=69) та 68,1% студентів (n=113) – середню домінантність категорії «здоров'я» у системі цінностей. Таке ставлення до здоров'я, з нашої точки зору, обумовлене віком досліджуваних, у якому молодь знаходиться на піку своїх фізичних можливостей та безпосередньо не стикається з проблемами зі здоров'ям, у зв'язку з чим у недостатній мірі усвідомлює його цінність.

Для отримання кількісної оцінки інших складових сформованості ЗСЖ, нами було розроблено тести-опитувальники, відповідям на які відповідала певна кількість балів (додаток А). Вивчення ставлення студентів і старшокласників до занять фізичними вправами показало, що в основній частині опитаних не достатньо сформовано мотив до дотримання засад ЗСЖ, що, на наш погляд, зумовлено недостатньо розвиненим відчуттям до м'язового

задоволення, що демонструє недостатній рівень фізичного виховання в сім'ї та школі в дитячі роки (рис. 2.2).

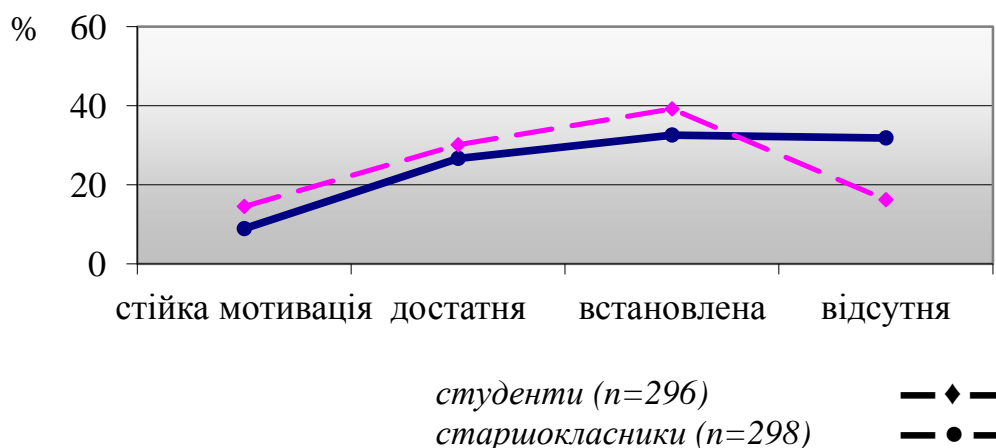


Рисунок 2.2 – Аналіз рівня мотивації студентів і старшокласників до ведення ЗСЖ

Юнаків, у яких відсутня мотивація до занять фізичними вправами на противагу дівчатам, яких із несформованою мотивацією до рухової активності зареєстровано 31,9% (n=43), виявилось значно менше, а саме 16,3% (n=27). При цьому частка студентів із високим рівнем мотивації до рухової активності помітно більше ніж серед старшокласників: таких установлено 14,4% (n=24) проти 8,9% (n=12) відповідно. З вищим за середній рівнем мотивації до фізичних навантажень зафіксовано більше, 30,1% (n=50) серед студентів, а серед старшокласників – 26,7% (n=36). Отримані результати доводять, що дівчата, які вступають до вищих навчальних закладів, більше схильні до навчальної діяльності, що передбачає довге перебування в статичному положенні та недостатній рівень фізичних навантажень, а юнаки в силу природного потягу більше схильні до фізичних навантажень, що й підтвердили результати нашого дослідження. Таким чином, серед юнаків зафіксовано дещо більшу мотивацію до занять фізичними вправами в порівнянні з дівчатами.

Проведене вивчення компонентів готовності дотримуватися засад ЗСЖ дозволило встановити рівень цієї готовності у досліджуваних (рис. 2.3). З'ясовано, що серед старшокласників низький рівень готовності дотримуватися засад ЗСЖ мали 45,9% (n=62), а серед студентів – 24,7% (n=41). Відтак серед студентів спостерігається й більша частка, яка складає 4,8% (n=8) з високим рівнем готовності, ніж у старшокласників, яких з високим рівнем виявилось 2,2% (n=3). Це можна пояснити більшою руховою активністю студентів у зв'язку з їх схильністю до захоплення спортом і більш розвиненим змагальним компонентом і активної позиції в повсякденному житті.

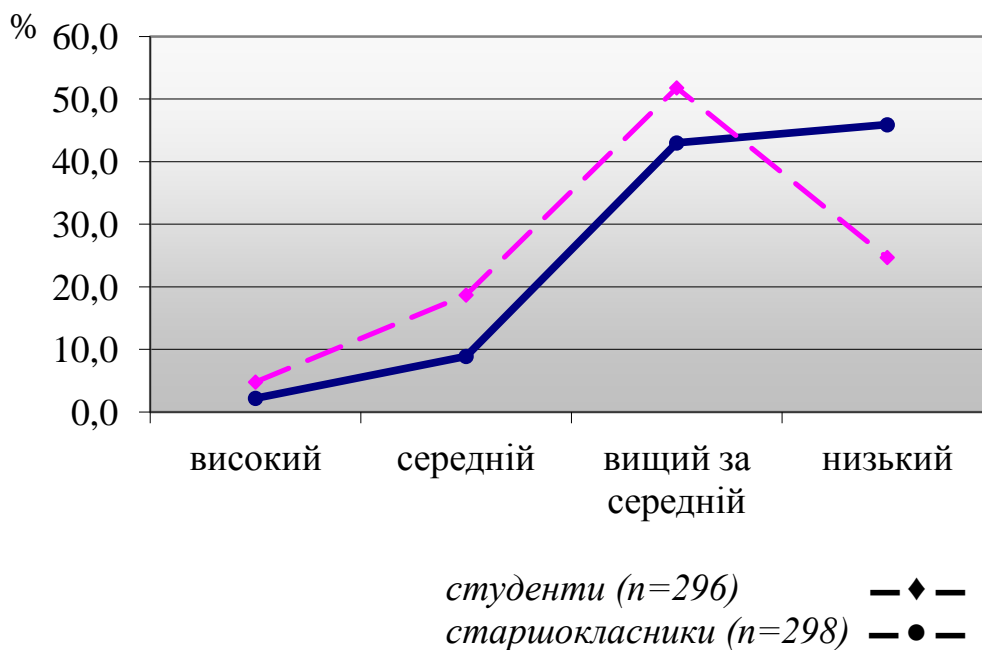


Рисунок 2.3 – Аналіз рівня готовності студентів і старшокласників до дотримання засад ЗСЖ

Проведений аналіз засвідчив, що студенти в переважній більшості дотримуються лише кількох правил ЗСЖ: дівчата не мають шкідливих звичок, намагаються правильно харчуватись та кожен день бувають на свіжому повітрі; юнаки – не користуються громадським транспортом без нагальної потреби, не мають шкідливих звичок та бувають на свіжому повітрі (рис. 2.4).

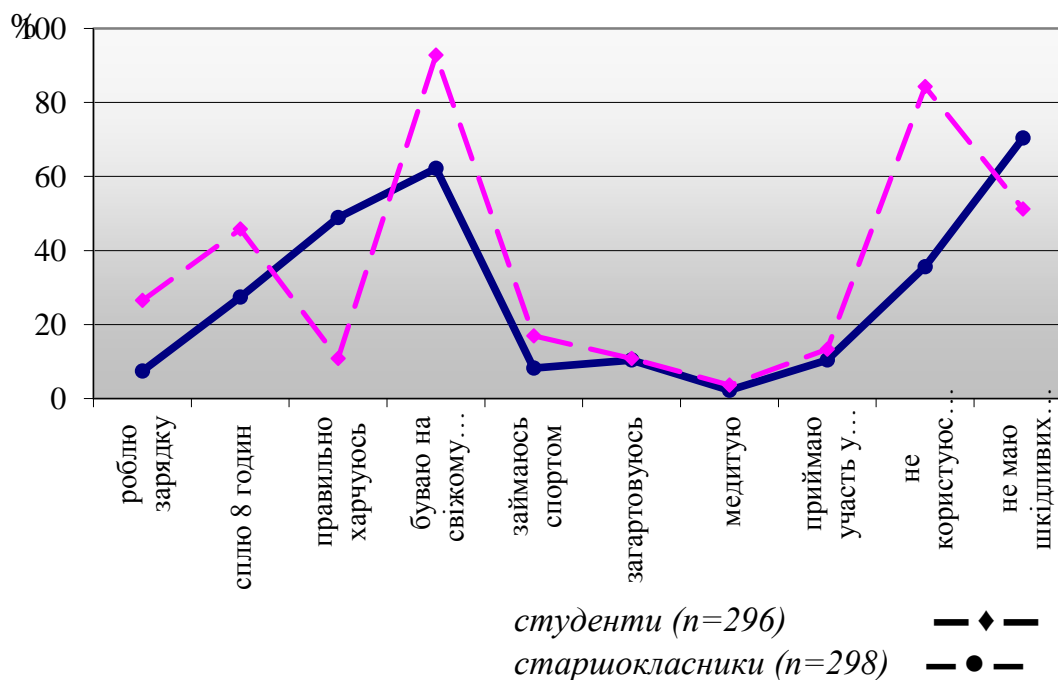


Рисунок 2.4 – Аналіз компонентів рівня готовності студентів і старшокласників до дотримання засад ЗСЖ

Дослідження показало, що серед інших корисних звичок найбільший відсоток юнаків, який склав 92,8% (n=154) регулярно бувають на свіжому повітрі та 84,3% (n=140) не користуються ліфтом, а серед дівчат таких виявилось 62,2% (n=84) та 35,6% (n=48) відповідно. Проте 70,4% (n=95) дівчат не має шкідливих звичок, а серед юнаків відмовились від тютюнопаління 51,2% (n=85). Також результати дослідження свідчать, що дуже малий відсоток юнаків і дівчат робить ранкову гігієнічну гімнастику, займається спортом, загартовується та займається медитацією. Такі результати ще раз підкреслюють необхідність залучення учнівської молоді до занять фізичними вправами.

Аналіз валеологічних знань продемонстрував достатній рівень компетентності переважної більшості студентів і старшокласників у питаннях ЗСЖ (рис. 2.5), що можна пояснити змістом їх навчальної і професійної освіти. З опитаних 31,9% (n=43) студентів та 28,3% (n=47) старшокласників мають високий рівень валеологічних знань. Як бачимо, серед старшокласників дещо менший відсоток мають високий рівень знань, відтак і дещо більша частка старшокласників, а саме 7,8% (n=13) мають низький рівень знань, у той час як серед студентів таких зареєстровано 5,9% (n=8). Така ситуація пояснюється більшою відповідальністю студентів при оволодінні професійними знаннями, їх схильністю до накопичення знань у порівнянні зі старшокласниками.

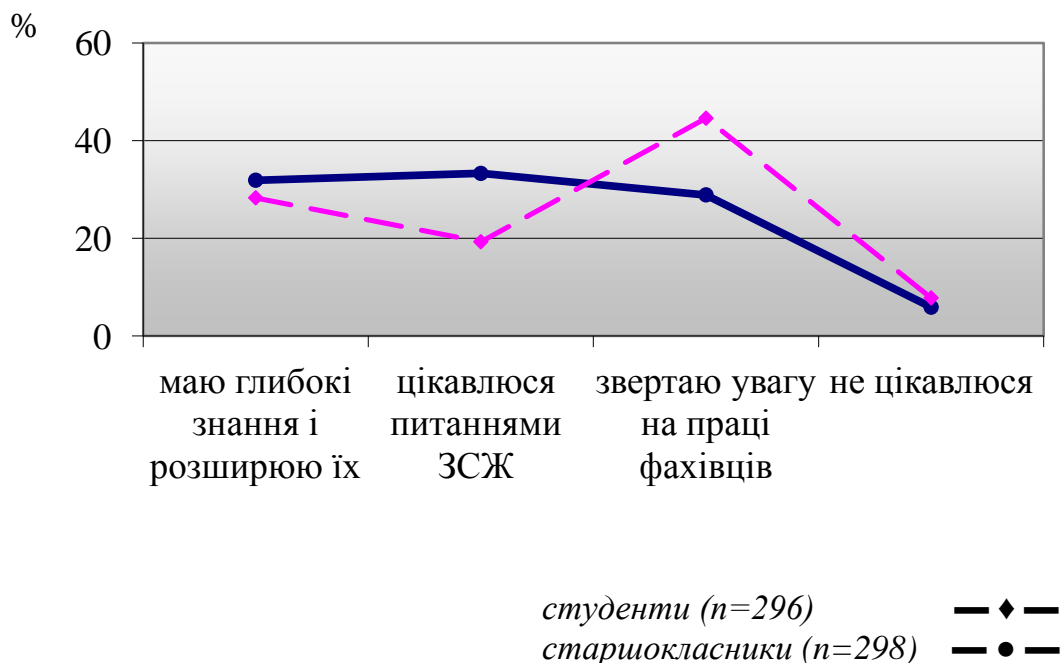


Рисунок 2.5 – Аналіз рівня валеологічних знань студентів і старшокласників

Вивчення показників соціальної відповідальності студентів і старшокласників показало велике коливання у рівнях соціальної відповідальності, що зумовлено різним рівнем соціально-економічного стану родин досліджуваного контингенту, різними умовами життя та різним життєвим досвідом (рис. 2.6).

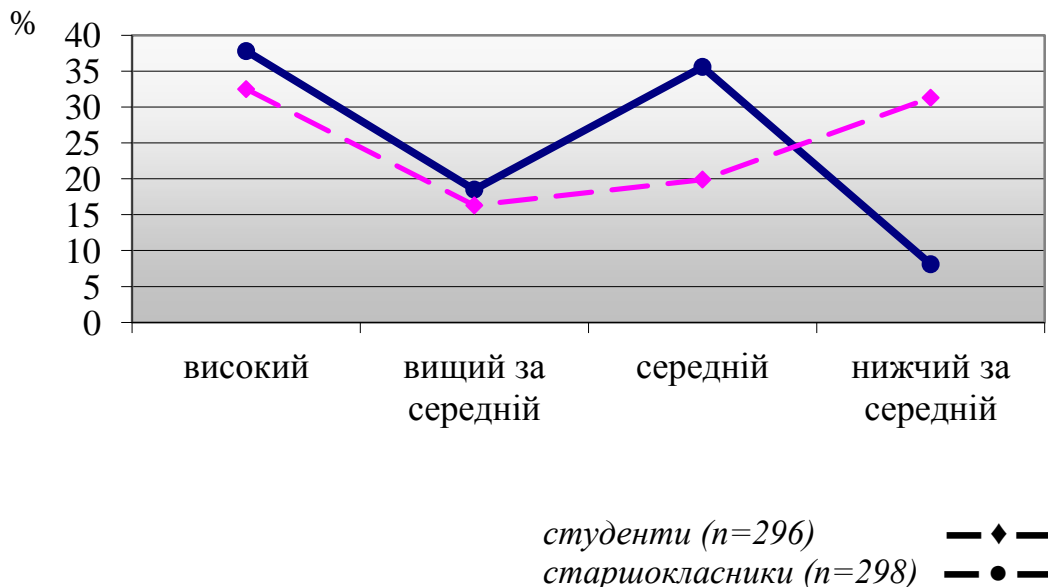


Рисунок 2.6 – Аналіз рівня соціальної відповідальності студентів і старшокласників

Слід зазначити, що високий рівень соціальної відповідальності присвоювався, коли студент, старшокласник мав глибоке переконання, що він несе соціальну відповідальність за своє здоров'я, коли вважав своє здоров'я власною справою, а якщо студент, старшокласник не переймався такими питаннями, його соціальна відповідальність трактувалась як нижча за середню. Як бачимо, частка студентів із низьким рівнем соціальної відповідальності, яка склала 8,1% (n=11), набагато менша в порівнянні зі старшокласниками, серед яких байдуже відносяться до здоров'я 31,3% (n=52). З іншого боку, серед студентів значно більший прошарок таких, які мають високий рівень соціальної відповідальності: їх зареєстровано 37,8% (n=51) на противагу старшокласникам, серед яких з високим рівнем соціальної відповідальності виявлено 32,5% (n=54). Така ситуація пояснюється тим, що саме в юнацькому віці старшокласники і студенти не спроможні адекватно ставитися до здоров'я, занадто перебільшуючи власні сили й можливості.

Оцінка рівня сформованості ЗСЖ складається з сумарної кількості балів, відповідної рівню відношення до здоров'я, рівню поінформованості з питань ЗСЖ, а також рівнів ставлення до занять фізичними вправами, готовності дотримуватися засад ЗСЖ і відповідальності за здоров'я перед суспільством.

Мірою сформованості ЗСЖ є наступна градація:

- «високий рівень» передбачає ціннісне ставлення до здоров'я на рівні глибоких переконань, розгорнуті знання із засад ЗСЖ, їх пропаганду серед населення, реалізацію ідей ЗСЖ у побуті, стійку мотивацію до ЗСЖ та глибоке усвідомлення соціальної відповідальності за власне здоров'я;
- «вищий за середній рівень» – відповідає усвідомленню у перевазі цінності здоров'я в ієрархії цінностей, глибоким знанням у галузі засад ЗСЖ і їх поширення серед населення, реалізації основних ідей ЗСЖ у побуті, стійку мотивацію до дотримання більшості засад ЗСЖ та усвідомлення соціальної відповідальності за власне здоров'я;
- «середній рівень» – передбачає розуміння необхідності ціннісного ставлення до здоров'я, наявність знань у галузі засад дотримання ЗСЖ, нерегулярне дотримання засад ЗСЖ у побуті, наявність мотивації до дотримання окремих засад ЗСЖ та часткове усвідомлення соціальної відповідальності за власне здоров'я;
- «низький рівень» – передбачає низьку домінантність категорії «здоров'я» в системі життєвих цінностей, недостатню зацікавленість у придбанні знань у галузі ЗСЖ, відсутність інтересу до знань у галузі ЗСЖ, недотримання ідей ЗСЖ у побуті, відсутність мотивації до дотримання засад ЗСЖ та заперечення соціальної відповідальності за власне здоров'я.

Нами було визначено міру сформованості ЗСЖ у студентів і старшокласників. Згідно з отриманими результатами, середній рівень сформованості мотиву ЗСЖ у старшокласників складає 2,96 балів ($S=0,57$ балів), а у студентів – 3,02 балів ($S=0,61$ балів). При цьому статистично значущих відмінностей у рівнях сформованості ЗСЖ у студентів і старшокласників не встановлено ($p>0,05$). Визначення рівня сформованості ЗСЖ показало такі результати: 14,1% ($n=19$) старшокласників та 19,3% ($n=32$) студентів має вищий за середній рівень сформованості ЗСЖ, 68,1% ($n=92$) старшокласників та 63,3% ($n=105$) студентів – середній, а 17,8% ($n=24$) старшокласників і 17,5% ($n=29$) студентів – низький рівень сформованості.

Слід зауважити, що серед студентів і старшокласників не було виявлено таких, які мають високий рівень сформованості ЗСЖ. Цікавим видається той факт, що основний внесок у рівень сформованості ЗСЖ старшокласників склали бали, які нараховувалися за валеологічні знання та соціальну відповідальність, а у студентів виявився вищим рівень мотивації до занять фізичними вправами та готовності дотримуватися засади ЗСЖ.

Проте, для переважної більшості студентів характерний середній рівень сформованості ЗСЖ. На наш погляд, цю ситуацію можна виправити шляхом

створення в навчальних закладах умов, сприятливих для формування ЗСЖ на основі розробки й упровадження педагогічних технологій.

Згідно з результатами факторного аналізу, 24 розглянутих показники, такі як індекс Кетле, індекс Кердо, індекс Робінсона, індекс Кваса, ІФС, АП, відносна сила, життєвий індекс, ІГСТ, результати виконання основних рухових тестів і загальний бал фізичної підготовленості, загальний бал сформованості ЗСЖ та бали, нараховані за його складові, було виокремлено у 3-4 фактори, які сумарно пояснюють від 45,3 до 53,6% загальної дисперсії.

У генеральному факторі студентів виокремились показники сформованості ЗСЖ та загальний бал фізичної підготовленості, а саме: мотивація до занять фізичними вправами ($r= 0,74$ при $p<0,05$), соціальна відповідальність ($r= 0,84$ при $p<0,05$), сформованість ЗСЖ ($r= 0,93$ при $p<0,05$), спритність ($r= -0,72$ при $p<0,05$) та індекс фізичної підготовленості ($r= 0,85$ при $p<0,05$), які пояснюють 24,87% загальної дисперсії (рис. 2.7).

Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Індекс Кетле	0,006497	0,092383	0,101436	0,725609
Індекс Кердо	-0,182442	0,553795	0,159288	-0,312348
Індекс Робінсона	-0,136732	0,471059	0,699655	-0,272386
Індекс Кваса	-0,062326	0,248804	-0,310072	-0,130501
ІФС	-0,011235	-0,034213	-0,937662	0,124786
АП	0,101416	-0,151586	0,884239	0,333241
ІГСТ	-0,568198	0,201268	-0,003508	-0,050177
Відносна сила	0,060282	0,059088	0,066594	-0,619757
Життєвий індекс	-0,139693	-0,043806	-0,017758	-0,671574
ФП	0,850733	0,226862	0,070806	0,015696
Сформованість	0,932921	0,031550	0,038851	-0,031895
Біг, 30м	-0,538852	-0,243872	0,018715	-0,105635
Біг змієюю	-0,491440	-0,502706	0,057534	-0,134440
Човниковий	-0,722023	-0,063374	-0,071003	-0,049610
Стрибки	0,655288	0,188963	0,017331	0,036138
Віджимання	0,176471	0,701132	-0,046102	0,055749
Присідання	0,332119	0,590243	-0,025834	0,177895
Підтягування	0,451516	0,430150	0,041173	0,004797
Нахил	0,022565	0,370051	-0,042450	0,047794
Індекс відношення	-0,123291	0,333850	0,103137	0,358534
Мотивація	0,741830	-0,193596	-0,054877	-0,051243
Знання	0,649591	0,321752	-0,004939	0,038735
Готовність	0,667334	-0,288987	0,075969	-0,297469
Соц. відповідальність	0,836888	0,119666	-0,077975	0,024131
Expl.Var	5,968016	2,585696	2,334514	1,972613
Prp.Totl	0,248667	0,107737	0,097271	0,082192

Рисунок 2.7 – Результати реалізації факторного аналізу показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня сформованості ЗСЖ у студентів (n=296)

Причому, означені взаємозв'язки мають від'ємний знак з показником координаційних здібностей, що пояснюється одночасним збільшення рівня фізичної підготовленості та компонентів сформованості ЗСЖ при зменшенні часу подолання тестової дистанції, яка характеризує спритність. Другий фактор з часткою у загальній дисперсії вибірки 10,77 % уміщує показник рівня розвитку м'язової сили рук та плечового поясу ($r= 0,70$ при $p<0,05$), а третьому, біполярному факторі, який має 9,7% вкладу у загальну дисперсію, виокремились показники адаптації ($r= 0,88$ при $p<0,05$) та ІФС ($r= -0,93$ при $p<0,05$). Така ситуація цілком зрозуміла, оскільки при зниженні числового значення адаптаційного показника можна говорити про покращення адаптаційних механізмів людини, що свідчить про покращення фізичного стану. Четвертий фактор містить показник фізичного розвитку, а саме індекс Кетле ($r= 0,72$ при $p<0,05$), і пояснює 8,2% загальної дисперсії.

У старшокласників склалась така ситуація: максимальний внесок 17,0 % в загальну дисперсію ознак, дає генеральний фактор, який містить фізична підготовленість ($r= 0,86$ при $p<0,05$) та показник спритності ($r= -0,71$ при $p<0,05$) (рис. 2.8).

Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Індекс Кетле	-0,239067	0,566035	0,021033
Індекс Кедро	0,111946	-0,040474	0,181591
Індекс Робінсона	0,215089	0,748768	0,522806
Індекс Кваса	0,027735	0,039405	0,248642
ІФС	-0,216968	-0,727446	-0,567786
АП	0,059709	0,803477	0,386432
ІГСТ	-0,286524	0,021098	-0,130715
Відносна сила	0,170543	0,054210	-0,029737
Життєвий індекс	0,048131	-0,283575	-0,026615
ФП	0,869960	0,005117	-0,226227
Сформованість	0,517105	0,476038	-0,554814
Біг, 30м	-0,577247	0,130931	0,239850
Біг змійкою	-0,524758	0,038622	0,361793
Човниковий	-0,716001	-0,011774	0,130708
Стрибки	0,533916	-0,093103	-0,136254
Віджимання	0,568401	0,040551	0,120812
Присідання	0,478416	0,053948	0,102360
Нахил	0,478778	0,082172	0,136873
Індекс відношення	0,197948	0,730394	-0,357132
Мотивація	0,065619	0,790073	-0,377336
Знання	0,348878	-0,077317	-0,631645
Готовність	0,482183	-0,357608	0,329578
Соц. відповідальність	0,173052	-0,032774	-0,740781
Expl. Var	3,920235	3,700806	2,812112
Prp. Totl	0,170445	0,160905	0,122266

Рисунок 2.8 – Результати реалізації факторного аналізу показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня сформованості ЗСЖ у старшокласників (n=298)

Компоненти сформованості ЗСЖ, такі як індекс відношення до здоров'я ($r = 0,73$ при $p < 0,05$) та індекс мотивації до ЗСЖ ($r = 0,79$ при $p < 0,05$), а також індекс Робінсона ($r = 0,75$ при $p < 0,05$), що характеризує функціонування ССС організму, ІФС ($r = -0,73$ при $p < 0,05$), який визначає фізичний розвиток та адаптаційний потенціал ($r = 0,80$ при $p < 0,05$) відокремлюється у другому факторі з часткою 16,09 %. У третьому факторі, який пояснює 12,22% загальної дисперсії, системоутворюючим є такий компонент рівня сформованості ЗСЖ як індекс соціальної відповідальності ($r = -0,74$ при $p < 0,05$).

Результати факторного аналізу засвідчують взаємозв'язок між показниками сформованості ЗСЖ та фізичної підготовленості у студентів і старшокласників, що дає підстави формувати ЗСЖ засобами фізичного виховання.

Головним завданням у процесі формування ЗСЖ ми вважали досягнення єдності свідомості й поведінки особи. Дійсно, у старшокласника і студента можна констатувати сформований ЗСЖ не тоді, коли ними засвоєно основні правила, дотримання яких сприяє зміцненню й збереженню здоров'я, а у випадку, коли у них виникає потреба діяти відповідно до засвоєних знань, а набуті навички діяти певним чином стають автоматичними. Отже, спочатку дія пробуджується мотивом, що лежить поза потребою, а з виникненням звички мотивом стає сама потреба у виконанні даної дії. При виборі методів і прийомів формування мотиву ЗСЖ необхідно орієнтуватися на такі, що сприяють формуванню корисних звичок.

Установлення найбільш суттєвих стимулів, що актуалізують потребу дотримуватися засад ЗСЖ, та факторів, які перешкоджають дотриманню правил збереження здоров'я розглядуваного контингенту, проводилось шляхом опитування. У ході опитування ми намагалися з'ясувати, чи виступає інформація з питань ЗСЖ дієвим поштовхом для залучення до ЗСЖ, яким чином студенти і старшокласники реагують на свідчення з різних джерел, чи цікавими є заняття з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» і яким чином можна зробити їх більш ефективними, як на думку студентів і старшокласників, сприяє рухова активність справі зміцнення й укріплення здоров'я та які фактори перешкоджають веденню ЗСЖ.

Відповіді на низку питань не стали для нас несподіваними. Зокрема, з огляду на зміст загальної і професійної освіти, старшокласники і студенти не заперечують, що рухова активність є одним із основним факторів, що сприяють зміцненню й укріпленню здоров'я. Також студенти ще раз підтвердили, що організація занять з дисципліни «Фізичне виховання» на основі вибору виду спорту, виходячи з рухових уподобань студентів, є більш ефективною у порівнянні з традиційним підходом до організації фізичного виховання.

Однак, цікавими виявилися свідчення, що переважна кількість старшокласників і студентів середніх і вищих навчальних закладів, а саме – 86,75 % (n=298) старшокласників і 94,81 % (n=296) студентів упевнені, що систематичне нагадування про загрозу хвороб, до яких призводить нерозважливе ставлення особистості до здоров'я та демонстрування незворотних змін в органах і тканинах, які викликають негативні фактори впливу, такі як тютюнопаління, зловживання алкоголем, нераціональне харчування тощо, примушує замислитися і, навіть, переоцінити життєві цінності в бік дбайливого ставлення до свого організму. Поряд з цим, 92,59 % студентів та 81,32 % старшокласників відзначають ефективність позитивних прикладів обачливого ставлення до здоров'я, акцентування уваги на модних світових тенденціях, які сприяють довголіттю, серед яких вегетаріанство, заняття фітнесом, відмова від шкідливих звичок тощо. Також, знаковими стали відомості, що студенти і старшокласники основну частину інформації, у тому числі і стосовно питань ЗСЖ, схильні черпати з Інтернет-джерел. При цьому 75,30 % студентів і 68,89 % старшокласників зацікавлені у перегляді відеороликів із записами тренувальних програм зізналися, що із задоволенням наслідували б приклади стилю життя відомих особистостей, пов'язаного з організацією ЗСЖ.

Як свідчить досвід, науково обґрунтований педагогічний вплив неможливий без вивчення факторів, що перешкоджають піклуванню старшокласників і студентів про своє здоров'я. Намагаючись розв'язати питання розробки ефективної методики впливу на мотиваційну сферу студентів і старшокласників, ми дійшли висновку, що педагогічні технології мають бути передусім націлені на зосередження зусиль педагогів на подоланні нагальних проблем, пов'язаних з негативними факторами, що заважають піклуватися про здоров'я.

Нами було визначено низку факторів, серед яких відсутність звички, відсутність односторонності, недостатня поінформованість тощо, які старшокласники і студенти найчастіше називають серед таких, що перешкоджають дотриманню засад ЗСЖ. У ході опитування, серед факторів, що заважають дотримуватися засад ЗСЖ, старшокласникам і студентам було запропоновано вибрати головний з їхньої точки зору негативний фактор (табл. 2.3, табл. 2.4).

Таблиця 2.3

Фактори, що заважають старшокласникам середнього навчального закладу дотримуватися засад ЗСЖ (n=298)

Чинники	кількість старшокласників	накопичена сума	%	накопичен. %
Відсутність стимулу	80	80	38,0	38,0
Недостатня поінформованість	62	62	28,3	66,3
Відсутність звички	30	71	10,9	77,2
Відсутність бажання	22	77	6,5	83,7
Відсутність сили волі	20	82	5,4	89,1
Відсутність односторонців	16	85	3,3	92,4
Відсутність можливості	7	87	2,2	94,6
Відсутність прикладу наслідування	4	89	2,1	96,7
Брак часу	2	90	1,1	97,8
Не замислююся про це	2	91	1,1	98,9
Не вбачаю потреби	2	92	1,1	100,0
Усього	247	X	100	X

Відтак, відсутність дієвого стимулу, недостатня поінформованість і відсутність звички у старшокласників та недостатня поінформованість, відсутність прикладу наслідування, а також відсутність стимулу у студентів визначені як головні фактори, які не спонукають дотриманню засад ЗСЖ. Ситуацію, що ми спостерігаємо, можна пояснити недостатньою пропагандою ЗСЖ у суспільстві, відсутністю систематичної медико-валеологічної освіти у навчальному процесі та відсутністю відповідного виховання у сім'ї.

Проведений аналіз свідчить, що до основних причин негативного впливу, на відношення старшокласників до ведення ЗСЖ, слід зазначити відсутність стимулу, відсутність звички та недостатню поінформованість, а у студентів – відсутність звички, відсутність стимулу, відсутність прикладу наслідування і також недостатню інформованість. Як бачимо, у старшокласників і у студентів серед негативних чинників, що не сприяють дотриманню засад ЗСЖ, студенти і старшокласники називають відсутність звички та недостатню інформованість – такі причини, які можна усунути в навчально-виховному процесі завдяки розробці й упровадженню педагогічних технологій, направлених на поетапне формування ЗСЖ.

Таблиця 2.4

Фактори, що заважають студентам вищого навчального закладу дотримуватися засад ЗСЖ (n=296)

Чинники	кількість студентів	накопичена сума	%	накопич. %
Недостатня поінформованість	80	80	34,5	34,5
Відсутність прикладу наслідування	56	68	24,1	58,6
Відсутність стимулу	32	84	13,8	72,4
Відсутність звички	16	92	6,9	79,3
Відсутність одностумців	8	100	6,9	86,2
Брак часу	6	104	3,6	89,7
Відсутність бажання	6	108	3,4	93,1
Відсутність можливості	4	112	3,4	96,6
Не замислююся про це	2	116	3,4	100,0
Відсутність сили волі	0	116	0,0	100,0
Не вбачаю потреби	0	116	0,0	100,0
Усього	210	X	100	X

2.2. Педагогічні умови та технології виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

Педагогічні умови – це особливості організації освітньо-виховного процесу, що детермінують результати виховання, освіти та розвитку особистості, об’єктивно забезпечують можливість їх дослідження, реалізацію інтегративного підходу до забезпечення наступності здорового способу життя старшокласників і студентів. Це такі особливості організації освітньо-виховного процесу, які забезпечують цілісність навчання та виховання старшокласників і студентів в умовах освітньо-виховного середовища, сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості, створюють сприятливі можливості для повноцінної соціалізації їх в суспільстві.

До педагогічних умов відносимо ті умови, які цілеспрямовано створюються у виховному процесі середньої та вищої школи і забезпечують їх ефективне функціонування. При цьому важливим є сукупність певних обставин, послідовність дій, що створюються у виховному процесі та позитивно впливають на формування особистості.

Структурування освітньо-виховного середовища середньої та вищої школи ми розглядали як об’єктивну педагогічну умову реалізації педагогічних

технологій особистісно орієнтованого виховання здорового способу життя старшокласників і студентів як духовно-фізичної і суспільної цінності.

Концептуальною основою розробки першої педагогічної умови було використання системного підходу, а також теорії мотивованого впливу педагогічних чинників на фізичний і духовний розвиток людини [94, 95]. Відповідно до основних положень цих теорій, кумулятивний ефект навчання і виховання, духовного і фізичного розвитку, адаптації, фахової підготовки оперативно зростає в інформаційно-мотиваційному “полі” середньої та вищої школи. Розробка педагогічних умов розглядалася нами як базова, що визначає оптимальне середовище розгортання експериментальної апробації педагогічних технологій забезпечення наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

В освітньо-виховному середовищі середньої та вищої школи старшокласник, а потім студент стає активним учасником у вирішенні проблем здорового способу життя. Саме середовище в процесі активної взаємодії з ним стає чинником особистісного формування та розвитку. У даному середовищі використовується диференційний підхід виховання здорового способу життя, при якому застосовуються різноманітні форми організації освітньо-виховного процесу, розробляються індивідуальні програми виховання здорового способу життя та здійснюється модифікація і адаптація програм наступності фізичного розвитку старшокласників і студентів.

Системо-утворювальна функція цілей використовувалась нами для встановлення міждисциплінарних взаємозв'язків навчальних дисциплін гуманітарного, суспільно-соціологічного, економічного, фізкультурно-оздоровчого циклів у структурі навчально-виховного процесу, орієнтованого на формування здорового способу життя старшокласників і студентів (додаток Б).

Встановлення та реалізація єдиних підходів до організації, планування, регулювання, оцінки, корегування діяльності визначених фізкультурно-оздоровчих, навчально-виховних, а також позашкільних і позааудиторних форм формування у старшокласників і студентів цінностей здорового способу життя.

Структурування середовища середньої та вищої школи передбачало системне регулювання оптимальної взаємодії суб'єктів педагогічного процесу в системах взаємодії “старшокласник, студент – педагог”, “старшокласник, студент – мала група”, “старшокласник, студент – старшокласник, студент”, “старшокласник, студент – середовище”, “педагог – мала група”. Цей процес постійно супроводжувався аналітичною й корегувальною діяльністю педагогів, яка здійснювалась на основі педагогічних спостережень, психолого-педагогічного контролю. Таким чином досягався ефект чіткого функціонування ланок освітньо-виховного, фізкультурно-оздоровчого середовища, ущільнення

функціональних зв'язків між ними, де детермінує сталий вплив кумулятивного результату формування цінностей здорового способу життя.

Міждисциплінарна інтеграція здійснювалась у межах понятійно-категоріальної системи навчальних предметів шляхом впровадження в їх зміст таких понять, як “виховання культури здоров'я”, “економічна і духовна цінність здоров'я”, “наступність здорового способу життя”, “здоров'я і фахова працездатність”, “здоров'язбережувальні національні традиції”, “здоровий спосіб життя як компонент культури нації”, “культура здоров'я особистості як відображення світогляду”, “індивідуальна Я-концепція ” здоров'я – основа фахової самореалізації”, “наступність здорового способу життя – основа прогресу суспільства”, “здоров'я нації – основа безпеки держави”, “концепція освіти рівний-рівному”, “здоров'язбережувальні технології”, “здоров'я – фізичне, інтелектуальне, емоційне, психічне, соціальне”, “форми, методи та методичні прийоми у формуванні мотивації до здорового способу життя”, “критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя”, “виховання здорового способу життя в контексті соціалізації старшокласників і студентів”, “практичний аспект діяльності педагога щодо профілактики ВІЛ/СНІДу серед старшокласників і студентів” тощо.

Організована таким чином педагогічна конструкція освітньо-виховного і фізкультурно-оздоровчого середовища середньої та вищої школи дозволила нам визначити й удосконалити динамічно структуровані зв'язки між його ланками. Їх удосконалення базувалося на тому, що середовище середньої та вищої школи ми розглядали як соціум, в якому старшокласники, студенти і викладачі є носіями духовності, знань, ціннісних орієнтацій, моралі, традицій, національної етики, на засадах яких реалізуються оптимальні умови виховання особистісної культури здоров'я і цінностей здорового способу життя.

Відтак, представляється очевидним, що викладена позиція впливає із змісту сучасної парадигми освіти та дозволяє вибудувати структурно-функціональні зв'язки так, що кожна ланка буде орієнтована на особистість кожного старшокласника, а потім студента, в умовах якої реалізується співробітництво педагога з учнівською молоддю.

В освітньо-виховному середовищі середньої та вищої школи педагогічні процеси були спрямовані, насамперед, не на передаванні кількості освітньо-виховної, фізкультурно-оздоровчої інформації, а на формування в учнівській молоді самоорганізованості, цілеутворення, самоактуалізації, працьовитості, наполегливості, рефлексії, мотивів успішної діяльності, самореалізації щодо виховання здорового способу життя.

Викладені ціннісні орієнтації ми розглядали як духовно-культурологічне підґрунтя формування гармонійно розвиненої особистості, яка поєднує ціннісне

відношення до здоров'я з морально-вольовими якостями. Внутрішня єдність духовно-моральних і психосоматичних складників є основою індивідуальної концепції здорового способу життя старшокласника, студента і майбутнього фахівця.

Середовище середньої та вищої школи ми структурували як педагогічну систему відкритого типу, що адаптує старшокласників і студентів до сучасних умов суспільного, соціального, економічного, особистісного життя, допомагає набутти особистісного політичного, суспільно-соціального, духовного й етичного досвіду, знань, моральних норм, сформувати особистісну культуру здоров'я, ціннісне відношення до здорового способу життя як світоглядної категорії.

Зважаючи на викладене зазначимо, що освітньо-виховне і фізкультурно-оздоровче середовище середньої та вищої школи було структуровано як педагогічну систему соціалізації старшокласників і студентів, під сталим впливом якої формуються соціально-гуманістичні складові (переконання, ціннісні орієнтації, духовні національні традиції, культура, громадянська активність, патріотизм, оптимістичні стратегії, ціннісне відношення до особистісного здоров'я), на засадах яких виховується гармонійно розвинений старшокласник, а потім студент з глибоко усвідомленою громадянською позицією.

У зв'язку з цим, на кожній ланці педагогічного середовища середньої та вищої школи ми сприяли вдосконаленню "суб'єкт-суб'єктної" взаємодії його учасників, спонукали педагогів до розвитку комунікативно-діалогових здібностей, що забезпечувало вплив педагогічних технологій, найбільшу сприятливість, гуманістичність, відвертість, духовність молоді.

Педагогічні технології спрямовувалися так, щоб забезпечити пріоритетність особистості, самоцінність життєвого досвіду, оригінальність способу самовиявлення й самореалізації, самобутність, духовну свободу, фахове самоутвердження, цінність збереження й зміцнення здоров'я, навчання і виховання старшокласника і студента.

Виховання – один із чинників під впливом якого здійснюється розвиток особистості. Якщо середовище переважно стихійно впливає на розвиток людини, то виховання завжди є цілеспрямованим, тому його результати передбачувані. Як вирішальний чинник розвитку молоді людини, виховання виконує такі функції: організовує діяльність, в якій розвивається і формується особистість; підбирає зміст навчання і виховання, який сприяє розвиткові і формуванню особистості; усуває впливи, які можуть негативно позначитися на розвитку особистості. Виховання не лише визначає розвиток, а й залежить від нього, постійно спирається на досягнутий рівень розвитку. Виховання формує

особистість, сприяє її розвитку, орієнтує на процеси, які ще не визріли, але перебувають у стадії становлення.

Як стверджував В. Сухомлинський, коли немає середовища, немає й виховання [216]. Неорганізоване середовище може перекреслити усі педагогічні впливи на молоду людину. Тому складовою виховної системи середньої та вищої школи є такий компонент як виховне середовище. На рівні ідеальних потреб особистості цілісність виховного середовища надзвичайно варіативна. Залежно від типу впливу на людину, виховне середовище буває організоване та стихійне.

Організоване середовище здійснює цілеспрямований безпосередній інституціональний вплив на людину. Л. Носарчук вважає, що “організоване середовище – це ті соціальні інститути, на які тією або іншою мірою покладені виховні функції щодо молодого покоління. Це, перш за все, сім’я, колектив, заклади культури, різноманітні клуби, радіо та телевізійна мережі” [167, с. 17]. Під створенням виховного середовища розуміється зменшення у ньому стихійного компонента за рахунок організованих удосконалених та зведених у єдину систему впливів.

Виховний простір не може виникнути сам собою, це результат спеціально організованої діяльності педагогів. І. Бех вважає, що виховне середовище – це частина оточуючого середовища, в якому існує педагогічно сформований спосіб життя [51, с. 36]. В. Григор’єв зазначає, що це динамічна мережа взаємопов’язаних педагогічних подій, які створюються соціальними суб’єктами різного рівня (колективні та індивідуальні), що є умовою особистісного розвитку людини [90, с. 25]. В. Сухомлинський визначає виховання у середній та вищій школі як цілеспрямований, організований і систематичний вплив вихователів, організованого соціального педагогічного середовища з метою сформуванню розвинену особистість [216, с. 51]. У такому разі особистість є одночасно й об’єктами виховного процесу, й активними учасниками – як суб’єкти виховання й самовиховання.

Виховне середовище середньої та вищої школи становить цілеспрямовану, організовану сукупність умов та обставин, методик і технологій, цінностей і принципів, що створюють творчий виховний простір, який взаємодіє з особистістю й формує її професійну, світоглядну культуру та культуру здоров’я і здорового способу життя. У творчому виховному середовищі формується особистість, якій властиві активність освоєння й перетворення навколишнього світу, висока самооцінка, свобода висловлювання й вчинків.

Виховне середовище створює можливості для розвитку і формування особистості старшокласника і студента, а саме: свобода прийняття рішення про

входження у виховне середовище; побудова діалогічних відношень з людьми різного віку і різних соціальних груп; вибір різних колективів, спільностей та можливостей їх зміни; входження в культурне, природне, інформаційне та інші середовища.

Аналіз планів навчально-виховної роботи середньої та вищої школи показує, що в них збереглися і залишаються продуктивними багато традиційних форм організації вільного часу, фізкультурно-спортивної діяльності старшокласників і студентів: спортивні секції, художня самодіяльність, клуби за інтересами, традиційні і сучасні державні і релігійні свята, Дні науки і професії. Середня та вища школа організовує лекції, науково-практичні конференції і творчі зустрічі з провідними діячами культури і мистецтва, екскурсії, пізнавальні тури, в процесі яких старшокласники і студенти не тільки підвищують освітній потенціал, а й досягають певного культурного рівня. Поширюються й нові форми роботи шкільних і студентських трудових загонів, волонтерів, які працюють із дітьми та молоддю.

Ми вважаємо, що необхідно шукати такі форми виховання здорового способу життя, які би, з одного боку, відповідали сучасним підходам до виховання старшокласників і студентів (особистісному, культурологічному, діяльнісному, компетентнісному), а з іншого – уникали формального підходу, який виникає, коли позааудиторна і позашкільна виховна робота чітко планується. Орієнтація на організацію “заходів” призводить до пасивності більшості “охоплених” конкретною формою виховної роботи та її формалізації, не завжди сприяє розвитку культури здоров’я і здорового способу життя. Виховне середовище формується у різних творчих групах, особливо на стадії їхнього первісного становлення. Найважливішою умовою формування саме творчого виховного середовища є відсутність авторитарного лідера, що нав’язує іншим свою точку зору.

Отже, виховне середовище середньої та вищої школи повинно відповідати наступним вимогам:

- мати орієнтацію на створення умов для формування механізмів самоорганізації та саморегулювання часу старшокласників і студентів;
- при плануванні роботи спиратися на самодіяльність старшокласників і студентів, їх інтереси та потреби;
- наявність об’єктивних умов вибору та зміни видів фізкультурно-спортивної діяльності;
- сприяння формуванню культури здоров’я і здорового способу життя.

Основними напрямками створення виховного середовища у середній та вищій школі повинні бути: створення для кожного старшокласника і студента

умов, що гарантують творчу свободу у виборі фізкультурно-спортивних занять; надання практичної допомоги старшокласникам і студентам у раціональній організації власного дозвілля; створення умов для самовдосконалення старшокласників і студентів у забезпеченні наступності здорового способу життя; сприяння органам шкільного і студентського самоврядування у питаннях ефективної організації життєдіяльності учнівської молоді.

Здійснення культури здоров'я і здорового способу життя старшокласників і студентів вимагає створення таких педагогічних умов: розвиток навичок раціонального використання часу дозвілля через його планування; направленість на самоосвіту, саморозвиток, творчу діяльність; створення виховного середовища для самореалізації.

Освітній простір України сьогодні заповнюють нові та новітні технології. Проте більшість з них не мають наукового обґрунтування, оскільки їхні автори, як правило, ігнорують дві принципові ознаки технології: гарантованість кінцевого результату і проектування навчально-виховної та оздоровчої діяльності учнівської молоді.

Як вважають учені М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Бальсевич, В. Вовк, О. Гладощук, С. Закопайло здоров'я необхідно формувати ще в дошкільному та молодшому шкільному віці. У середній школі, коли учні оволодівають системою знань, фізичні можливості необхідно поєднувати з їхнім інтелектуальним розвитком.

О. Дубогай наголошує, що головний важіль подальшого прогресу освітньо-оздоровчої освіти є базою науково-інформаційних технологій, де успіх у майбутній професії та життєдіяльності залежить, насамперед, від синтезу інтелектуального та фізичного розвитку людини. Завдання – максимально наблизити навчання і фізичне вдосконалення кожної особистості до її сутності, здібностей та індивідуальних психофізичних особливостей [104].

Ми вважаємо, що саме школярський і студентський вік як найбільш суперечливий та визначальний період становлення особистості потребує пошуку нових ефективних методів навчання та виховання. Педагогічний аспект цього пошуку, поруч із проблемою забезпечення необхідних матеріальних умов для збереження і зміцнення здоров'я старшокласників і студентів під час їх перебування в освітньому закладі, визначається сьогодні намаганнями науковців та педагогів-практиків віднайти ефективні способи актуалізації внутрішнього здоров'язберігального і здоров'язміцнювального потенціалу учнівської молоді.

Важливою педагогічною умовою виховання наступності здорового способу життя учнівської молоді є впровадження в навчально-виховний процес навчального закладу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. У

Концепції національної програми інформатизації термін «інформатизація» визначається як сукупність взаємопов'язаних організаційних, правових, політичних, соціально-економічних, науково-технічних, виробничих процесів, що спрямовані на створення умов для задоволення інформаційних потреб, реалізації прав громадян і суспільства на основі створення, розвитку, використання інформаційних систем, мереж, ресурсів та інформаційних технологій, побудованих на основі застосування сучасної цифрової, інформаційно-комунікаційної техніки та технологій.

Під інформатизацією освіти розуміється цілеспрямована діяльність з розробки і впровадження в практику роботи інформаційно-комунікаційних технологій: у навчальний процес з підготовки громадян до життя і діяльності в умовах сучасного інформаційного суспільства; підвищення якості загальноосвітньої і професійної підготовки фахівців на основі широкого використання інформаційно-комунікаційних технологій; в управлінні системою освіти для підвищення ефективності і якості процесів управління; у методичну і науково-педагогічну діяльність для підвищення якості роботи педагогів, розробки і впровадження нових освітніх технологій на основі використання інформаційно-комунікаційних технологій.

В. Докучаєва вказує, що вища освіта в інформаційному суспільстві – це середовище інформаційного обміну, який передбачає не лише засвоєння, а й передачу та генерування нової інформації в обмін на отриману, а також продукування знань [101, 102].

Поряд з певними успіхами, процес інформатизації середньої та вищої освіти виявив цілий комплекс проблем, серед яких головною є відсутність єдиного підходу в обґрунтуванні і формуванні напрямів застосування інформаційних технологій для вдосконалення системоутворювальних елементів освітньої діяльності у середній та вищій школі.

В. Вембер наголошує, що значним чинником виведення освіти на якісно новий рівень є не тільки оснащення навчальних закладів комп'ютерною технікою, а й розробка та впровадження якісних педагогічних програмних засобів з різних предметів. У зв'язку з цим гостро актуальними стають проблеми розробки нового змісту, методів і засобів навчання, відповідного дидактичного забезпечення та його науково-методичного і психолого-педагогічного обґрунтування [63].

Слід вказати, що основи інформаційної культури закладаються не тільки при освоєнні інформаційних технологій, які розроблені за допомогою досягнень комп'ютерної і телекомунікаційної техніки, хоча вони найближчими роками стануть основою ефективності управління навчальним-виховним процесом у системі середньої та вищої школи. Застосування сучасних

інформаційних технологій дозволяє раціонально змінити стиль роботи, забезпечити швидкий доступ до різноманітної інформації тощо.

К. Колін [143] розглядає сучасний стан і перспективи розвитку процесу інформатизації освіти, виділяє два основні напрями розвитку цього процесу:

а) інструментально-технологічний напрям, що включає завдання використання нових можливостей засобів інформатики та інформаційних технологій для підвищення ефективності системи освіти;

б) змістовний напрям, що включає завдання формування нового змісту самого процесу освіти.

Ці напрями, на нашу думку, є дійсно перспективними, що впливають на процес розвитку інформатизації освіти в Україні, насамперед у середній та вищій школі.

Р. Клопов наголошує, що в сучасних умовах кваліфіковані фахівці, які працюють у галузі фізичного виховання та масового спорту повинні володіти сучасними інноваційними технологіями, а також бути готовим до швидкого опанування і впровадження нових технологій, що постійно з'являються на ринку [135].

Інформаційна технологія – це сукупність методів, виробничих процесів та програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує виконання інформаційних процесів з метою підвищення надійності та оперативності, зниження трудомісткості ходу використання інформаційного ресурсу. Такі визначення дають можливість зрозуміти та усвідомити, що таке інформаційні технології, і відповідно як їх використовувати у педагогічних технологіях при вихованні здорового способу життя.

Підвищення ефективності середньої та вищої освіти неможливе без зміни парадигми організації навчального процесу. На зміну традиційній освітній моделі, що базується на пріоритеті простого засвоєння і відтворення інформації, має прийти нова модель, головною метою якої є всебічний розвиток особистості. Одним із завдань модернізації навчального процесу є запровадження інноваційної (інтерактивної) моделі навчання і виховання з використанням сучасних комп'ютерних, інформаційних та комунікаційних технологій, нарощування дослідницького, експериментального потенціалу як основи виховання здорового способу життя старшокласників і студентів.

Інтернет – це не лише комп'ютерна мережа і не просто можливість оперативного доступу до інформації, це нове освітньо-виховне середовище, в якому навчальний процес стає більш інформативно і науково забезпеченим; зменшуються витрати часу як викладачів, старшокласників і студентів; економляться витратні матеріали; посилюється мотивація навчальної

діяльності. Проте темпи впровадження у навчальний процес нових комунікаційно-інформаційних засобів є надто повільними.

Освітньо-виховні технології, орієнтовані на систему «особистість», фіксують залежність пізнавально-перетворювальної діяльності людини від навколишнього середовища й визначають її ціннісні орієнтації. Варто говорити про проектування особистості і її реалізацію, вона робить себе всебічно-діяльним суб'єктом, здатним перетворювати навколишній світ. Оскільки те що зроблено людиною, що спрямовано на саморозвиток і самовдосконалення, можна стверджувати, що в процесі виховання особистості остання формує власну культуру здорового способу життя, що у свою чергу, взаємодіє з культурою формувального середовища, приводячи їх в рівноважний стан. Відповідно культура старшокласника, студента – це їх здатність до розвитку й удосконалювання своїх духовних і фізичних можливостей у вирішенні будь-яких завдань. В основі орієнтованих на особистість технологій лежать фундаментальні ідеї:

- визнання унікальності кожної людини;
- визнання того факту, що кожна людина перебуває в постійному розвитку;
- визнання значимості цінностей у розвитку людини;
- визнання того, що кожна людина постійно постає перед вільним вибором і схваленням рішення (на основі ціннісних систем) та відповідальністю за кінцевий результат;
- цілеспрямованість особистості відносно сьогодення.

Як видно з попередніх міркувань, процес виховання здорового способу життя особистості здійснюється тільки тоді, коли є обмін навколишнього середовища з індивідумом і навпаки. Із цього випливає, що дійова свідомість – це сукупність свідомості як моделі світу й дії, як здатності впливати на навколишній світ, перетворюючи його й тим самим змінюючи модель навколишнього світу. Предметний світ особистості старшокласника, студента і їх творчої свідомості – це, по суті, є діалог різних суб'єктів культури, діалог різних змістів людського буття.

І, нарешті, – соціальна складова технології: вимоги до освіченості й культури педагогів і керівників, до їхнього прагнення й уміння займатися творчою роботою. Усі складові взаємозалежні й взаємообумовлені: зміна структури однієї з них неодмінно вимагає змін інших. Таким чином, педагогічна технологія наближає педагогіку до точних наук, а педагогічний процес, складовою якого є творчість вчителя фізичної культури і викладача фізичного виховання, робить цілком організовуваним, керованим, з передбачуваним результатом.

Важливою складовою педагогічної технології є поняття особистості. Особистість – це не тільки продукт, а й суб'єкт суспільних відносин. Особистість – це людський індивід як носій свідомості, як істота, здатна до трудової й пізнавальної діяльності. Професійні якості індивіда, таким чином, виявляються через особистісні якості. Але виявляються вони в результаті діяльності, що являє собою динамічну саморозвивальну ієрархічну систему взаємодії суб'єкта зі світом. Динаміка особистості визначається часом і сукупністю властивостей особистості.

Діяльність людини є формою її існування. У свою чергу, діяльність особистості припускає проходження певної технології. У цьому змісті педагогічна технологія виступає як метасистема стосовно технології діяльності особистості, де найбільшою мірою проявляються особистісні властивості індивідуума. Для створення особистісних якостей фахівця треба спиратися на особливості діяльності самої особистості. Системний опис діяльності здійснюється: за їхнім складом і структурою діяльності; за їхньою оцінкою, цінністю, потребою в певних видах діяльності; за їхнім розвитком й функціонуванням; за способами їхнього існування (люди, об'єкти, середовище), характерами, способами пізнання діяльності. Згідно з О. Леонт'євим, одні види діяльності на певному етапі є провідними й мають більше значення для розвитку особистості, інші – менше. Одні відіграють головну роль, інші – підлеглу. Однак ролі можуть змінюватися в процесі розвитку особистості [149].

Мотиваційна складова особистості також повинна враховуватися при розробці педагогічної технології. Мотив є причинно-наслідковим аспектом, що є результатом активної взаємодії з навколишнім середовищем у результаті впливу педагогічної технології, що спонукає особистість до дії або бездіяльності. Мотиви, як правило, підрозділяються на соціально значимі, особистісно значимі й професійно значимі, позитивні й негативні. Мотиви визначаються знаннями, переконаннями, настановами, інтересами й потребами. Особистісний зміст мотиву являє собою індивідуалізоване відображення дійсності, що виражає ставлення особистості до тих об'єктів, заради яких відбувається її діяльність і спілкування. Але, з огляду на динаміку особистісних властивостей, системний характер педагогічних технологій і системний характер виховання особистості можна стверджувати, що мотиваційний механізм динамічно змінюється.

На наш погляд тут можна скористатися ієрархічною моделлю класифікації мотивів, запропонованою американським психологом А. Маслоу: 1) фізіологічні потреби; 2) потреби безпеки; 3) потреби в соціальних зв'язках; 4) потреби самоповаги; 5) потреби самоактуалізації [159].

Усі види мотивів у різних їхніх поєднаннях можуть бути присутніми і в основі фізкультурної діяльності особистості. При цьому мотиваційна складова

технології виховання здорового способу життя повинна вести від особистісно значимих мотивів до соціально значимих, від нижчих потреб до вищих. Безумовно, об'єктивна характеристика структури особистості являє собою практично слабо формалізоване завдання. Ідеально структурувати особистість, як видно, не можливо, однак вирішувати це завдання можна, спираючись на педагогічні технології. Розглядаючи технологію виховання особистісних якостей старшокласників і студентів як майбутніх фахівців, варто виділити її характерні ознаки – послідовність елементів (стратегій), що формує процес зміни показників, які характеризують особистісні якості старшокласників і студентів.

З огляду на завдання і проблеми виховання здорового способу життя старшокласників і студентів відчутною є необхідність системно організованої оздоровчої та виховної роботи у середній та вищій школі. Як підкреслює О. Жабокрицька, до цього часу не розв'язано суперечність, яка має місце в науці й практиці – між життєво важливою потребою у формуванні здорового способу життя і відсутністю цілісної теорії здоров'я і технології здорового способу життя [112, с. 12].

Та життя, сьогоденність не залишає для вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання часу на очікування від учених відповідних теоретичних напрацювань, і часто проблема виховання здорового способу життя старшокласників і студентів вирішується самотужки, з більшим чи меншим успіхом.

Сутність освітньо-виховних технологій завжди повинна бути звернена на предметну галузь професії. Справжній фахівець у будь-якій сфері насамперед є суб'єктом творчої діяльності. Потрібним є більш рішуче подолання традиційного поділу духовного і тілесного, який залишається основною технократичною настановою традиційної освіти і виховання. Запорука цього – поширення культурно-історичної теорії розвитку психіки й впливу свідомості на людину, що спостерігається в останні роки.

Вивчення розвитку свідомості дозволить знайти нові характеристики системної сутності свідомості й фізичної природи індивіда в процесах їхнього становлення на основі професійно орієнтованих і обґрунтованих освітньо-виховних програм. Через рухи формуються уявлення про навколишній світ і можливості впливати на нього. Свідомість є ідеальною моделлю світу, яку можна розглядати як еталонний образ, що через потенціал рухової активності здатний проявляти себе й формувати корекційні дії, що змінюють навколишнє середовище. Тим самим формується нова (уточнена) модель світу, навколишнього середовища, до якої особистість підходить з позицій набутого досвіду перетворювального впливу. І так повторюється багаторазово.

Практично – невизначено довго. Педагогічна наука пропонує комплекс засобів освітньо-виховних технологій і показує шляхи їхнього практичного застосування.

Стратегічними на сьогодні визнаються педагогічні технології, які засновані на комп'ютерних та мультимедійних засобах, дистанційні технології. Одержують новий розвиток принципи й технології розвивального й проблемного навчання. Усі вони певною мірою можуть бути використані в процесі виховання здорового способу життя старшокласників і студентів. Причому досить важливо знайти таку сукупність технологій, при яких дидактичний ефект був би найвищим, максимально припустимим у конкретних освітньо-виховних умовах. Тому в сучасній педагогічній теорії і практиці спостерігаються процеси інтеграції різних знань на основі філософії, психології, культурології, соціології, валеології, (етики, естетики, ергономіки, метрології). Мають місце інтеграційні процеси, що включають точні науки й знання – системотехніку, синергетику, теорію нечітких множин тощо.

Усе це дозволяє стверджувати, що сучасно побудований навчально-виховний процес виховання здорового способу життя особистості значно складніший, ніж традиційно сьогодні сформований на основі відомих дидактичних принципів. Для того щоб процес навчальної діяльності здійснювався ефективно, необхідно навчитися користуватися сучасними педагогічними технологіями так, щоб ураховувалися індивідуальні особливості тих, кого навчаються. Потрібно враховувати ту обставину, що гармонійний педагогічний процес можливий тільки як точне відтворення заздалегідь спроектованої педагогічної технології, тобто чітко поставленої мети й завдань. У широкому сенсі під технологією розуміють науку про формування будь-якої складної системи потрібної якості в потрібному обсязі за допомогою засобів і методів, що забезпечують найбільш ефективний процес.

У зв'язку з цим, важливе значення мають такі складові освітньо-виховної технології, як концепція і принципи, на які спирається освітньо-виховна система: науковості, перспективності, цілісності, доступності, наступності, послідовності, зв'язку з практикою. Ці ресурси, потрібні для реалізації технології в освіті та вихованні: устаткування, спортивні зали, гігієнічні й інші умови, підручники, спортивний інвентар, програмно-методичне забезпечення, комп'ютери.

В. Беспалько трактує педагогічну технологію як проект визначеної педагогічної системи, який реалізується на практиці [46, с. 5]. В. Григоренко розглядає її як систему науково обґрунтованих дій і взаємодій елементів навчального процесу, виконання яких гарантує досягнення поставлених цілей навчання [88, с. 9]. В. Єфімова і Є. Петух та інші автори стверджують, що

педагогічна технологія – це сукупність психолого-педагогічних настанов, які визначають спеціальний підхід і композицію форм, методів, способів, прийомів і виховних засобів; педагогічною технологією є практичне досягнення поставлених цілей навчання через використання конкретних методів, засобів, поетапних дій викладача й студента в умовах оперативного зворотного зв'язку; педагогічна технологія є засобом реалізації освітньої мети: вона визначає упорядковані професійні дії суб'єктів педагогічного процесу, які при оптимальності ресурсів і зусиль усіх учасників педагогічної взаємодії, сприяють реалізації свідомо визначеної освітньої мети та забезпечують можливість відтворення процесу на рівні, який відповідає рівню педагогічної майстерності педагога» [125].

І. Бех дійшов висновку, що, незважаючи на різні підходи, спільним у більшості авторів є розуміння того, що використання педагогічних технологій передбачає: цілеорієнтоване моделювання навчальних ситуацій, на основі яких послідовно реалізуються зміст і цілі навчальної діяльності; використання організаційних умов, наукових ідей і засобів діяльності, які забезпечують оптимізацію всього навчально-виховного процесу; активізацію діяльності всіх учасників педагогічного процесу, розвиток суб'єкт-суб'єктних стосунків, посилення гуманістичного й творчого підходів у навчальному процесі [52].

Сформована в суспільстві й сфері освіти ситуація, процеси, що відбуваються в галузі освіти, істотно актуалізують проблему формування особистості в процесі безперервної освіти засобами фізичного виховання. У зв'язку з вирішенням у системі безперервної освіти питань демократизації, гуманізації, диференціації й індивідуалізації, переміщення акцентів із зовнішніх «формальних» характеристик розвитку особистості (рівень освіти, фізичний розвиток і фізична підготовленість) на його внутрішній світ (система життєвих цінностей, моральних позицій) особливої актуальності набуває потреба в розробці ефективних підходів до формування особистості в процесі безперервної освіти засобами фізичного виховання на основі нових педагогічних технологій, формування їх діяльної позиції, спрямованої на творче самовираження й самоствердження особистості. Мета педагогічної діяльності пов'язана з реалізацією мети виховання, що і сьогодні багатьма розглядається як ідеал гармонійно розвиненої особистості, що йде з глибини століть. Ця загальна стратегічна мета досягається вирішенням конкретизованих завдань навчання й виховання за різними напрямками.

У світлі викладеного синергетичного підходу традиційна модель освіти в галузі фізичного виховання, що націлена на передавання професійно необхідних знань, умінь і навичок, втрачає свою перспективність. Виникає потреба у диверсифікованості фізичного виховання, його формуванні в тісному

взаємозв'язку з усім набором засобів і методів взаємодії особистості з навколишнім середовищем, включаючи процеси становлення особистості в результаті навчання у ВНЗ.

Завдання сучасної освіти у галузі фізичного виховання полягають у тому, щоб допомогти людині реалізувати себе в тій або іншій діяльності, сформувати свій власний світогляд і образ, у тому числі фізичну культуру тіла й фізичну культуру особистості, розвинути творчі, духовно-інтелектуальні й психофізичні здібності. Можна вважати, що в майбутньому освітні технології у сфері фізичного виховання можуть стати тією сферою знань із об'єктом у вигляді «професійної діяльності людини у світі», метод якої – системний аналіз і синтез рухів, а предмет – організація функціональних систем організму й психобіомеханізмів відповідно до предметного середовища діяльності й внутрішнього світу людини, яку навчають. Останнє залежить від уявлень особистості про цілі і засоби навчальної і професійної діяльності.

З культурологічних позицій виховання особистої фізичної культури старшокласника, студента – це освоєння ними суспільних (матеріальних і духовних) цінностей фізичної культури, тобто перетворення їх в особистісні цінності. З психолого-педагогічних позицій виховання особистої фізичної культури в школярів і студентів може розглядатися як виховання в них потреб, мотивів і інтересу до цінностей фізичної культури, здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами як до соціального явища в процесі фізкультурної діяльності. Це означає, що потрібнісно-мотиваційна сфера є системостворювальним фактором виховних впливів (засобів, методів) і формується в процесі соціально-психологічного, інтелектуального й рухового (тілесного) виховання. Причому всі види виховання повинні здійснюватися в єдності, тому що особистість являє собою цілісність і багатомірність.

Однак у такому ж взаємозв'язку перебувають цінності іншого порядку – реалізація своїх особистих здібностей як фахівців, кар'єрних устремлінь у виробничій діяльності. Отже, потреби, мотиви й інтереси старшокласника і студента до цінностей фізичної культури, здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в їхні особисті цінності. Але ці особисті цінності будуть піддані системним впливам у процесі навчальної і професійної підготовки, так як виховний ефект будь-якої діяльності (у нашому випадку – фізкультурної) також насамперед залежить від адекватної мотивації, включеної в цю діяльність тих, кого навчають.

Готовність особистості до фізкультурної діяльності, тобто до освоєння цінностей фізичної культури, здорового способу життя залежить, насамперед,

від мотиваційної підсистеми, яка формує могутні мотиваційні стимули, що стосуються самоствердження особистості протягом самореалізації.

Фізкультурна діяльність є методологічною й системостворювальною основою виховання особистої фізичної культури, особиста фізична культура – це частина культури особистості, основу специфічного змісту якої становить раціональне використання фізкультурної діяльності як фактор оптимізації фізичного й духовного стану.

Під особистою фізичною культурою автори розуміють інтелектуальну й духовну сторони особистості (знання, уміння, навички, інтереси й ціннісні настанови у сфері фізичної культури). При цьому виділяють діяльнісну складову особистості (систематичне, добровільне виконання фізичних вправ, гігієнічних норм, процедур що загартовують). Такий розподіл є умовним і явно непридатним для того, щоб визначити фізичну культуру як основу культури інтелектуальної і духовної, які, вочевидь, мають право на існування в аспекті формування ціннісного потенціалу старшокласників і студентів.

Виховання особистої фізичної культури, здорового способу життя – це педагогічний процес, спрямований на організацію і проведення усвідомлених, позитивно вмотивованих занять старшокласниками і студентами фізичними вправами, гігієнічними й загартовувальними процедурами, формування в них активного інтересу до фізичної культури і здорового способу життя . Під активним інтересом до фізичної культури розуміється інтерес до організованих і самостійних занять фізичними вправами. Формування інтересу відіграє вирішальну роль у вихованні особистої фізичної культури.

У зв'язку з цим, на основі вивчення наукової літератури, особливостей організації навчально-виховного процесу зі старшокласниками і студентами, особливостей фізичного виховання старшокласників і студентів у системі середньої та вищої школи, задля здійснення практичного внеску до вирішення проблеми виховання здорового способу життя старшокласників і студентів в умовах середньої та вищої школи нами була розроблена та впроваджена відповідна педагогічна технологія.

Педагогічна технологія – це алгоритмізований процес взаємодії педагога, старшокласника і студента, який гарантує успіх поставленої мети, використовується в кожному із підпроцесів цілісного педагогічного процесу – навчання, виховання, розвитку особистості старшокласника і студента.

Наше завдання полягає в обґрунтуванні педагогічної технології, яка б, з одного боку, спонукала до систематичних занять фізичними вправами і ведення ЗСЖ, а з іншого – відповідала принципам гуманізації і демократизації, диференціації та ідентифікації, тобто була адаптованою і гуманістичною за

своєю природою. Основними ознаками педагогічної технології (від грецького *techne* – мистецтво, майстерність, вміння і *logos* – слово, учіння) є:

- постановка цілей і завдань, планування та організація їх виконання;
- взаємодія і цілісність компонентів: організаційної форми, дидактичного процесу, кваліфікації вчителя фізичної культури і викладача фізичного виховання;
- проектування навчально-виховного процесу і гарантований кінцевий результат;
- системний метод організації процесу фізичного виховання і засвоєння спеціальних знань по веденню ЗСЖ;
- алгоритмізація спільної діяльності педагога, старшокласника і студента.

Розглядаючи поняття педагогічна технологія, як воно розуміється в освітній діяльності, ми відзначаємо, що це – опис конкретних прийомів, способів, технологій педагогічної діяльності, що застосовується в певному навчально-виховному процесі.

У зв'язку з цим доцільним є визначення об'єктивних критеріїв, а також рівнів та показників, котрі забезпечували би наступність здорового способу життя учнівської молоді.

2.3. Критерії, рівні та показники забезпечення наступності здорового способу життя старшокласників і студентів.

У науковій літературі поняття «критерій» трактується по різному, але науковці майже єдині в тлумаченні цього поняття. Так, критерій визначається як «мірило оцінки, думки» [175, с. 195]; «ознака, на підставі якої дається оцінка, визначення або класифікація явища, дії; мірило суджень, оцінки» [там само, с. 163]. Поняття «критерій» у філософії пов'язане з дослідженням істинності знання. Критерій істинності – це мірило оцінки, судження, який допомагає відрізнити істину від помилки.

Під критерієм І. Бех розуміє ідеальний зразок, еталон, що виражає вищий, найдосконаліший рівень сформованості будь-яких якостей особистості, порівняно з якими можна встановити ступінь відповідальності [51].

Д. Анікеїв, В. Марчук [7, 158] пропонували використовувати в якості критеріїв і показників вихованості ставлення особистості до суспільства, праці, людей, здоров'я.

Б. Ананьєв розробив типологію студентства за ставленням до навчання, наукової і громадської активності, загальної культури і відчуттям колективізму. В його типологію увійшло шість типів студентів [6].

На думку М. Фіцули [225] старшокласників і студентів потрібно розподіляти на три групи в залежності від ставлення їх до навчання. Так, до першої групи входять старшокласники і студенти, які прагнуть до нового незалежно від галузі знань. Ці старшокласники і студенти успішно вивчають усі предмети, відвідують різноманітні гуртки, виховні заходи, читають художню і науково-популярну літературу, переглядають телепередачі, відвідують музеї, театри, виставки тощо; беруть активну участь у громадському житті закладу та за його межами, займаються фізичними вправами і ведуть здоровий спосіб життя.

Друга група старшокласників і студентів захоплюється тільки однією галуззю знань, має глибокі знання в цій галузі, багато читає, стежить за новинами, усвідомлюючи водночас, що необхідно знати й інші предмети, оволодівати професією, намагається старанно вивчати навчальні дисципліни; активно займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя.

До третьої групи відносяться старшокласники і студенти, які надають перевагу певній дисципліні і маючи з цієї дисципліни глибокі і ґрунтовні знання, нехтують іншими. Як правило, вони належать до посередніх або навіть невстигаючих. Крім відношення до навчання нам також необхідно вивчити ставлення старшокласників і майбутніх фахівців до здорового способу життя.

Так, показники інтелектуального критерію наступні:

- *високий рівень* – прагнення до всього нового, незалежно від галузі знань; вивчення всіх дисциплін; відвідування гуртків та фізкультурно-оздоровчих груп виховних закладів; ведення здорового способу життя, удосконалення своїх фізичних якостей та здібностей; обрана професія подобається, змінювати не збирається і після закінчення ВНЗ буде працювати за фахом;

- *середній рівень* – захоплення однією галуззю знань; глибокі знання в одній галузі; інтерес до наукової і художньої літератури, новин; відсутність знань з деяких дисциплін в тому числі фізичної культури та фізичного виховання; має намір вести здоровий спосіб життя і зміцнювати своє здоров'я за допомогою фізичних вправ; обрана професія скоріше подобається, ніж не подобається; змінювати її не збирається і після закінчення ВНЗ буде працювати за фахом;

- *низький рівень* – надання переваги певній дисципліні та нехтування іншими; відвідує заняття по навчальній дисципліні «Фізична культура», «Фізичне виховання», заради того щоб мати залікову оцінку; здоровий спосіб життя не веде, вживає алкоголь та курить; професія не подобається, після закінчення ВНЗ буде поступати в інший, або не буде працювати за фахом.

Згідно з визначеними рівнями і показниками була складена анкета (додаток Б1) для вивчення у старшокласників і студентів, майбутніх фахівців, ставлення до своєї професії, навчання, здоров'я, здорового способу життя.

На початковому етапі дослідження лише 17,2% старшокласників і 19,6% студентів прагнуть до нового, зміцнюють своє здоров'я і ведуть ЗСЖ. 19,6% студентів вказали, що професія подобається і змінювати її не мають бажання, в майбутньому будуть працювати за фахом, тобто знаходяться за інтелектуальним критерієм на високому рівні.

27,4% старшокласників і 29,7% студентів відзначили, що професія не зовсім подобається і в майбутньому збираються змінити професію або працювати не за фахом. Згідно з відношенням до своєї професії вони виразили подібне ставлення й до навчання. Вивчають деякі дисципліни, іншими нехтують, в тому числі фізичним вихованням, тобто за інтелектуальним критерієм знаходяться на низькому рівні.

Майже половина старшокласників 48,6% і студентів 50,7% відносно своєї майбутньої професії не визначились: вона більше подобається ніж, не подобається. Тому в навчанні стараються, але без захоплення. Крім навчання, цікавляться літературою, як науковою, так і художньою, займаються фізичними вправами, але епізодично, тобто за інтелектуальним критерієм знаходяться на середньому рівні.

Гуманність є інтегративна духовна цінність, до складу якої входять якісні показники. Так, для трудової діяльності фахівців різних професій необхідні наступні якісні показники: гуманістичне ставлення до людини, тобто вміння проявляти терпіння, повагу, взаємопорозуміння, довіру, доброту, пошану.

Перераховані якості складають зміст духовної цінності – «гуманності» і відображають ставлення до людей. Тому для визначення духовно-морального критерію необхідна оцінка властивостей, які виражають ставлення до людей і в сукупності дають достовірні результати духовно-морального критерію.

Для дослідження духовно-морального критерію були використані «Опитувальник самоактуалізації особистості» з тесту Т. Лірі (методика діагностики міжособистісних відношень, визначеності «дружелюбність» і «альтруїзм») і тесту І. Юсупова (методика діагностики рівня емпатійних тенденцій).

Отже, рівні і показники духовно-морального критерію виглядають наступним чином:

- *високий рівень* – чуйність до потреб тих, хто оточує, великодушність, схильність багато що прощати; інтерес до людей й емоційна чуйність; здібність швидко встановлювати спілкування і душевність; прагнення не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення; терпимість до критики в свою

адресу; в о оцінці подій більше довіри своїм відчуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам; бажання краще працювати з людьми, ніж поодиночі; потреба соціального схвалення своїх дій;

- *середній рівень* – чуйні до тих, хто оточує; судження про людей більше по вчинках, ніж довіра своїм особистісним почуттям; не позбавлені емоційних прояв, але в більшості своїй вони знаходяться під самоконтролем; у спілкуванні уважні, прагнуть зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому впливі відчуттів співбесідника втрачають терпіння;

- *низький рівень* – важкі контакти з тими, хто оточує; відсутнє взаєморозуміння з оточуючими; у діяльності дуже центровані на собі; хворобливе перенесення критики на свою адресу.

Методика Т. Лірі призначена для вивчення стилю і структури міжособистісних відношень і їх особливостей, а також дослідження уяви про себе, свого ідеального «Я», відношення до самого себе. Так, у процесі взаємодії з оточенням особистість виявляє себе в стилі міжособистісної поведінки. За допомогою цієї методики було вивчено тип відношення до людей (дружелюбність і альтруїзм). Методика діагностики рівня емпатійних тенденцій І. Юсупова призначена для дослідження емпатії (співпереживання і співчуття), тобто вміння ставити себе на місце іншої людини і здібності до довільної емоційної чуйності щодо переживань інших людей.

Співчуття – це прийняття тих почуттів, які переживає інший так, як би вони були власними. Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних відносин. Вона робить поведінку людини соціально обумовленою. Розвинута в людині емпатія – ключовий чинник успіху в тих видах діяльності, які вимагають прояви людяності до іншої людини (додаток Б2).

Початкові результати дослідження по духовно-моральному критерію були наступними:

по опитувальнику самоактуалізації особистості старшокласника і студента («шкала гнучкості») – високий рівень був у 7% старшокласників і 9,2% у студентів, середній рівень – у 32,9% старшокласників і 34,2% у студентів і низький рівень – у 60,1% старшокласників і 56,6% у студентів;

по «шкалі контактності» – високий рівень мали 7,3% у старшокласників і 8,5% у студентів, середній рівень – 30% у старшокласників, і 32,4% у студентів, низький рівень – у 62,7% старшокласників і 59,1% у студентів;

по «шкалі погляду на людину» – високий рівень мали 7% старшокласників і 8,4% студентів, середній рівень – 31,5% старшокласників і 33,5% студентів, низький рівень – 61,5% у старшокласників і 58,1 у студентів;

рівень «емпатійних тенденцій» – високий мали 8,9% старшокласників і 9,8% студентів, середній – 38,9% у старшокласників і 41,4% у студентів, низький – 52,2% у старшокласників і у студентів 48,2%;

методика Т. Лірі («дружелюбність») – високий рівень мали 8,9% старшокласників і 10,4% студентів, середній – 37% у старшокласників і 39,2% у студентів, низький – 54,1% у старшокласників і 50,4% у студентів;

методика Т. Лірі («альтруїзм») – високий рівень був у 9,6% старшокласників і 11,2% у студентів, середній – 37% у старшокласників і 39,5% у студентів, низький – 46,6% у старшокласників і 49,3% у студентів.

Психолого-педагогічна діяльність ґрунтується на філософському розумінні естетичного контексту всього процесу становлення й духовно-фізичного розвитку старшокласників і студентів.

Відтак, естетичний критерій ми досліджували через проявлення творчості в діяльності старшокласників і студентів. Ми визначили, що наше дослідження щодо духовної цінності «творчість» ґрунтується на теорії А. Маслоу, згідно якої творчість розглядається через самоактуалізацію людини, тобто через повне використання своїх здібностей і потенціалу. Тому сформованість творчості старшокласника і студента ми досліджували не як частину інтелекту, а як ступінь самовираження і самореалізації. Так, старшокласники і студенти можуть мати різні здібності, але ступінь їх прояви різний, тому нашим завданням є дослідження не розумових здібностей, а ступеня їх реалізації, яка вказує на сформованість творчості.

Для цього були визначені рівні і показники естетичного критерію, які становили:

- *високий рівень* – реалізація внутрішнього натхнення, задуму в своїй праці, ділі й у житті; позитивне відношення до справи; відмова від самоконтролю; отримання задоволення від роботи і бажання вносити щось нове;

- *середній рівень* – часткова реалізація внутрішнього натхнення, задуму в своїй праці, справі й у житті; часткове відмова від самоконтролю; отримання задоволення від роботи; використання досвіду лише при схожості поточної ситуації з минулою;

- *низький рівень* – відсутність внутрішнього натхнення, задуму в своїй праці, справі й у житті; формальне відношення до справи; високий самоконтроль у будь-якій ситуації; оберігання свого досвіду, пошук схожості поточної ситуації з минулою, класифікування її і потім використання готового рішення.

Для визначення ступеню сформованості творчості було проведено дослідження за допомогою «Опитувальника самоактуалізації особистості»

А. Лазукіна у адаптації Н. Каліна (додаток В). Згідно «Опитувальника самоактуалізації особистості» за шкалою креативності були отримані наступні результати: найвищі результати, від 10 до 15 балів, показали 8,5% старшокласників і 10,2% студентів; середній результат, від 5 до 10 балів, отримали 30% старшокласників і 32,6% студентів; найнижчі показники, менше 5 балів, отримали 61,5% старшокласників і 57,2% студентів.

Для визначення рівня забезпечення наступності здорового способу життя були обрані спостереження, бесіди, анкетування, моделювання ситуацій, тестування студентів (додаток В1).

Пізнавальні і соціальні мотиви у старшокласників і студентів можуть проходити наступні етапи: актуалізація звичних мотивів на основі нових цілей, позитивне підкріплення мотиву за реалізації цих цілей, поява на цій основі нових цілей, мотивів, супідрядність різних мотивів, побудова їхньої ієрархії, поява в ряду мотивів нових якостей (самостійності, стійкості).

У зв'язку з цим, виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів ми пов'язуємо в єдності інтелектуальних, духовних, фізичних та соціальних потреб, тому важливим є мотиваційний критерій:

- *високий рівень* – сформованість потреби в самопізнанні, саморозвитку і самореалізації позитивної Я-концепції; потреба в самостійній роботі, самоосвіті, спрямованій на здобуття компетентності щодо конструктивної життєтворчості і виховання здорового способу життя; усвідомлення особистісної відповідальності за ведення здорового способу життя;

- *середній рівень* – часткова реалізація сформованої потреби в самопізнанні, саморозвитку, самореалізації позитивної Я-концепції; часткова відмова від потреби в самостійній роботі, в самоосвіті, спрямованій на здобуття компетентності щодо конструктивної життєтворчості і виховання наступності здорового способу життя; використання свого досвіду ведення здорового способу життя лише при схожості поточної ситуації з минулою;

- *низький рівень* – формальне відношення до потреби щодо конструктивної життєтворчості і виховання наступності здорового способу життя; оберегати свій досвід, шукати схожість поточної ситуації з минулою у веденні здорового способу життя.

Відтак, реалізація мотиваційного критерію вбачається в досягненні особистістю певного рівня освіченості, яка асоціюється із загальнокультурною, допрофесійною компетентністю старшокласників і студентів; глибина мотивів і потреб у спілкуванні; здатність розуміти і використовувати норми моралі та етикету для вираження власних думок та переживань, здатність збагнути й виразити своє ставлення до вчинків та поведінки інших людей.

Згідно мотиваційного критерію та показників було визначено, що 62,5% старшокласників і 60,5% студентів недостатньо вмотивовані до ведення здорового способу життя, 25,3% старшокласників і 23,4% студентів мають середній рівень забезпечення здорового способу життя, і тільки 12,2% старшокласників і 16,1% студентів мають високий рівень.

До критерію «стан здоров'я» (додаток В2) відносимо наступні показники: вага тіла, артеріальний тиск, бронхіальна прохідність, адаптаційний потенціал, фізична працездатність. Критерій «стан здоров'я» має наступну характеристику:

- *високий рівень* – *маса тіла (МТ)* (вага) – один з найважливіших показників здоров'я, який відображає стан енергетичного обміну в організмі; *артеріальний тиск (АТ)* – це показник, що характеризує функціональний стан серцево-судинної системи і визначається за рівнем регресії; *бронхіальна прохідність (БП)* – показник характеризує швидкість проходження повітря по бронхіальному дереву під час форсованого дихання; *адаптаційний потенціал (АП)* – показник рівня пристосованості організму до мінливих факторів навколишнього середовища; *фізична працездатність (ФП)* – показник, що визначає придатність людини до фізичної діяльності;

- *середній рівень* – перевищення маси тіла на 10-30% порівняно з «оптимальною» розцінюється як «надлишкова» маса; збільшення *АТ* є несприятливим фактором для розвитку хвороб серця та судин; *БП* – якщо її величина перевищує норму, то це свідчить про наявність функціональних порушень у бронхах; *АП* – важливий фізіологічний показник життєдіяльності; *МТ, АТ, БП, АП, ФП* – визначаються за рівнем регресії;

- *низький рівень* – перевищення маси тіла на 31-50% – це ожиріння (хвороба) 1-го ступеня, 57-69% – ожиріння 2-го ступеня, понад 70% – ожиріння 3-го ступеня, що є фактором ризику хвороб серця та судин (атеросклероз, інфаркт міокарда, інсульт); *БП* – функціональний бронхоспазм є ознакою передпатологічного стану легень та у разі прогресування призводить до хронічного астматичного бронхіту різної тяжкості, бронхіальної астми; *АП* – під впливом стрес-факторів (фізична, розумова робота, зміни атмосферного тиску, температури тощо); *ФП* визначається за рівнем регресії.

Аналіз критерію стану здоров'я показав, що оптимальна маса тіла спостерігалась у 85,2% старшокласників і 87,5% студентів, що відповідає високому рівню, у 8,1% старшокласників і 7,5% студентів була «надлишкова» маса тіла, що відповідає середньому рівню, у 6,7% старшокласників і 5,0% у студентів було зафіксовано ожиріння першого ступеня, що відповідає низькому рівню; артеріальний тиск був нормальним у 90,4% старшокласників і у 92,4% у

студентів, що відповідає високому рівню, підвищений артеріальний тиск був у 9,6% старшокласників і у 7,6% у студентів – це відповідає середньому рівню.

Нормальна бронхіальна прохідність була у 89,1% старшокласників і 91,5% у студентів, що відповідає високому рівню, а порушена – у 10,9% старшокласників і 8,5% у студентів (відповідає середньому рівню); адаптаційний потенціал задовільний був у 94,3% старшокласників і 96,2% у студентів (це відповідає високому рівню), напруження адаптації – у 5,7% старшокласників і 3,8% у студентів, що відповідає середньому рівню; фізична працездатність визначена була у 37,3% старшокласників і 39,4% у студентів як низька та нижче середньої, що відповідає низькому рівню, середня була у 38,4% старшокласників і 40,4% у студентів (відповідає середньому рівню), у 24,3% старшокласників і 27,8% у студентів – вище середньої, що відповідає високому рівню.

До критерію «фізичний розвиток» ми віднесли такі показники: тест Купера, підтягування на перекладині (юнаки), згинання рук в упорі (дівчата), піднімання тулуба за 30 с, стрибок з місця в довжину та висоту, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба сидячи.

Характеристика критерію «фізичний розвиток» є наступною:

- *високий рівень* – *швидкісно-силові якості* мають велике значення у житті людини, так як забезпечують комплекс функціональних властивостей м'язів щодо виконання повторної роботи за короткі проміжки часу з подоланням зростаючої втоми (рівень швидкісно-силового потенціалу детермінований генетично і під впливом тренування може збільшуватися тільки до 8%); *загальна витривалість* – це здатність людини ефективно і тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності (рівень загальної витривалості вимірюється за допомогою показника «максимального вживання кисню», тесту Купера); система оцінювання фізичного розвитку;

- *середній рівень* – *швидкісно-силовий потенціал* – робота виконується в безкисневих (анаеробних) умовах, ніби в «борг», а нагромаджена нестача кисню (кисневий борг) ліквідується у відновному періоді; *загальна витривалість* залежить від злагодженої діяльності серцево-судинної, дихальної та інших функціональних систем; система оцінювання фізичного розвитку;

- *низький рівень* – величина максимального вживання кисню генетично детермінована, але під впливом цілеспрямованого тренування може зрости до 30%; система оцінювання фізичного розвитку.

Аналіз критерію фізичного розвитку показав, що в тесті Купера 69,4 % старшокласників і 67,5% студентів мали низький рівень загальної витривалості, 24,3 % старшокласників і 26,5% студентів – середній рівень, і тільки 6,3% старшокласників і 6,0% студентів – високий рівень; в підтягуванні на

перекладинні 62,5% старшокласники і 64,4% студентів мали низький рівень, 28,4% старшокласників і 30,8% студентів – середній рівень і 9,1% – старшокласників і 10,2% студентів високий рівень; згинання рук в упорі за 30 с: 64,3% старшокласників і 62,6% студентів мали низький рівень, 29,2% старшокласників і 30,7% студентів – середній рівень і 6,5% старшокласників і 6,7% студентів – високий рівень; піднімання тулуба в сід за 30 с: 58,2% старшокласники і 60,3% студентів мали низький рівень, 30,4% старшокласників і 32,6% студентів – середній рівень, 11,4% старшокласників і 7,1% студентів – високий рівень; стрибки в довжину з місця: 59,6% старшокласники і 57,2% студентів мали низький рівень, 27,2% старшокласники і 28,4% студентів – середній рівень, 13,2% старшокласників і 14,4% студентів – високий рівень; стрибок у висоту з місця: 61,8% старшокласників і 59,4% студентів мали низький рівень, 28,5% старшокласників і 30,2% студентів – середній рівень, і 9,7% старшокласників і 10,4% студентів – високий рівень; човниковий біг: 70,2% старшокласників і 67,8% студентів мали низький рівень, 26,6% старшокласників і 28,4% студентів – середній, 3,2% старшокласників і 3,8% студентів – високий рівень; нахил тулуба сидячи: 45,4% старшокласників і 42,4% студентів мали низький рівень, 32,6% старшокласників і 34,5% студентів – середній рівень, 22% старшокласників і 23,1% студентів – високий рівень.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу щодо виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів нами були визначені шість критеріїв (інтелектуальний, духовно-моральний, естетичний, мотиваційний, критерій стану здоров'я та фізичного розвитку), а також рівні і показники забезпечення ЗСЖ старшокласників і студентів. Згідно розроблених критеріїв, рівнів і показників виховання наступності ЗСЖ були розроблені анкети і підібрані тести, що дало можливість визначити стан забезпечення наступності ЗСЖ старшокласників і студентів.

Ми зазначаємо, що завдяки навчально-виховній діяльності посилюється активність старшокласників і студентів у напрямку залучення їх до ведення ЗСЖ. Посилення цієї активності й визначалося впровадженими нами педагогічних технологій, що носять системний характер.

Системний підхід до розробки педагогічних технологій свідчить, що вони знаходяться в тісному взаємозв'язку і в практичних умовах інтерактивного середовища реалізуються як єдиний механізм, що й зумовлює ефективне досягнення освітньо-виховних і духовно-фізичних результатів.

Організаційно-змістовною основою реалізації наступності була розроблена та впроваджена в практику експериментальна «Програма виховання здорового способу життя старшокласників і студентів» (додаток В3). Стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості оцінювався за допомогою

розробленої комп'ютерної інформаційно-діагностичної системи «Паспорт здоров'я» (додаток В4).

Впроваджена нами педагогічна технологія була спрямована на забезпечення наступності ЗСЖ у старшокласників і студентів: пізнавально-емоційного уявлення про здоровий спосіб життя, яке включало аналіз своєї життєдіяльності та інших, ціннісні орієнтації щодо збереження й розвитку здоров'я, ведення ЗСЖ, самоорганізованість, самоконтроль, само актуалізацію, активну самореалізацію позитивної Я-концепції.

Особистісно-орієнтований підхід сприяв появі позитивної мотивації до навчання, тобто формування ціннісного ставлення старшокласників і студентів до вибраної професії, професіоналізму та потрібних для цього знань. Крім цього, особистісно орієнтований підхід дав можливість кожному старшокласнику і студенту реалізувати свої потенційні можливості в навчанні, спонукав до духовного і фізичного розвитку.

Аналіз бесід зі старшокласниками і студентами дозволив виявити, що професія фахівця і навчання для них стали більш значущими. Постійний моніторинг навчальної діяльності старшокласників і студентів дозволив виявити, що вони стали проявляти більшу активність і творчість у навчанні, при обговорюванні навчальних питань у своїх відповідях посилалися на додаткову літературу, пропонували різноманітні підходи, рішення проблеми здорового способу життя.

При цьому треба наголосити, що педагогічні технології в умовах загальноосвітньої школи і ВНЗ забезпечували реалізацію цільового розвитку пізнавального інтересу, «суб'єкт-суб'єктну» форму спілкування в класах і в академічних групах, особистісно-ціннісного підходу до засвоєння знань, навичок і вмінь розвитку і збереження здоров'я, ведення ЗСЖ. Викладена аргументація, яка характеризує педагогічні технології і їх впровадження в навчально-виховний процес старшокласників і студентів свідчить, що їм притаманні ознаки інноваційності.

Для створення емоційного напруження старшокласників і студентів і формування їх позитивного ставлення до себе та тих, хто їх оточує, були використані психологічні фактори впливу, що дало змогу оцінити показники етичного критерію сформованості духовних цінностей особистості. Так, конструктивне використання природної потреби в доброму ставленні викладачів, заохочення до розвитку позитивних задатків і прагнень сприяє підвищенню навчальної активності, створення позитивної Я-концепції сприяє прояву гуманності до інших.

У реалізації експериментальної програми були використані комп'ютерні засоби, які активно застосовувалися в навчальному процесі під керівництвом

викладачів при виконанні старшокласниками і студентами самостійних завдань. На навчальних заняттях вирішувались такі завдання:

- формування мотивації до ЗСЖ, опанування методикою раціональної рухової активності, профілактики розумової та фізичної втоми;
- контроль залучення старшокласників і студентів до ЗСЖ, рівня їх знань і умінь у цій сфері;
- оцінка рівня індивідуального стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної працездатності.

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

- ознайомлення з дидактичним матеріалом щодо ЗСЖ;
- діагностика стану здоров'я та фізичного розвитку – основних компонентів ЗСЖ;
- розробка індивідуальних програм фізичної підготовленості і опанування компонентами ЗСЖ (додаток В5);
- самоконтроль і корекція знань та умінь зі ЗСЖ.

Проведення заходів просвітницької діяльності з використанням інтерактивних технологій дає право стверджувати, що ефективні педагогічні технології мають достатні можливості, сформовану авторитетну позицію у збереженні здоров'я старшокласників і студентів. Також необхідно пам'ятати, що сучасні педагогічні технології виховання наступності ЗСЖ старшокласників і студентів, зорієнтовані на зміцнення фізичного, психічного, соціального і, найперше, духовного здоров'я, повинні будуватися на стимулюванні позитивних почуттів успіху й оптимізму.

Фізичне виховання завжди реалізується у процесі виконання конкретних фізичних вправ і завдань. Тому для фізичного розвитку необхідно більше уваги приділяти специфіці рухів, що визначає фактично об'єктивні й суб'єктивні труднощі. Під час виконання фізичних вправ труднощі вимірюються роботою, яку потрібно зробити, а також часом, протягом якого ця робота виконується. Для подолання складніших труднощів необхідно докласти більші вольові зусилля.

Забезпечення наступності ЗСЖ старшокласників і студентів в освітньо-виховному просторі загальноосвітньої школи і вищого навчального закладу має відбуватися у процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, а також виховання в юнаків та дівчат навичок здорового способу життя, побудові в них мотиваційної сфери у прагненні бути здоровим. Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх

готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії навчального та соціального середовища.

Результативність рухової діяльності досягається не тільки м'язами, а й розумом. Це насамперед спеціальні знання, що належать до формування рухових навичок, до фізичної і вольової підготовки старшокласників і студентів. Вибір правильного рішення рухового завдання, найбільш доцільної лінії поведінки, способів дій для подолання конкретних труднощів може бути зроблений тільки на основі розумової діяльності, стимульованої моральними почуттями і з урахуванням рівня власної підготовленості. Виходячи з цього положення, під час створення інтелектуальних засад здатності до виховання здорового способу життя має бути системним та сприяти гармонійному розвитку молоді.

Основними критеріями забезпечення наступності ЗСЖ необхідно вважати інтелектуальний, духовно-моральний, мотиваційний та критерій стану здоров'я і фізичного розвитку. Це дає змогу визначити показники і рівні забезпечення наступності ЗСЖ, на засадах яких доцільно розробляти методичний інструментарій для досягнення позитивного педагогічного результату.

Для забезпечення наступності ЗСЖ старшокласників і студентів нами було впроваджено педагогічну технологію на базі інформаційно-діагностичних систем, яка ефективно функціонує в освітньо-виховному просторі загальноосвітньої школи і вищого навчального закладу. Це дало можливість розвивати власну активну позицію учнівської молоді як ціннісну характеристику особистості, створювати позитивне середовище інтелектуального і емоційного напруження, використовувати нетрадиційні форми фізичного виховання.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

На підставі аналізу філософської, соціологічної, психолого-педагогічної літератури нами визначено, що категорія «наступність» охоплює широкий соціальний діапазон. Наступність притаманна будь-якому раціонально організованому процесу соціальної практики, бо вона передбачає той необхідний елемент зв'язку минулого, сьогодення та майбутнього у процесі розробки педагогічних технологій, який дозволить діалектично здійснювати заміну однієї форми іншою, більш досконалою, знаходити нові форми та створювати передумови для їх успішного розвитку. Оскільки наступність є законом керуючого розвитку, їй притаманна динаміка і логіка послідовності.

Наступність означає логічно підготовлений перехід до виховання здорового способу життя старшокласників і студентів від одного етапу до іншого та припускає втілення на наступному етапі всього позитивного, що було досягнуто на попередньому з метою подальшого вдосконалювання і розвитку духовно-моральних і фізичних якостей особистості. Наступність важлива для здійснення логіки процесу навчання і виховання в їхньому взаємозв'язку. Навчально-виховний процес є, як відомо, неперервним досягненням послідовного ряду логічно необхідних цілей. Взаємозалежність логічного і наступного здійснюється на підставі послідовності, яка є найважливішою умовою. Наступність – це компонент педагогічної майстерності, якщо мати на увазі оптимальну послідовність у діяльності вчителя фізичної культури і викладача фізичного виховання.

Закономірності наступності здорового способу життя тісно пов'язані із закономірностями розвитку адаптації. Саме адаптація, тобто пристосувальні реакції організму старшокласників і студентів до різноманітних фізичних вправ і завдань у процесі фізичного виховання є процесом формування відповідних функціональних систем для вирішення рухових завдань. Пристосувальні реакції організму є удосконаленням психічних та фізіологічних рухових дій старшокласників і студентів.

Мотиваційною складовою наступності є динамічна готовність до реалізації власних можливостей у різних видах фізкультурно-спортивної діяльності. Підвищення мотивації старшокласників і студентів до занять фізичними вправами, на здоровий спосіб життя буде ефективним, якщо в навчальному процесі враховувати інтереси й потреби, вікові й статеві, а також соціально-демографічні особливості. Навчальний процес необхідно проводити диференційовано, відповідно до вихідних тестових показників здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнівської молоді.

Педагогічні технології розвитку наступності мають бути побудовані на основі системного, аксіологічного, синергетичного і особистісно-діяльнісного підходів, загальнопедагогічних і специфічних принципів, на яких формується духовно-моральна особистість в якості суб'єкта навчально-виховного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абузярова Г.С. Основные тенденции развития ученического самоуправления в современных образовательных системах : автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Г.С. Абузярова; Ульян. гос. ун-т. – Ульяновск, 2010. – 22 с.
2. Авдеева Н.В. Занятия фитбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях / Н.В. Авдеева, Н.В. Клемешова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей V межд. научной конф. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – С. 3-5.
3. Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за ред. А.І. Конончук. – Ніжин : вид-во НДУ імені М. Гоголя, 2009. – 263 с.
4. Амельченко Н.А. К вопросу об оптимизации двигательного режима студентов специального учебного отделения / Н.А. Амельченко, В.К. Евсеева, Л.С. Машковская : Материалы IX международной научной конференции (23-24 апреля 2013 г.). – Белгород-Красноярск-Харьков-Москва, 2013. – С. 29-31.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Николай Михайлович Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
6. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1 Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2009. – 384 с.
7. Аникеев Д.М. Экспертная оценка путей усовершенствования организации двигательной активности студенческой молодежи / Д.М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 3-7.
8. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин // Вопросы философии. – 1971. – № 3. – С. 55-60.
9. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин – М. : Медицина, 1975. – 447 с.
10. Антонов А.М. Преемственность и возникновение нового знания в науке / А.М. Антонов. – М. : Мысль, 1985. – 345 с.
11. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс; К. : Здоровья, 2000. – 248 с.
12. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
13. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. –К. : Медицина, 2007. – 132 с.
14. Ариарский М.А. Прикладная культурология на службе развития личности / М.А. Ариарский, Г.П. Бутиков // Педагогика.– 2011.– № 8. – С. 9-16.

15. Аристотель. Метафизика. – М. : Эксмо, 2006. – 608 с.
16. Артамонова Е.И. Приоритеты образовательной политики России в европейском пространстве высшего образования / Е.И. Артамонова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2011. – № 20 (231). – С. 6-16.
17. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под. общ. ред. О.П. Панфилова. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. – 2010. – 389 с.
18. Артюшенко А.О. Особистісна мобільність як довільне управління і деякі теоретичні аспекти формування рухових навичок у процесі занять фізичною культурою / А.О. Артюшенко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Випуск 7. – С. 22-26.
19. Артюшенко А.О. Особистісна мобільність як довільне управління поведінкою і діяльністю / А.О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 5. – С. 6-9.
20. Артюшенко А.О. Здатність до самообілізації індивідуально-психологічних можливостей як складова особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 7. – С. 3–6.
21. Артюшенко А. О. Теоретико методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. док. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / А.О. Артюшенко; Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2012. – 38 с.
22. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов – М. : МГУ, 2009. – 367 с.
23. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли : пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. – М. : Педагогика, 2008. – 158 с.
24. Атутов П.Р. Технология и современное образование / П.Р. Атутов // Педагогика. – 1996. – № 2. – С. 4-12.
25. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М. : Медицина, 1979. – 192 с.
26. Бабич В.И. Определение возможностей учебного курса « Основы здоровья» в контексте формирования социального здоровья учащихся основной

школы / В.И. Бабич, Я.С. Онучак // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 5-8.

27. Бабій І. Л. Адаптаційні можливості школярів / І.Л. Бабій, В.І. Величко, Я.І. Венгер // Здоровье ребенка, 2011. – № 8. – С. 20-24.

28. Баламутова Н.М. Совершенствование методики педагогического контроля физического развития студентов / Н.М. Баламутова, В.В. Брусник // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 6-9.

29. Баева И.А. Психология молодежной субкультуры: риск и перспективы роста / И.А. Баева // Народное образование. – 2010. – № 2. – С. 248-254.

30. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання / В.Базильчук // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – С. 259-262.

31. Базильчук В. Проблема здоров'я і формування мотивації студентів до навчальних занять з фізичного виховання / В. Базильчук, О. Жданова // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – С. 59-60.

32. Баевский Р.М. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, Н.Р. Палеев // Экспресс-информация. – М. : ВНИИМИ. – 1987. – № 10. – С. 11-19.

33. Бакатов В.Ю. Валеологическое образование, физическое воспитание и оздоровительная тренировка в образовательном учреждении (школе, гимназии, лицее, университете) / В.Ю.Бакатов // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах. – Сочи, 1998. – С. 314-317.

34. Баллер Э.А. Преимущество в развитии культуры / Э.А. Баллер. – М. : Наука, 1969. – 294 с.

35. Баллер Э.А. Социальный прогресс и культурное наследие / Э.А. Баллер – М. : Наука, 1987. – 160 с.

36. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

37. Бальсевич В.К. Физическая культура : молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 2-7.

38. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.

39. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-40.

40. Баханов К.О. Організація особистісно-орієнтованого навчання / К. О. Баханов. – Х. : Основа, 2008. – 159 с.

41. Беликова Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Ж.А. Беликова; Белгородский гос. институт физической культуры. – Белгород, 2012. – 22 с.

42. Белых С.И. Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета / С.И. Белых // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 17-22.

43. Белых С.И. Динамика знаний, умений и навыков в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С.И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2013. – № 8. – С. 3-11.

44. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ, 2009. – № 12. – С. 15-17.

45. Бессонов А.Е. Информационная медицина : научно-практическое руководство / А.Е. Бессонов, Е.А. Калмыкова. – М. : ЛИДО, 2011. – С. 164-166.

46. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М. : Педагогика, 2009. – 192 с.

47. Бернс Н. Развитие Я-концепции и воспитание / Н. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 367 с.

48. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 166 с.

49. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания / Владимир Михайлович Бехтерев // Антология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX в. – М. : Педагогика, 1990. – С. 501–508.

50. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.

51. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех // Книга 1 Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

52. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех // Книга 2 Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.

53. Бойченко Т. Основи здоров'я в національному курикулумі / Т. Бойченко // Рідна школа. – 2009. – № 1. – С. 56-59.

54. Бондаренко І.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов : двигательные тесты и метод индексов / І.Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 10-13.

55. Борейко Н.Ю. Разработка системы физического воспитания для высших технических учебных заведений / Н.Ю. Борейко // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 14-18.

56. Борисов Б.В. К вопросу о преемственности в воспитательной работе / Б.В. Борисов // Сов. педагогика. – 1963. – № 10. – С. 46-49.

57. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / Иван Иванович Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.

58. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. для студ. пед. навч. закл. держ. ун-тів, ін-тів післядиплом. освіти / Е. Г. Булич, І. В. Муравов; Ін-т змісту і методів навчання. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

59. Быков В.С. Здоровьесбережение студенческой молодежи технического ВУЗа в условиях поиска новой образовательной парадигмы / В.С. Быков, Д.В. Викторов // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 9. – С. 154-156.

60. Быховская И.М. «Быть телом» – «иметь тело» – «творить тело» : три уровня бытия «НОМО SOMATIS» и проблемы физической культуры / И.М. Быховская // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 2-5.

61. Васьков Ю.В. Культура как основной источник и основание формирования физической культуры / Ю.В. Васьков // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 26-28.

62. Ващенко Г.Г. Виховний ідеал / Григорій Григорович Ващенко. – Т. 1. – 3-є вид. – Полтава : Полтавський вісник, 1994. – 192 с.

63. Вембер В.П. Інформатизація освіти та проблеми впровадження педагогічних програмних засобів в навчальний процес / В.П. Вембер. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/ITZN/em3/content/07vvrpet.htm>

64. Верблюдов І. Б. Практична реалізація поняття «культура здоров'я» у процесі фізичного виховання студентів педагогічних вузів / І. Б. Верблюдов, А.І. Кудренко, Н.Д. Шошура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 4. – С. 35–38.

65. Вербицкий А.А. Школа контекстного обучения как модель реализации компетентностного подхода в общем образовании / А.А. Вербицкий, О.Б. Ермакова // Педагогика. – 2009. – № 2. – С. 12-18.

66. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М.Я. Виленский, Г.К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 39-42.

67. Власов Г.В. Особливості фізичного стану студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 86. – Т. 2 – С. 36-41.

68. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г. В. Власов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 29-32.

69. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичного виховання / Г. В. Власов // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – Суми, 2010. – № 1(3). – С. 290-297.

70. Вовк В. М. Педагогические основы преемственности физического воспитания ученической и студенческой молодежи : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / В. М. Вовк. – Луганск, 2009. – 475 с.

71. Вовк В.М. Преемственность физического воспитания старшеклассников и студентов : монография / В.М. Вовк. – Palmarium Academic Publishing, Heinrich-Bocking, 2014. – 270 с.

72. Вовк В. М. Адаптация и закономерности её влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса / В.М. Вовк, А.Ю. Приймак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ, 2013. – № 8. – С. 17-20.

73. Вовк Л.В. Соціально-біологічні та психолого-педагогічні проблеми здорового способу життя особистості / Л.В. Вовк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ. – 2011. – № 9. – С. 35-38.

74. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 222 с.

75. Волощук І.П. Професійний розвиток особистості в системі її ціннісних орієнтацій [Електронний ресурс] / І.П. Волощук. – Режим доступу : <http://novyn.kpi.ua/2007-1/04 Voloschuk.pdf>. – Назва з екрану.

76. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Леонид Сергеевич Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 479 с.
77. Гегель Г.В. Наука логики / Г.В. Гегель. – М. : Мысль. – Т. 5. – 1937.– 599 с.
78. Гиппократ. О здоровом образе жизни / Гиппократ // Избранные книги / Гиппократ; пер. с греч. В. И. Руднева. – М. : Гос. изд-во биолог. и мед. лит-ры, 1936. – 217 с.
79. Глагошук О. Здоровий спосіб життя : виховання та контроль / О. Глагошук // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – С. 99-105.
80. Глас Дж. Жить до 180 лет / Дж. Глас; пер. с англ. и предисл. Г. Демирчогляна. – М. : ФиС, 1991. – 93 с.
81. Глухов В.П. Фізкультура у формуванні здорового способу життя / В.П. Глухов. – К. : Здоров'я, 1989. – 69 с.
82. Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы / С.М. Годник. – Воронеж : ВГУ, 1981. – 207 с.
83. Гончар О.В. Теоретико-методологічні засади ідеї педагогічної взаємодії учасників навчального процесу / О.В. Гончар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2010. – № 7. – С. 21-25.
84. Гончаренко М. С. Валеологические основы духовности / М. С. Гончаренко. – Харьков : ХГУ, 2007. – 400 с.
85. Горбенко Е. В. К проблеме формирования системы профессиональных ценностей студентов высших учебных заведений физической культуры в современных условиях / Е.В. Горбенко // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 23-26.
86. Гребініченко Ю.Я. Фізичний розвиток та стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі / Ю.Я. Гребініченко, Л.М. Пустолякова, М.А. Болгар : матеріали ІХ міжнародної наукової конференції (23-24 квітня 2013 г.). – Белгород-Красноярск-Харьков-Москва, 2013. – С. 106-108.
87. Грибан Г.П. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Вісник Державної агроекологічної академії України. – 2009. – № 2. – С. 14-16.
88. Григоренко В. Г. Педагогічні технології особистісно-орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика / за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – С. 6–117.

89. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування / В. Г. Григоренко. – О. : вид-во ПУДПУ, 2003. – 148 с.

90. Григор'єв В. Й. Парадигматика здорового способу життя як сучасний цивілізаційний концептуальний вимір / В. Й. Григор'єв // Парадигма здорового способу життя : духовні та фізичні компоненти : зб. наук. ст. II Міжнар. наук.-теорет. конф. (Київ, 19-20 берез. 2010 р.) ; уклад. Ю. О. Тимошенко. – К., 2010. – С. 24-28.

91. Гриньова М.В. Саморегуляція : монографія / Марина Вікторівна Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2008. – 266 с.

92. Гуреева А.М. Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студенток вуза / А.М. Гуреева, Р.В. Клопов // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 27-30.

93. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.В. Григорьев. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ. – 2009. – 40 с.

94. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : Академия, 2004. – 283 с.

95. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.

96. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007 – 2011 рр. : Постанова Каб. Міністрів України від 15 листоп. 2006 р. № 1594 // Законодавство України [Електронний ресурс] / Верхов. Рада України. – К., 2011. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-%D0%BF>. – Назва з екрану.

97. Деркач А. А. Акмеология : личностное и профессиональное развитие человека. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований / А. А. Деркач. – М. : Педагогика, 2000. – С. 13-86.

98. Десятнікова Н.В. Здоровий спосіб життя як основна концепція студентської молоді / Н.В. Десятнікова // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2010. – С. 32-37.

99. Дзюбенко М. І. До розробки алгоритму управління власним здоров'ям (у контексті концепції В.В. Приходька) / М.І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. Т. 3. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 126-129.

100. Довженко В. О. Ієрархія цінностей у формуванні сучасної свідомості студентської молоді / В. О. Довженко // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля; за ред. Г. П. Шевченко. – Луганськ, 2009. – Вип. 1 (30). – С. 56-63.

101. Докучаєва В. В. Сучасні ознаки інноваційних педагогічних систем / В. В. Докучаєва // Вісник Луганського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка. – 2004. – № 10 (78). – С. 58-65.

102. Докучаєва В. В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі : монографія / В. В. Докучаєва. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 304 с.

103. Дубич К. В. Особливості формування духовного потенціалу особистості студента вищого навчального закладу / К. В. Дубич // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля; гол. ред. Г. П. Шевченко. – Луганськ, 2009. – Вип. 1 (30). – С. 63-72.

104. Дубич К. В. Особистісно-орієнтоване виховання студентів в умовах соціокультурного середовища вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / К. В. Дубич. – Луганськ, 2007. – 20 с.

105. Дмитриев С.В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. Т. 2. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 5-8.

106. Дмитриев С.В. Акмеологическое проектирование в образовательных технологиях / С.В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. Т. 2. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 9-12.

107. Дмитриев С. В. Как превратить информацию в знания и сделать их средством деятельности / С.В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – С. 31-39.

105. Драгнев Ю. В. Системный поход к профессиональному развитию будущего учителя физической культуры / Ю.В. Драгнев // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012.– С. 47-49.

106. Дубогай О.Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Д. Дубогай, А.І. Альошина, В.Є. Лавринюк // Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – 296 с.

107. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Владимир Иванович Дубровский. – М. : Ritorika, 2002. – 180 с.

108. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева. – М. : РИО РГАФК, 2009. – 72 с.

109. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – М. : ВНИИФК, 2010. – 132 с.

110. Єрмакова Т. С. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи (історичний аспект) / Т.С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 50-56.

111. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-60.

112. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна; Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 251 с.

113. Жарикова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового способа жизни (психолого-педагогические рекомендации) / Т. М. Жарикова. – Волгоград : Панорама, 2006. – 144 с.

114. Жиганова К.С. Здоровьесберегающая деятельность на учебных занятиях в общеобразовательной школе / К.С. Жиганова // Ярославский педагогический вестник. – Т. 11 (Психолого-педагогические науки). – 2011. – № 3. – С. 38-40.

115. Жовніренко Л. П. Педагогічна система формування мотивації здорового способу життя в період античності та сьогодення / Л. П. Жовніренко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб.; Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 34-36.

116. Завидівська Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Н. Завидівська // Молода спортивна наука України. – Вип. 8, том 3. – Львів. – 2009. – С. 115-120.

117. Зайцев В. П. Валеология : формирование и укрепление здоровья : учеб. пособие / В.П. Зайцев. – Белгород : Изд-во БелГТАСМ, 2010. – 88 с.

118. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 21-24.

119. Закопайло С.А. Результати експериментальної роботи з формування у старшокласників цінностей здорового способу життя / С.А. Закопайло // Теорія і практика фіз. виховання. – 2009. – № 2. – С. 100-105.

120. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. І. Закопайло. – К., 2003. – 19 с.

121. Заплішний І.І. Шляхи оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І.І. Заплішний, Ф.С. Сипченко,

М.П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 37. Серія Педагогічні науки. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 44. – С. 180-183.

123. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / В.В. Захожий; Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – 20 с.

124. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / В. Ю. Волков [и др.]. – СПб. : ГПУ, 2005. – 157 с.

125. Здоровьесберегающие технологии / Е. П. Петух [и др.] // Средняя школа № 73 г. Минска [Электронный ресурс] : сайт учителей нач. клас сов. Электрон. текстовые дан. – Минск [2010]. – Режим доступа: <http://school-72-minsk.narod.ru/zsot.html>. – Загл. с экрана.

126. Злотников П.А. К вопросу совершенствования системы физического воспитания студентов / П.А.Злотников, В.Э. Белявский // Респ. науч.-метод. конф. по совершенствованию системы физического воспитания студенческой молодежи. – Гомель. – 2011. – С. 14-15.

127. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях / В.А. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 15-17.

128. Иванов Г. Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры / Г.Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 18-19.

129. Иванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.07 / Иванова Галина Євгенівна; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 [1] с.

130. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 180 с.

131. Інформаційно-комунікаційні технології у навчальному процесі ВНЗ. – Режим доступу : <http://www.ualogos.kiev.ua/toprint.html?id=245>

132. Інформаційні технології [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://users.unicyb.kiev.ua/-boiko/it/it-introl.htm>. – Назва з екрану.

133. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.erudition.ru/referat/id.50752-1.html> – Назва з екрану.

134. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С. М. Футорный,

Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 50-58.

135. Клопов Р.В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти / Р.В. Клопов // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електронної наукової конференції (Харків, 18 травня 2008 р.) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків : «ОВС», 2008. – С. 8-9.

136. Коваленко Ю. О. Дослідження рівня сформованості знань, умінь і навичок з баскетболу у студентів факультету фізичного виховання / Ю.О. Коваленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 64-66.

137. Коваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління / В.Ю. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 8. – С. 69-72.

138. Кожевников В. М. Організаційно-дидактичні засади забезпечення наступності профільної школи і вищого навчального закладу : автореф. дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.07 / Кожевников Віктор Михайлович; Східноукр. національний університет імені Володимира Даля, Луганськ, 2012. – 40 [1] с.

139. Кожевнікова Л.К. Структура формування здорового способу життя сучасної студентської молоді / Л.К. Кожевнікова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 3. – С. 69-71.

140. Козлова В. А. Проблеми формування мотивації студентів на здоров'язбереження / В.А. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011. – № 4. – С. 84-87.

141. Колбанов В.В. Валеология : Основные понятия, термины и определения / Владимир Владимирович Колбанов. – Спб. : Деан, 2000. – 256 с.

142. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий / А. К. Колеченко. – М. : Полиграф-сервис, 2004. – С. 34-62.

143. Колин К.К. Информатизация образования : новые приоритеты [Электронный ресурс] / К.К. Колин. – Режим доступа : <http://www.smolensk.ru/user/sgma/MMORPH/N-7-html/kolin.html>

144. Колос Н.А. Опыт использования информационно-методической системы «Гармония тела» в процессе физического воспитания студенческой молодежи / Н.А. Колос, И.Й. Малинский, В.В. Яременко // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 7. – С. 50-53.

145. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки // Схвалено розпорядженням

Кабінету Міністрів України від 31.08.2011 р. (розпорядження № 828-р). – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua> – Назва з екрану.

146. Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / Кузьменко Валентина Юріївна; Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К, 2003. – 20 [1] с.

147. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных упражнений для всех возрастов / Кенет Купер. – М. : ФиС, 1976. – 128 с.

148. Лавренюк В.С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / В.С. Лавренюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2011. – № 6. – С. 74-76.

149. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Анатолий Николаевич Леонтьев. – М. : Прогресс, 1975. – 304 с.

150. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

151. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 - теорія і методика виховання / О.В. Ливацький; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2013. – 20 с.

152. Лошицька Т.І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів / Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2010. – № 7. – С. 50-52.

153. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодёжи потребностей в физической культуре : автореф. дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.04 / Лотоненко Анатолий Васильевич; Краснодарский гос. ун-т физической культуры. – Краснодар, 1999. – 44 [1] с.

154. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания : методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-18.

155. Лубышева Л. И. Концепции формирования физической культуры человека / Лидия Ивановна Лубышева – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 124 с.

156. Макаренко А.С. Сочинения / Антон Семенович Макаренко. – М., т. 5, 1958. – 510 с.

157. Максакова В.И. Педагогическая антропология / Вера Ивановна Максакова. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

158. Марчук В.Г. Структура і рівні вихідного фізичного стану студентів віком 17-18 років / В.Г.Марчук // Концепція розвитку галузі фізичного

виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Принт Хауз, 2011. – Вип. 2. – С. 296-299.

159. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу [пер. с англ. А.М. Татлыдаевой. – СПб. : Изд. группа Евразия, 1997. – 430 с.

160. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Лев Павлович Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.

161. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова // Молода спортивна наука України. – Т. 2. – Львів. – 2009. – С. 255-258.

162. Меркулова З. До питання формування культури рухової діяльності у процесі фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / З. Меркулова // Молода спортивна наука України. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів, 2010. – С. 210-212.

163. Мильштейн О.А. Жизненный путь и физкультурно-спортивная активность личности / О.А. Мильштейн // Философско-социологические исследования физической культуры и спорта. – М., 1988. – С. 51-67.

164. Мицикан Б. Здоровий спосіб життя в контексті неосферного мислення / Б. Мицикан // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжн. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 4-7.

165. Николаев Ю.М. Теория физической культуры : функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие / Ю.М. Николаев. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 80 с.

166. Новикова Л.И. «Воспитательное пространство» как открытая система / Л.И. Новикова, М.В. Соколовский // Общественные науки и современность. – 2009. – № 1. – С. 132-143.

167. Носарчук Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя серед студентів / Л. М. Носарчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т. 1. – С. 327-330.

168. Ожегов С.И. Словарь русского языка [под ред. член-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой]. – 17-е изд., стереотип. – М., 1985. – 797 с.

169. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов / Т.Г. Ольхова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 53-55.

170. Оржеховська В.М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В.М. Оржеховська, О.О. Єжова // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 5-17.

171. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 2011. – 287 с.

172. Осіпцов А.В. Формування моральних якостей учнів професійно-технічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / А.В. Осіпцов; Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. – Луганськ, 2010. – 20 с.

173. Осіпцов А.В. Визначення організаційно-педагогічної обумовленості цілей формування моральних якостей учнів у процесі інтерактивного професійно орієнтованого фізичного виховання / А.В. Осіпцов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія; за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – Вип. 10. – С. 168-173.

174. Остапчук О. Сучасна школа : повернення до педагогічної сучасності / О. Остапчук // Рідна школа. – 2011. – № 6. – С. 8-14.

175. Охріменко О.В. Взаємодія духовного, фізичного та естетичного виховання та їх вплив на формування особистості студента / О.В. Охріменко, О.П. Верещагіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 5. – С. 168-173.

176. Паладіна О.Л. Формирование здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела и ожирением / О.Л. Паладіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. – № 3. – С. 39-42.

177. Пашин А.А. Современная концепция физической культуры и пути ее реализации / А.А. Пашин, В.А. Кабачков // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : мат. межд. науч. конф. – Пенза, 2011. – С. 21-27.

178. Петрова Е.В. Педагогическое стимулирование нравственного самовоспитания старшеклассников : автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Е.В. Петрова; Смолен. гос. ун-т. – Смоленск, 2011. – 22 с.

179. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / Олена Іванівна Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 120 с.

180. Пилипей Л.П. Проектирование процесса физического воспитания студентов / Л.П. Пилипей // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 79-84.

181. Пилипчук В.В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності / В.В. Пилипчук, М.Б. Августинович, О.Ю. Курінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2011. – № 4. – С. 122-124.

182. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина, 2009. – № 2. – С. 3-14.

183. Подлесний О.І. Вплив мотивації досягнення на підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів/ О.І. Подлесний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 4. – С. 125-129.

184. Поднебесная Э.И. Педагогические аспекты формирования социального здоровья подростков : автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Э.И. Поднебесная; Рязан. гос. пед. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2010. – 20 с.

185. Приймак А.Ю. Влияние негативных факторов на отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни / А.Ю. Приймак, В.Н. Кондра // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы XI Межд. научно-практической конференции. – Луганск, 2014. – С. 230-234.

186. Приймак А.Ю. Влияний знаний на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов / А.Ю. Приймак, В.Н. Кондра, Е.П. Михайлуков // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы X Международной научно-практической конференции, Луганск, 2013. – С. 126-130.

187. Приймак А.Ю. Теоретико-методологические основы преемственности здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи / А.Ю. Приймак // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 2012. – № 19 (254). – С. 165-172.

188. Приймак А.Ю. Влияние возраста на преемственность здорового образа жизни старшеклассников и студентов / А.Ю. Приймак : материалы IX международной научной конференции (23-24 апреля 2013 г.); Белгород – Красноярск – Харьков – Москва, 2013. – С. 266-269.

189. Приймак Г.Ю. Вплив найближчого соціального оточення на наступність здорового способу життя старшокласників і студентів / Г.Ю. Приймак // Збірник наукових праць Донбаського державного педагогічного університету. – Слов'янськ, 2013. – С. 286-292.

190. Присяжнюк С.І. Вплив регіонів проживання на показники біологічного віку студенток / С.І. Присяжнюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, 2010. – Випуск 81. – С. 399-400.

191. Приходько В.В. Формувати у школяра звичку до занять спортом або ж діяльну особу будівничого власного здоров'я? / В.В. Приходько // Вісник

Чернігівського державного педагогічного університету, 2010. – Випуск 81. – С. 401-405.

192. Приходько В.В. Педагогічна технологія формування навчальної діяльності студентів як засіб забезпечення якості вищої освіти / В.В. Приходько, С.О. Шевченко, О.Г. Ясев // Вища школа. – 2009. – № 6. – С. 39-47.

193. Приходько С.І. Розвиток станової сили у студентів технічних спеціальностей / С.І. Приходько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2010. – № 12. – С. 29-31.

194. Про цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації // Інформ. зб. М-ва освіти України, 1999. – № 7. – С. 3-14.

195. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

196. Римак О. Фізична культура в ієрархії цінностей сучасного студента / О. Римак, О. Куценко // Молода спортивна наука України, 2011. – Т. 2. – С. 211-216.

197. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О.Г. Румба. – Санкт-Петербург, 2011. – 498 с.

198. Саламаха О.Є. Функціональний стан респіраторної системи студентів, що займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання / О.Є. Саламаха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2010. – № 7. – С. 92-95.

199. Самойлов М.Г. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання / М.Г. Самойлов, А.О. Тітович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2010. – № 7. – С. 96-100.

200. Самсоненко И.В. О повышении качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / И.В. Самсоненко; Хабаровский государственный институт физической культуры. – Хабаровск, 2011. – 24 с.

201. Серорез Т. Б. Оздоровчі технології у процесі позааудиторних занять з легкої атлетики зі студентами університетів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична

культура, основи здоров'я / Т.Б. Серорез; Державний заклад «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка». – Луганськ, 2013. – 22 с.

202. Сидорова Т.В. Морфофункціональні особливості та рухові якості студентів різних спортивних спеціалізацій / Т.В. Сидорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2011. – № 6. – С. 116-118.

203. Сикура А.И. Биоритмическая адаптация организма в условиях занятий по физическому воспитанию / А.И. Сикура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2010. № 7. – С. 101-103.

204. Сичов С.О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. док. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / С.О. Сичов; Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2011. – 38 с.

205. Сичов С.О. Висвітлення класиками педагогіки цінностей фізичної культури у вихованні молоді / С.О.Сичов // Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – Донецьк, 2009. – № 1. – С. 24-31.

206. Сичов С.О. Методичні засади створення моделі прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури / С.О.Сичов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 2 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Випуск 6. – С. 276-281.

207. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді / С.О.Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 173-175.

208. Сычова Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т.В. Сычова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 115-121.

209. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І.Д. Смолякова. – Київ, 2010. – 21 с.

210. Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях : материалы межд. науч.-метод. конф. – Белгород : БелГТАМС, 2009. – 274 с.

211. Соченко Ю.А. Представления учителей о проблемах здоровья и здоровьесберегающей деятельности / Ю. А. Соченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 3. – С. 115-118.

212. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Ю. Степанюк : зб. наук. праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк. – 2009.– С. 111-113.

213. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская // Теория и практика физической культуры – 2011. – № 10. – С. 11-15.

214. Сутула В.О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. док. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / В.О. Сутула; Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. – Луганськ, 2010. – 40 с.

215. Сутула В. О. Фактори, які визначають ставлення студентів до здорового способу життя / В.О.Сутула // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : збірник наукових праць / гол. редактор Г.П. Шевченко. – Вип. № 2 (43). – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. – С. 166-171.

216. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості // Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К., 1976. – Т. 1. – С. 11-13.

217. Тимошенко В.В. Формування здорового способу життя студентів педагогічного університету в процесі поза аудиторної роботи : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / В.В.Тимошенко; Східноукр. національний університет ім. В. Даля. – Луганськ, 2013. – 20 с.

218. Тимошенко В.В. Аналіз формування ціннісно-мотиваційного ставлення студентів до проблеми здорового способу життя / В.В. Тимошенко // Освіта Донбасу. – 2010. – № 6 (143). – С. 116-119.

219. Толчева Г. В. Методика застосування оздоровчої системи хатха-йоги зі студентами у позааудиторній роботі вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Г.В. Толчева; Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» – Луганськ, 2013. – 22 с.

220. Управление воспитательной системой школы : проблемы и решения / под. ред. Н.Л. Селивановой, Е.И. Соколовой. – Изд. 2-е доп. – М., 2010. – 306 с.

221. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии // Избранные педагогические сочинения в 4 т. / К. Д. Ушинский. – М. : Педагогика, 1976. – Т. 1. – С. 55-79.

222. Федоров А. П. Сутність інтерактивних педагогічних технологій особистісно орієнтованого формування цінностей здорового способу життя в студентів університетів / А. П. Федоров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 211-215.

223. Федоров А. П. Обґрунтування ефективності впливу організаційно-педагогічних умов і виховних технологій на формування особистісно орієнтованого здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / А. П. Федоров // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2011. – Вип. 13. – С. 653-657.

224. Философская энциклопедия. – М. : Наука, 1970. – Т. 5. – 740 с.

225. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2006. – 352 с.

226. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні / С.М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 5. – С. 98-102.

227. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології / С. Я. Харченко, Н. П. Краснова, Л. П. Харченко. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 552 с.

228. Цыбиз Г.Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов / Г.Г. Цыбиз, А.Г. Гниденко, Н.И. Черныш // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 6. – С. 74-78.

229. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості : монографія / Г. П. Шевченко; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – 256 с.

230. Шахненко В. Найцінніший скарб : Педагогічні погляди і практика А. Макаренка та В. Сухомлинського як основа моделі формування здорового способу життя молодших школярів / В. Шахненко, Є. Цуканова // Управління освітою. – 2004. – № 5. – С. 12-13.

231. Шиян О.І. Освітня політика з питань здорового способу життя молоді у другій половині ХХ століття / О. Шиян [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.academy.gov.ua/ej6/txts/07soidps.htm>

232. Якиманская И. С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе / И. С. Якиманская [отв. ред. М. А. Ушакова]. – М. : Сентябрь, 2000. – 176 с.

233. Яременко О.О. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко, О.Д. Дубогай.– К. : Укр. ін-т соціальних досліджень, 2010. – 124 с.
234. Aboutoïhi S. Football : guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris : Editions Actio, 2009. – 178 p.
235. Ainsworth B. E. Compendium of physical activities : classification of energy costs of human physical activities / Ainsworth B. E., Haskell W. L., Leon A.S. // Med. Sci. Sports Ex. – 2009. – Vol. 7. – P. 112-117.
236. Bangsbo J. Fitness training in Football / J. Bangsbo. – Copenhagen : University of Copenhagen, 2010. – 336 p.
237. Bouchard C. Testing Anaerobic Power and Capacity / C. Bouchard, A. Taylor, J-A. Simon // Physiological Testing of the High-performance Athlete. – Human Kinetics, 2009. – P. 175-177.
238. Branca F. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. – WHO, 2009. – 392 p.
239. Ghoniem A., EIKhouly S., Mohsen G., Ibrahim M. Impact of Emotional Intelligence and Gender on job Satisfaction among Egyptian Government Sector Employees, 2011, vol. 3 (1), pp. 22-27.
240. Poorsoltani H., Nosrati GH., Dosti A. Determining of relationship between motivation and commitment in volunteers in period of sport Olympia of Iran students. – 2010, vol. 5, pp. 35-51.
241. Rosenbloom C. Androstenedione: its potential safety concerns / C. Rosenbloom // SCAN's Pulse. – 2009. – Vol. 18. – P. 4-6.
242. Saltin B. Metabolic fundamental in exercise / B. Saltin // Med. Sci. Sports Exerc. –2009. – Vol. 5. – P. 137-146.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановні старшокласники і студенти!

Просимо Вас відповісти на питання даної анкети. Завчасно дякуємо за Вашу думку, яка буде врахована під час розробки організаційних заходів із удосконалення системи фізичного виховання та формування здорового способу життя учнівської молоді.

1. Укажіть клас або курс навчання: _____
2. Прізвище: _____
3. Чи дотримуєтеся Ви засад здорового способу? (підкресліть відповідну цифру)
1 – так; 2 – частково; 3 – ні
4. Чи маєте Ви надлишкову вагу? (підкресліть відповідну цифру)
1 – так; 2 – частково; 3 – ні
5. Як часто Ви хворієте впродовж року (крім хронічних захворювань)? (підкресліть відповідну цифру)
1 – не хворію; 4 – до 4 разів;
2 – 1 раз; 5 – до 10 разів;
3 – до 2 разів; 6 – більше 10 раз на рік.
6. Яких засад здорового способу життя Ви дотримуєтесь?
1 – регулярно харчуюсь; 5 – медитую;
2 – достатньо сплю;
3 – займаюсь спортом; 6 – відпочиваю активно;
4 – роблю гігієнічну гімнастику;
7 – не маю шкідливих звичок.
7. Яке Ваше ставлення до занять фізичною культурою? (підкресліть відповідну цифру)
1 – позитивне 2 – негативне; 3 – байдуже.
8. Що викликає небажання займатися фізичними вправами? (підкресліть відповідну цифру)
1 – утома; 4 – перенавантаження;
2 – брак часу; 5 – психічне напруження
3 – скорочення сну;
9. Якщо Ви займаєтесь фізичними вправами, то (підкресліть відповідну цифру)
1 – почуваюся здоровим; 4 – почуваюся як звичайно;

- 2 – поліпшується самопочуття; 5 – наступає втома, почуваюся гірше;
3 – підвищується працездатність; 6 – змін не відчуваю.

10. Якщо ні, то які причини перешкоджають Вам займатися фізичними вправами? (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – погані умови; 5 – відсутність методичних рекомендацій;
2 – брак інвентарю, обладнання; 6 – не маю потреби в заняттях;
3 – не вистачає вільного часу; 7 – почуваюся здоровим, тому нема
4 – відсутність мотивації; необхідності в заняттях.

11. Яка у Вас мотивація до занять фізичними вправами? (поставте цифри навпроти мотивів від 1 до 12 в порядку зростання), де 1 – найважливіший мотив, 12 – найменш важливий мотив

- * – бути здоровим; * – усвідомлення необхідності занять фізичними вправами;
* – мати гарну статуру; * – звичка;
* – займаюся тому, що це роблять інші; * – духовний розвиток;
* – для поліпшення настрою; * – спортивні досягнення;
* – бажання випробувати свої сили; * – цікаве дозвілля;
* – зняття втоми, активізація розумово діяльності; * – спілкування з друзями.

12. Яким видам фізичних вправ Ви надаєте перевагу? (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – аеробіка; 6 – атлетична гімнастика;
2 – бадмінтон; 7 – карате;
3 – волейбол; 8 – дартс;
4 – баскетбол; 9 – шахи.
5 – настільний теніс;

13. Що найбільше втомлює на заняттях фізичними вправами? (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – тривалий біг; 5 – акробатичні вправи;
2 – біг на 100 м; 6 – силові вправи;
3 – стрибки в довжину; 7 – однотипні вправи.
4 – гімнастичні вправи;

14. Як заняття фізичними вправами впливають на навчання? (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – допомагають; 2 – заважають; 3 – ніяк не впливають

15. Як впливає інформація про здоровий спосіб життя на Вашу свідомість?

- 1 – застосовую поради у побуті;
- 2 – переглядаю інформацію із цікавості;
- 3 – не заходжу на сайт.

16. Що сприяло вихованню у Вас позитивного ставлення до фізичної культури? (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – м'язове задоволення;
- 2 – товариші;
- 3 – викладач фізичного виховання;
- 4 – книги, газети;
- 5 – батьки;
- 6 – доступність спортивних закладів;
- 7 – радіо, телебачення;
- 8 – застосування Інтернет-технологій

17. Виберіть можливе для себе завершення такої фрази: "Я відвідую заняття з фізичного виховання, тому що ..." (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – мені подобається рухатися;
- 2 – мені на заняттях цікаво;
- 3 – заняття з фізичного виховання корисні для здоров'я;
- 4 – заняття добре впливають на мій настрій;
- 5 – мені подобається викладання предмета, викладач;
- 6 – складатиму залік з даного предмета;
- 7 – саме на цих заняттях я можу проявити себе з кращого боку;
- 8 – заняття добре впливають на мою статуру;
- 9 – заняття з фізичного виховання позитивно впливають на майбутнє;
- 10 – після занять я встигаю зробити значно більше.

18. Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості? (підкресліть відповідну цифру)

- 0 1 2 3 4 5
- де 0 – мінімальний бал, 5 – максимальний бал.

19. Як Ви оцінюєте рівень своєї працездатності? (підкресліть відповідну цифру)

- 0 1 2 3 4 5,
- де 0 – мінімальний бал, 5 – максимальний бал.

20. Хто на Вашу думку має піклуватись про Ваше здоров'я? (підкресліть відповідну цифру)

- 1 – я;
- 2 – батьки;
- 3 – держава;
- 4 – лікарі;
- 5 – не знаю.

21. Як Ви оцінюєте категорію «здоров'я» у ієрархії своїх життєвих цінностей? (підкресліть відповідну цифру)

1 – найголовніша цінність у житті;

2 – одна з найважливіших цінностей;

3 – я про це не думаю;

4 – є цінності важливіші.

22. Як Ви оцінюєте рівень свого здоров'я? (підкресліть відповідну цифру)

0 1 2 3 4 5

де 0 – мінімальний бал, 5 – максимальний бал.

23. Як Ви оцінюєте рівень своєї мотивації до здорового способу життя? (підкресліть відповідну цифру)

0 1 2 3 4 5

де 0 – мінімальний бал, 5 – максимальний бал.

24. Як Ви оцінюєте рівень сформованості своєї мотивації до здорового способу життя? (підкресліть відповідну цифру)

1 – високий;

2 – середній;

3 – низький.

Дякуємо за участь у дослідженні.

Анкета
учителя фізичної культури, викладача фізичного виховання

ПІБ _____

Заклад _____

Вік _____

Стать _____

Вкажіть Ваш стаж викладання у ЗОШ або ВНЗ? _____

Просимо закреслити непотрібне:

- | | | |
|--|-----|-----------------------------|
| 1. Задовольняє Вас робота викладача фізичного виховання | ТАК | НІ |
| 2. Вам приємно спілкуватись з учніми, студентами | ТАК | НІ |
| 3. Підвищуєте Ви свій професійний рівень | ТАК | НІ |
| 4. Маєте Ви організаційні здібності | ТАК | НІ |
| 5. Займаєтесь Ви науковою роботою | ТАК | НІ |
| 6. Підтримуєте Ви свою спортивну форму | ТАК | НІ |
| 7. Вмієте Ви працювати на комп'ютері | ТАК | НІ |
| 8. Як Ви вважаєте, чи можливо формування духовних цінностей у школярів, студентів? | ТАК | НІ |
| 9. Як Ви гадаєте, чи можливо формування культури ЗСЖ на Вашій дисципліні? | ТАК | НІ |
| 10. Чи формуєте Ви культуру ЗСЖ в процесі викладання Вашої дисципліни? | ТАК | НІ |
| 11. Який підхід Ви використовуєте в своїй педагогічній діяльності? (необхідне підкреслити) | | |
| а) традиційний; | | б) особистісно-орієнтований |

На мою думку духовність: а) Віра в бога; б) дотримання морально-етичних вимог; в) гуманне ставлення до людей; г) здатність людини любити; д) здатність до співчуття; е) життя згідно совісті; ж) доброзичливі відношення; з) поведінка людини (необхідне підкреслити).

На мою думку духовні цінності: а) патріотизм, сім'я, Батьківщина; б) повага до людей, доброзичливість; в) порядність, відповідальність; г) істина, добро, краса; д) солідарність, дружба, братство; ж) культура, традиції, творчість; з) гуманність, любов до людей, співчуття; і) релігійність (необхідне підкреслити).

Дякуємо за участь у дослідженні.

Дружелюбність і альтруїзм
(текст опитувальника Лірі)

Поставте знак «+» проти тих визначень, які відповідають вашому поняттю про себе (якщо немає повної упевненості знак «+» не ставте).

1

1. Інші думають про нього прихильно.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Вміє розпоряджатися, наказувати.
4. Вміє наполягти на своєму.

11

5. Володіє почуттям власної гідності.
6. Незалежний.
7. Здатен сам потурбуватися про себе.
8. Може проявити байдужість.

111

9. Здатний бути суворим.
10. Строгий, але справедливий.
11. Може бути відвертим.
12. Критичний до інших.

1У

13. Любить поплакатися.
14. Часто сумний.
15. Здатен проявити недовіру.
16. Часто розочаровується.

У

17. Здатен бути критичним до себе.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Охоче підкоряється.
20. Поступливий.

У1

21. Благородний.
22. Захопленність і схильність до наслідування.
23. Поважаючий.
24. Шукаючий схвалення.

У1

- 25. Здатен до співпраці.
- 26. Прагне ужитися з іншими.
- 27. Доброзичливий.
- 28. Уважний та ласкавий.

У111

- 29. Делікатний.
- 30. Схвалюючий.
- 31. Чуйний до закликів про допомогу.
- 32. Безкорисливий.

1

- 33. Здатен викликати захоплення.
- 34. Користується повагою інших.
- 35. Володіє талантом керівника.
- 36. Любить відповідальність.

11

- 37. Впевнений у собі.
- 38. Самовпевнений та напористий.
- 39. Діловий та практичний.
- 40. Любить змагатися.

111

- 41. Строгий та впевнений, де потрібно.
- 42. Невблаганний, але неупереджений.
- 43. Дратівливий.
- 44. Відкритий та прямолінійний.

1У

- 45. Не терпить, щоб ним керували..
- 46. Скептичний.
- 47. На нього важко призвести враження.
- 48. Образливий, делікатний.

У

- 49. Легко ніяковіє.
- 50. Невпевнений у собі.
- 51. Поступливий.
- 52. Скромний.

У1

- 53. Часто вдається до допомоги інших.
- 54. Дуже шанує авторитети.
- 55. Охоче приймає поради.

56. Довірливий та прагне радувати інших.

У11

57. Завжди люб'язний у обходженні.

58. Дорожить думкою оточуючих.

59. Товариській та уживчивий.

60. Добросердечний.

У111

61. Добрий, вселяє впевненість.

62. Лагідний та м'якосердий.

63. Любить піклуватися про інших.

64. Безкорисний, щедрий.

1

65. Любить давати поради.

66. Справляє враження значущості.

67. Начальницький-наказовий.

68. Владний.

11

69. Хвалькуватий.

70. Гордовитий, самовдоволений.

71. Думає тільки про себе.

72. Хитрий та розважливий.

111

73. Нетерпимий до помилок інших.

74. Корисливий.

75. Відвертий.

76. Часто недружелюбний.

1У

77. Озлоблений.

78. Жалобщик.

79. Ревнивий.

80. Довго пам'ятає образи.

У

81. Схильний до самобичуванню.

82. Сором'язливий.

83. Безініціативний.

84. Лагідний.

У1

85. Залежний, несамостійний.

86. Любить підкорятися.

87. Надає іншим приймати рішення.

88. Легко потрапляє в халепу.

У11

89. Легко потрапляє під вплив друзів.

90. Готов довіритися кожному.

91. Прихилність до всіх без розбору.

92. Всім симпатизує.

У111

93. Прощає все.

94. Переповнений занадто сильним співчуттям.

95. Великодушний та терпимий до недоліків.

96. Прагне протегувати.

1

97. Прагне до успіху.

98. Очікує захоплення від кожного.

99. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

11

101. Марнославний.

102. Егоїстичний.

103. Холодний, черствий.

111

104. Уїдлиий, глузливий.

105. Злобний, жорстокий.

106. Часто гнівливий.

107. Нечуйний, байдужий.

1У

108. Злопам'ятний.

109. Проникнутий духом протиріччя.

110. Впертий.

111. Недовірливий та підозрілий.

У

113. Боязкий.

114. Сором'язливий.

115. Відрізняється надмірною готовністю.

116. М'якотілий.

У1

117. Майже ніколи нікому не суперечить.

118. Ненав'язливий.

- 119.** Любить, щоб ним опікувалися.
- 120.** Занадто довірливий.
- У11**
- 121.** Прагне здобути прихильність кожного.
- 122.** Зі всіма погоджується.
- 123.** Завжди дружелюбний.
- 124.** Всіх любить.
- У111**
- 125.** Занадто поблажливий до оточуючих.
- 126.** Намагається втішити кожного.
- 127.** Турбується про інших у збиток собі.
- 128.** Псує людей занадто добрим відношенням.

Дякуємо за участь у дослідженні.

Тест «Дослідження рівня емпатійних тенденцій»

Інструкція до тесту: для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне із 36 твержень, дописувати відповідям наступні числа: якщо ви відповіли «не знаю» – 0, відповіді «ні, ніколи припишіть 1, «інколи» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4, відповіді «так, завжди» – 5.

Відповіді необхідно надати за всіма пунктами.

Текст опитувальника

1. Мені більше подобаються книги про мандри, ніж книги із серії «Життя чудових людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музикальних передач віддаю перевагу сучасній музиці.
5. Надмірну дратівливість та несправедливі закиди хворого потрібно терпіти, навіть якщо вони тривають роками. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
6. Стороннім людям не слід втручатися у конфлікт між двома.
7. Літні люди, як правило, образливі без причин.
8. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наворачталися сльози.
9. Дратівливий стан моїх батьків впливає на мій настрій.
10. Я байдужий до критики в мою адресу.
11. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини та пейзажі.
12. Я завжди пробачав батькам, навіть якщо вони були не праві.
13. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати.
14. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю так, наче це відбувається зі мною.
15. Батьки відносяться до своїх дітей справедливо.
16. Якщо я бачу, що сваряться підлітки або дорослі, втручаюсь.
17. Я не звертаю увагу на поганий настрій своїх батьків.
18. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
19. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.

20. Мені подобається спостерігати за виразом облич і поведінкою незнайомих людей.
21. У дитинстві я приводив додому кішок та собак.
22. Усі люди необгрунтовано озлоблені.
23. Глядячи на сторонню людину, мені хочеться вгадати як складеться її життя.
24. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
25. При вигляді скаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти.
26. Людині стане легше, якщо чутливо слухати її скарги.
27. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти у число свідків.
28. Молодшим подобається, коли я пропоную свої послуги, ідею, розвагу.
29. Люди перебільшують здібності тварин відчувати настрої своїх хазяїв.
30. Із скрутної конфліктної ситуації людина може виходити самостійно.
31. Якщо дитина плаче, то на це є свої причини.
32. Молодь повинна задовольняти різні прохання та дивацтва літніх людей.
33. Мені хотілось розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.
34. Бездоглядних домашніх тварин слід відловлювати та знищити.
35. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Дякуємо за участь у дослідженні.

Тест для визначення «Самоактуалізації»

Інструкція до опитувальника «самоактуалізації особистості»: із двох варіантів твержень виберіть той, який Вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут нема добрих або поганих, правильних чи не правильних відповідей, найкращий буде той, який дається за першим спонуканням.

Тестовий матеріал.

1. а) Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як тепер.
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже тепер.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. а) Якщо незнайома людина зробить послугу, я відчуваю себе зобв'язаним.
б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не відчуваю себе зобов'язаним.
4. а) Мені буває важко розібратися в своїх почуттях.
б) Я завжди можу розібратися в особистих почуттях.
5. а) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я себе поведжу в той або іншій ситуації.
б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. а) Я внутрішньо неяковію, коли мені говорять комплименти.
б) Я рідко ніяковію, коли мені говорять комплименти.
7. а) Здатність до творчості – це природна якість людини.
б) Далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб слідкувати за новинами літератури та мистецтва.
б) Я докладаю зусилля, слідкуючи за новинами літератури та мистецтва.
9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Іноді я можу дати співбесіднику зрозуміти, що він здається мені дурним та не цікавим.
б) Я вважаю неможливим дати зрозуміти людині, що вона мені не цікава.
11. а) Я люблю залишати приємне на «потім».
б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. а) Я вважаю неввічливим припиняти розмову, якщо вона цікава тільки моєму співбесіднику.

б) Я можу швидко і невимушено припинити розмову, цікаву тільки одній стороні.

13. а) Я прагну досягти внутрішньої гармонії.

б) Стан внутрішньої гармонії, скоріше за все недосяжний.

14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

б) Я собі подобаюсь.

15. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

б) Думаю, що без необхідності людям довіряти не варто.

16. а) Низькооплатна робота не може приносити задоволення.

б) Інтересний зміст роботи, її мистецькість –само по собі нагорода.

17. а) Доволі часто мені буває нудно.

б) Мені ніколи не буває нудно.

18. а) Я не стану відступати від своїх принципів навіть за для корисної справи.

б) Я надав би перевагу відступити від принципів заради справ, за які люди були би вдячні.

19. а) Іноді мені важко бути відвертим.

б) Мені завжди вдається бути відвертим.

20. а) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

б) Навіть коли я собі подобаюсь, розумію, що є люди, яким я не до вподоби.

21. а) Я довіряю своїм раптовим бажанням.

б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обміркувати.

22. а) Я повинен домагатися досконалості у всьому, що я роблю.

б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені це не вдається.

23. а) Егоїзм – природна якість кожної людини.

б) Більшості людей егоїзм не притаманний.

24. а) Якщо я зразу не нахожжу відповіді на питання, то відкладаю його на будь-який час.

б) Я буду шукати відповідь на інтересне для мене запитання будь-скільки часу.

25. а) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.

26. а) Я намагаюсь поступати так, як чекають оточуючі.
б) Я не схильний замислюватися про те, чого від мене чекають оточуючі.
27. а) Минуле, теперішнє і майбутнє представляються мені одним цілим.
б) Думаю, що моє теперішнє не дуже зв'язано з минулим і майбутнім.
28. а) Більша частина того, що я роблю, доставляє мені задоволення.
б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують.
29. а) Намагаючись розібратися у характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають безтактними.
б) Намагання розібратися у людях цілком природне та виправдовує деяку безтактність.
30. а) Я добре знаю, які почуття здатен мати, а які – ні.
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття здатен відчувати.
31. а) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докори сумління, коли серджусь на тих, кого люблю.
32. а) Людина повинна спокійно відноситись до того, що може почути про себе від інших.
б) Цілком природно почувати себе скривдженим, почувши неприємне про себе.
33. а) Зусилля, котрі потребує пізнання істини, варті того, тому що приносять користь.
б) Зусилля, котрі потребує пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. а) У важких ситуаціях потрібно діяти випробуваними засобами – це гарантує успіх.
б) У важких ситуаціях потрібно знаходити принципово нові рішення.
35. а) Люди рідко дратують мене.
б) Люди часто мене дратують.
36. а) Якщо би була можливість повернути минуле, я багато чого змінив би.
б) Я задоволений своїм минулим та не хочу у ньому нічого змінювати.
37. а) Головне у житті – приносити користь та подобатися людям.
б) Головне у житті – робити добро та служити істині.

38. а) Іноді я боюся здатися надто ніжним.
б) Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.
39. а) Я вважаю, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши на ситуацію.
40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю що здатен подолати завдання, які стоять переді мною.
б) Я вірю в себе навіть тоді, коли нездатен подолати свої проблеми.
41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
б) За своєю природою, люди схилні турбуватися лише про власні інтереси.
42. а) Мене цікавлять усі інновації в моїй професійній сфері.
б) Я скептично відношусь до більшості нововведень у своїй професійній галузі.
43. а) Я думаю, що творчість повинно приносити користь людям.
б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення.
44. а) У мене завжди є своя точка зору по важливим питанням.
б) Формируючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думки шановних та авторитетних людей.
45. а) Секс без кохання не є цінністю.
б) Навіть без кохання секс – дуже значуща цінність.
46. а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
б) Я не відчуваю себе відповідальним за це.
47. а) Я легко мирюся зі своїми слабостями.
б) Змиритися зі своїми слабкостями мені не легко.
48. а) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкритися перед іншим.
б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги та скрити недоліки.
49. а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.
б) Моя самоповага не залежить від моїх досягнень.
50. а) Більшість людей звикла діяти «за меншим супротивом».
б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого.
б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. а) Дуже важливо, чи має людина у житті радість пізнання та творчості.
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.

53. а) Мені подобається брати участь у запеклих суперечках.
б) Я не люблю суперечек.
54. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб та на благо своєї сім'ї.
б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
55. а) У розв'язанні особистих потреб я керуюся загальноприйнятними поданнями.
б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
56. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання та контролювати почуття.
б) Головне призначення волі – проявляти зусилля та збільшувати енергію людини.
57. а) Я не соромлюсь своїх недоліків перед друзями.
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
58. а) Людині притаманне прагнення до нового.
б) Люди прагнуть до нового лише по необхідності.
59. а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.
б) Навряд чи у творчості можливо знайти сенс життя.
60. а) Обдарованій людині непросто нехтувати боргом.
б) Талант та здібності значать більше, ніж борг.
61. а) Я намагаюся уникати засмучень.
б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не зважаючи на можливі обмеження.
62. а) Критика в мою адресу знижує мою самооцінку.
б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
63. а) Заздрість притаманна тільки невдахам, які вважають що їх обійшли.
б) Більшість людей заздять, хоча і не показують це.
64. а) Я думаю, що для творчості необхідні знання у вибраній галузі.
б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
65. а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе та своє життя.
б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
66. а) Я впевнений, що кожен може прожити своє життя так, як захоче.
б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося би.
67. а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добра вона чи зла.
б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.

68. а) Для творчості потрібно багато вільного часу.
б) Я вважаю, що у житті завжди можна знайти час для творчості.
69. а) Зазвичай мені легко переконати співбесідника у своїй правоті.
б) У суперечці я намагаюсь зрозуміти точку зору співбесідника, а не переконати його.
70. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
б) Навряд я сильно впливаю на своє майбутнє.
71. а) Як на мене, недоліки людей більш помітні, ніж їх переваги.
б) Переваги людини побачити набагато легше, ніж її недоліки.
72. а) Я намагаюся не пам'ятати про свої колишні неприємності.
б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
73. а) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
б) Я зовсім не вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
74. а) Люди прагнуть того, щоб можна було довіряти один одному.
б) Замикаючись у колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
75. а) Я думаю, що у спілкуванні потрібно відкрито проявляти своє невдоволення іншими.
б) Я вважаю, що у спілкуванні люди повинні ховати своє незадоволення.
76. а) Я мирюсь з протиріччями у самому собі.
б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
77. а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
б) Думаю, що у відкритому висловлюванні почуттів завжди є елемент нестриманості.
77. а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відношень.
б) Досягнення щастя – головна мета людських відношень.
78. а) Якщо розмова не пішла, я спробую побудувати її по-новому.
б) Зазвичай у тому, що розмова не відбулася, повинна неухважність співбесідника.
79. а) Я намагаюсь справляти на людей добре враження.
б) Люди сприймають мене таким, який я є насправді.
80. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

Дякуємо за участь у дослідженні.

Тест «Мотивація схвалення»

Для вивчення та вимірів мотивації схвалення служить шкала мотивації схвалення, розроблена американськими психологами Д. Крауном і Д. Марлоу. Наводимо модифікований варіант шкали, яка складається з 20 запитань-суджень, де кожне питання, що співпадає з ключем оцінюється в 1 бал. Обробка результатів опитування включає підрахунок одержаних балів за допомогою ключа показника.

Ключ для обробки результатів опитування: відповіді «так» на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20; відповіді «ні» на запитання 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Загальний показник мотивації схвалення за шкалою отримують підсумовуванням усіх «працюючих» запитань. Ітоговий показник може знаходитись у діапазоні від 0 до 20. Чим вищий показник, тим вище мотивація схвалення і тому вище готовність людини у схваленні інших, потребі у спілкуванні. Психологічний ефект міжособистісного спілкування у процесі фізкультурно-спортивної діяльності може бути різним.

Шкала самооцінки мотивації схвалення

Уважно прочитайте кожне з приведених нижче суджень. Якщо Ви вважаєте, що судження вірне та відповідає особливостям Вашої поведінки, то напишіть «так», якщо ж воно невірне, то – «ні».

1. Я уважно читаю кожну книгу, перед тим, коли повернути її в бібліотеку.
2. Я не відчуваю сумніву, коли будь-кому потрібно допомогти у біді.
3. Я завжди уважно слідкую за тим, як одягнутий.
4. Дома я поведжуюсь за обідом так само, як і в їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатію.
6. Був випадок, коли я залишив щось робити, тому що не був впевнений у своїх силах.
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співбесідника, хто б він не був.
9. Був випадок, коли я придумав «вагому» причину, щоб виправдатися.
10. Траплялось, що я користувався необачністю людини.
11. Я завжди охоче признаю свої помилки.
12. Іноді, замість того щоб пробачити людині, я намагаюсь відповісти йому тим самим.

13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили так само як і я.
14. У мене не з'являється внутрішнього протесту, коли мене просять про послугу.
15. У мене ніколи не з'являється відчуття прикрасі, коли висловлюють думку, яка протилежна моїй.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що взяти з собою.
17. Були випадки, коли я заздрих удачі інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.

Дякуємо за участь у дослідженні.

Критерій здоров'я старшокласників і студентів
Система оцінювання показників і тестів, які входять до ІДС ФСМ -
"Паспорт здоров'я"

Вага тіла – нормальна (оптимальна) вага розраховується за наступними формулами [19]:

$$\text{чоловіки} \quad ЗМТ = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + \frac{\text{вік} - 21}{4}$$

$$\text{жінки} \quad ЗМТ = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}$$

- підвищення визначеної ваги до 9 % до ЗМТ оцінюється в 5 балів (ідеальна маса);
- підвищення до 10-30 % оцінюється в 4 бали (надлишкова маса);
- підвищення до 31-50 % оцінюється в 3 бали (ожиріння I ступеня);
- підвищення до 51-69 % оцінюється в 2 бали (ожиріння II ступеня);
- підвищення понад 70 % оцінюється в 1 бал (ожиріння III ступеня);

Артеріальний тиск – вікова норма артеріального тиску (АТ) розраховується за наступним рівнянням регресії [19]:

$$АТс = 109,0 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}$$

$$АТд = 74,0 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла}$$

$$АТс = 102,0 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла}$$

$$АТд = 78,0 + 0,2 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}$$

Примітка: якщо вік не досяг 22 років, то друга частина формули не використовується.

- Збільшення тиску до + 5% від вікової норми оцінюється в 3 бали (як нормальний АТ).
- Збільшення тиску від 5 до 15 % оцінюється в 2 бали (як дещо підвищений АТ).
- Збільшення тиску понад 16 % оцінюється в 1 балл (як підвищений АТ).

Нормальний рівень бронхіальної прохідності (БП) розраховується за формулою:

$$БП = \frac{\text{ФЖЄЛ}}{\text{ЖЄЛ}} \times 100\%$$

- Якщо норма БП дорівнює 80 % і більше від ЖЄЛ, то вона оцінюється в 4 бали (бронхіальна прохідність не порушена).
- Якщо норма БП дорівнює 79-65 % від ЖЄЛ, то вона оцінюється в 3 бали (слабо виражений бронхоспазм).

- Якщо норма БП дорівнює 64-50 % від ЖЄЛ, то вона оцінюється в 2 бали (середній ступінь бронхоспазма).
- Якщо норма БП дорівнює 49 % и нижче від ЖЄЛ, то вона оцінюється в 1 бал (різкий бронхоспазм).

Адаптаційний потенціал (АП) відноситься до комплексних показників оцінки здоров'я, фізичного розвитку, а його рівень розраховується за рівнянням регресії:

$$АП = 0,011 \times ЧССп + 0,014 \times АТс + 0,008 \times АТд + 0,014 \times вік + 0,009 \times маса - 0,009 \times зріст - 0,27$$

Оцінка АП проводиться в умовних одиницях (у.о.).

- АП менше 2,61 у.о. оцінюється в 4 бали (задовільна адаптація).
- АП від 2,61 до 3,09 у.о. оцінюється в 3 бали (функціональне напруження).
- АП від 3,10 до 3,49 у.о. оцінюється в 2 бали (незадовільна адаптація).
- АП більше 3,49 у.о. оцінюється в 1 бал (зрив адаптації).

Фізична працездатність розраховується за рівнянням регресії наступним чином:

$$ФП = \frac{700 \times 3ЧССп - 2,5АТср - 2,7 \times вік + 0,2 \times маса}{380 - 2,6 \times вік + 0,21 \times зріст},$$

де: $АТср = 1/3АТс + (АДс - АТд)$

Оцінка рівня ФП наступна:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| • високий | більше 1,449 у.о. |
| • вище середнього | 1,448 – 0,976 у.о. |
| • середній | 0,975 – 0,826 у.о. |
| • нижче середнього | 0,825 – 0,676 у.о. |
| • низький | 0,675 и менше у.о. |

Експериментальна програма виховання наступності ЗСЖ старшокласників і студентів

Пояснювальна записка.

Програма виховання наступності здорового способу життя старшокласників і студентів розроблена у відповідності з національною доктриною розвитку освіти в країні, в якій передбачається «виховання людини в дусі відповідального відношення до особистого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності». Здоров'я старшокласників і студентів – це основа теперішнього і майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого професійного потенціалу. Здоров'я набуває сьогодні якості системоутворюючого фактору в динамічному процесі соціально-економічного та інтелектуального розвитку нашого суспільства.

Сформувати, зберегти та укріпити здоров'я кожного студента у період вузівської освіти, на яку приходиться «пік» функціонального розвитку організму молоді людини, є важливим завданням ВНЗ.

Стан здоров'я школярів і студентів робить актуальним прийняття комплексу ефективних оздоровчих заходів. У зв'язку з цим реалізація програми сприятиме створенню ефективної системи формування, укріплення та збереження здоров'я школярів і студентів, успішній підготовці їх до повсякденного життя і фахової діяльності.

Ціль і задачі програми.

Ціль програми полягає у створенні сприятливих умов школярам і студентам для реалізації принципів здорового способу життя, формуванню і досягненню високого рівня здоров'я та дієздатності, необхідних для активної життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

Основні задачі програми:

- залучення старшокласників і студентів до діяльнісних компонентів ЗСЖ (раціональне харчування, раціональна праця, рухова діяльність, загартування, дотримання правил особистої гігієни, психогігієни, відмова від шкідливих звичок);
- залучення школярів і студентів у оздоровчий процес та процес свого фізичного самовдосконалення;
- створення передумов для успішної підготовки до активної життєдіяльності та оволодіння своєю спеціальністю;
- зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності шкільної і студентської праці та покращення якості життя;
- виховання свідомої необхідності відмови від шкідливих звичок;

- залучення постійно функціонуючої системи отримання інформації про значення підвищення рівня культури ЗСЖ і мотивації до використання її компонентів під час навчання у школі, ВНЗ та після його закінчення;
- організаційне, педагогічне, медичне, науково-методичне, інформаційне та матеріальне забезпечення повноцінного використання усіх компонентів ЗСЖ в інтересах свого здоров'я.

Основні напрями діяльності і заходи для їх реалізації.

Раціоналізація учнівської і студентської праці.

Оптимізувати графік навчального процесу, починати за можливістю навчальні заняття з 9-10 години, щоб студенти змогли встигнути повноцінно організувати початок робочого дня (зробити фізичну зарядку, поснідати, дістатися до міста навчання). Організувати проведення під час навчального процесу кондиційної гімнастики.

Покращити санітарно-гігієнічні умови навчальних занять (своєчасне прибирання, провітрювання, іонізація приміщень).

Ввести велику перерву, під час якої можна повноцінно відпочити.

Створити в учбових корпусах та бібліотеках куточки для відпочинку.

Забезпечити доступ у бібліотеку через ІНТЕРНЕТ.

Створити умови для ефективного відпочинку школярів і студентів у вихідні та під час канікул.

Раціоналізація харчування.

Сприяти створенню мережі дешевих пунктів харчування в школах, навчальних корпусах та гуртожитках.

Організувати цикл лекцій, бесід, консультацій щодо організації раціонального харчування, розробки індивідуальних програм раціонального харчування.

Передбачити в курсі беід під час занять фізичними вправами пропаганду раціонального харчування у шкільні і студентські роки та після закінчення навчального закладу з розміщенням в ІНТЕРНЕТі методичних розробок.

Оптимізація добового режиму.

Рівномірно розподіляти навчальне навантаження упродовж навчального року.

Видавати навчальні завдання оптимальними порціями, не потребуючими великих напружень і тривалих вечірніх занять.

Підвищення рівня особистої гігієни. Забезпечити можливість регулярно користуватися душовими кімнатами та прийняття інших гігієнічних процедур у спортивних залах та гуртожитках.

Організувати постійно діючі консультації лікарів з профілактики захворювань та здорового способу життя.

Організація раціонального рухового режиму.

Впровадити обов'язкові навчальні заняття фізичним вихованням на всіх курсах (за виключенням останнього семестру) в обсязі 4 годин на тиждень.

Сприяти заняттям фізичними вправами з урахуванням особливостей та вимог обраної спеціальності за фахом.

Кожного дня надавати на одну годину спортивні спорудження школи та ВНЗ для самостійних занять школярів і студентів у зручній для них час.

Розробити для старшокласників і студентів методичні вказівки з методики самостійних занять фізичними вправами.

Організувати заняття в оздоровчих секціях за популярними видами спорту та системами фізичних вправ.

Щорічно проводити в масштабах школи, ВНЗ Спартакіади з популярних видів спорту, Дні здоров'я та інші фізкультурно-рекреаційні заходи з залученням усіх бажаючих.

Створити в гуртожитках вузу кімнати для занять спортом.

Профілактика психічних стресів.

Формувати на заняттях з фізичного виховання якості особистості та навички, які забезпечили би стресостійкість у звичайних умовах та екстремальних ситуаціях.

Розвивати інтерес до медитативних технік, релаксації, вправ нетрадиційної гімнастики як засобів подолання наслідків перевтоми та довготривалих стресів. Створити у ВНЗ (при студентському профілакторії, у гуртожитку) кімнати психологічного розвантаження.

Викорінення шкідливих звичок.

Запровадити заборону паління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків на території ВНЗ. Матеріально та морально заохочувати за відмову від шкідливих звичок (заохочувальні бали по фізичному вихованню, путівки у спортивно-оздоровчі табори тощо).

Мотивація і пропаганда здорового способу життя.

Організувати пропаганду здорового способу життя на лекціях, у бесідах на лікарняних оглядах, на заняттях з гуманітарних дисциплін, у студентській газеті, на сайті ВНЗ, факультетських стендах, методичних вказівках тощо.

Передбачати у навчальному курсі з фізичного виховання розділ «Культура здорового способу життя», практику розробки індивідуальних проектів ЗСЖ та стимулювати їх виконання, видавати після закінчення ВНЗ випускникам «Паспорт здоров'я» з рекомендаціями використання здорового способу життя.

Інформаційно-діагностична система
«Паспорт здоров'я» для старшокласників і студентів
(автоматизована інформаційно-діагностична система оцінювання здоров'я і
фізичної придатності)

Карта тестування

Карта тестування показників здоров'я та фізичної підготовленості

1. Код _____
2. Дата тестування _____
3. П.І.Б. _____
4. Стать _____
5. Група _____
6. Дата народження _____
7. Спеціалізація (спеціальна медична група) _____
8. Викладач _____

Показники і тести	курси			
	I	II	III	IV
Зріст (см)	186			
Вага тіла (кг)	82			
ЧСС у спокої (уд. хв.)	66			
Артеріальний тиск (мм. рт. ст.)	120/80			
ЖЄЛ (мл)	4800			
ФЖЄЛ (мл)	4000			
Динамометрія кисті (кг)	36			
Згинання та розгинання рук в упорі (раз. за 30 с)	24			
Підтягування на перекладині (раз., тільки юнаки)	12			
Підняття тулуба лежачі на спині (раз. за 30 с)	21			
Стрибок у довжину з місця (см)	245			
Тест Купера 2414 м (хв., с)	12,28			

Інструкція користувача.

1. Призначення.

1.1. Автоматизована інформаційно-діагностична система оцінки здоров'я та фізичної придатності студентів спеціальних медичних груп (СМГ) призначена для експрес-оцінки поточного стану здоров'я, адаптації та фізичної підготовленості, а також для індивідуального програмування занять аеробними та швидко-силовими вправами з урахуванням виявлених при тестуванні відхилень.

Передбачена видача індивідуальних програм тренувальних занять (12-14 тижнів), спрямованих на відновлення загальної витривалості (підґрунтя здоров'я) та швидкісно-силових якостей.

2. Склад комплексу.

2.1. Комплекс складається:

- з показників і тестів для оцінки здоров'я, адаптації та фізичної готовності (12);
- з єдиної системи оцінювання (в баллах), що дозволяє здійснювати загальну оцінку поточних рухових досягнень за 4 градаціями (незадовільно, задовільно, добре, відмінно) в т.ч. "Паспорті здоров'я";
- з бази даних, що розраховані на 100 000 досліджень, дозволяючих у будь-який момент отримати необхідну інформацію;
- з довідника, в якому доступно викладається значущість та система оцінки показників і тестів;
- з програм (за циклами) фізичного тренування з урахуванням індивідуальних досягнень у фізичній підготовленості, а також засобів і методів етапного контролю витривалості та швидкісно-силових якостей;
- із системи статистичної обробки результатів (елементарний аналіз, кореляція, регресія тощо) за 36 параметрами стану фізичної підготовленості;
- із системи накопичення і порівняння одержаних даних при проведенні повторного тестування;
- із системи перегляду та коректировки даних.

Програмування матеріалу виконується на дискеті у форматі "Pascal".

2.2. Тестування стану здоров'я і адаптації здійснюється за допомогою наступних показників: зріст, вага тіла, частота пульсу (ЧСС), величина артеріального тиску (АТ), життєва ємність легенів (ЖЄЛ), функціональна життєва ємність легенів (ФЖЄЛ), динамометрія кисті.

Загальна витривалість оцінюється за тестом Купера (біг 2414 м), швидкісно-силові показники за допомогою тесту згинання та розгинання рук (максимальна кількість за 30 с), підтягування на перекладині (тільки юнаки), стрибок у довжину з місця, підйом тулуба із положення лежачи на спині до кута 90 градусів (максимальна кількість за 30 с).

За допомогою спеціально розроблених шкал оцінювання з урахуванням виявлених недоліків проводиться фактична (у цифрах) оцінка та розрахункові дані показнику адаптації (за методикою Р. Баєвського), швидкісно-силових здібностей (*авторська розробка*) та загальної фізичної працездатності. Стан здоров'я, адаптації та фізичного потенціалу диференціюється як відмінні, добрі, задовільні і незадовільні (див. додаток «Паспорт здоров'я»).

Проведення тестування:

- не потребує складного обладнання та спеціального приміщення;
- необтяжливо для дослідного;
- не потребує багато часу (тестування фізичних якостей займає 20-25 хвилин);
- виключає спеціальну підготовку та навчання як персоналу, так і досліджених;
- отримані дані можуть бути використані для самоконтролю та на основі зворотного зв'язку дозволяють у реальному часі (оперативно) отримати оціночні дані та рекомендації;
- проаналізовані показники відповідають вимогам математичної теорії тестів за категоріями надійності, інформативності та узгодженості.

2.3. Методика вимірювань і тестування.

Зріст – визначається за допомогою ростоміра або стрічкою з розміткою (см).

Маса тіла визначається на медичних вагах (кг).

Частота серцевих скорочень у стані спокою визначається пальпаторно на променевій або сонній артерії за 6 с з наступним множенням на 10.

Артеріальний тиск – максимальний (систоличний) та мінімальний (діастолічний) вимірюється монетром (мм. рт. ст.).

Життєва ємність легенів вимірюється за допомогою спірометра (мл).

Функціональна життєва ємність легенів вимірюється за допомогою пневмотахометра при форсованому (швидкому) видиху або на спирографі (графічному) при форсованому видиху. Оцінюється кількість мл повітря, видихнутого за 1 с.

Динамометрія – вимірюється сила правої (лівої) кисті на ручному динамометрі (кг).

Згинання та розгинання рук в упорі – виконується на гімнастичному маті в максимальному темпі впродовж 30 с з опорою на витягнуті руки і ступні. Дівчата виконують з опорою на коліна.

Підтягування на перекладині (тільки юнаки) – визначається максимальна кількість підтягувань хватом вперед.

Піднімання тулуба із положення лежачи на спині – виконується максимальна кількість переходів за 30 с із положення лежачи руки за голову до положення прямого кута. Ноги фіксуються партнером.

Стрибок у довжину з місця – виконується поштовхом двох ніг з одночасним махом рук вперед- вгору. Виконується 3 спроби. Фіксується кращий результат.

Тест Купера – біг на 2414 м по колу стадіону зі спеціальною розміткою (лінія фінішу віднесена на 14 м від старту). Враховується час бігу або ходьби (хв., с).

2.4. Програма "база даних" є складовою частиною діагностичної системи та призначена для зберігання результатів дослідження на диску (вінчестері)

У базі даних зберігаються діагностичні параметри, вимірювані цією системою з фіксацією дати вимірювань.

База даних забезпечує виконання наступних функцій:

- запис результатів за командою оператора та автоматична запис результатів кожного вимірювання;
- перегляд результатів будь-якого збереженого вимірювання після його виклику, а також друк відповідного протоколу на принтері;
- видалення із бази даних окремих вимірювань або параметру.

**Програми оздоровчо-тренувальних занять
для старшокласників і студентів з низьким, середнім і високим
рівнями фізичної підготовленості**

*Програма оздоровчо-тренувального заняття
для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості*

Кількість занять на тиждень – 3-4.

Тривалість одного заняття – до 60 хвилин.

Оздоровчо-тренувальна ЧСС – 120-140 уд/хв.

Максимальні показники ЧСС – 160-170 уд/хв.

Середній обсяг фізичного навантаження – 40 % максимального споживання кисню.

Енергетичний рівень фізичного навантаження:

- гранично допустимий – менший за 10,7;
- тренувальний – 5,0-7,5;
- мінімальний – менший за 5,0.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття – метод регламентованих вправ (обмеження регламентуються видом нозології).

Структура заняття.

Підготовча частина (10-15 хвилин):

- комплекс загальнорозвиваючих вправ;
- спортивна ходьба або повільний біг;
- дихальні вправи та вправи нетрадиційної гімнастики на розвиток гнучкості та координації.

Основна частина (до 45 хвилин):

- спеціальні вправи для лікування та профілактики основного захворювання;
- дозовані циклічні аеробні вправи з мінімальним фізичним навантаженням (виконуються безперервно);
- вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяження);
- ігри за спрощеними правилами в інтервальному режимі;
- загальнорозвиваючі гімнастичні вправи і вправи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- короткочасні інтенсивні фізичні вправи, які виконуються інтервальним методом (естафети, прискорення, рухливі ігри).

Заклучна частина (до 10 хвилин):

- вправи на розслаблення;
- дихальні вправи та асани;
- масаж або самомасаж.

*Програма оздоровчо-тренувального заняття
для студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості*

Кількість занять на тиждень – 4-5.

Тривалість одного заняття – до 60 хвилин.

Пульсовий режим – 130-145 уд/хв.

Максимальна ЧСС – 170-180 уд/хв.

Обсяг фізичного навантаження – 45-50% максимального споживання кисню.

Кількість серій силових вправ – 2-3.

Енергетичний рівень фізичного навантаження:

- гранично допустимий – менший за 11,7-13,7;
- тренувальний – 6,8-10,2;
- мінімальний – менший за 6,8.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття – метод регламентованих вправ (обмеження регламентуються видом нозології).

Підготовча частина (10-15 хвилин):

- комплекс загальнорозвиваючих вправ;
- масаж або самомасаж;
- циклічні аеробні вправи, що виконують безперервно.

Основна частина (40 хвилин):

- спортивні ігри з перервами на відпочинок;
 - загальнорозвиваючі фізичні вправи і вправи базової професійно-прикладної фізичної підготовки;
 - спеціальні вправи для лікування і профілактики основного захворювання;
 - вправи на тренажерах за коловим методом тренування з мінімальною масою обтяжування;
 - циклічні аеробні дозовані вправи, що виконуються з тренувальним і мінімальним оздоровчо-тренувальним навантаженням (ходьба зі швидкістю 7-8 км/год.; біг зі швидкістю 6,0-6,5 км/год.; їзда на велосипеді зі швидкістю 16,5-17,5 км/год.; вправи на велотренажері з потужністю 1,6-1,7 Вт/кг; теніс (одиначний розряд); спортивні танці; аеробіка; водний та гірський туризм.
- Метод виконання вправ – безперервний.

Заклучна частина (5 хвилин):

- вправи на розслаблення;
- масаж;
- дихальні вправи разом із виконанням асан.

*Програма оздоровчо-тренувального заняття
для студентів з високим рівнем фізичної підготовленості*

Кількість занять на тиждень – 3.

Тривалість одного заняття – 60 хвилин.

Пульсовий режим на рівні 140-160 уд/хв.

Максимальна ЧСС – 180 уд/хв.

Кількість серій силових вправ – 3.

Енергетичний рівень фізичного навантаження:

- гранично допустимий – менший за 13,8-15,1;
- тренувальний – 7,0-11,0;
- мінімальний – менший за 7,0.

Обмеження регламентуються видом захворювання.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття – метод індивідуального програмування.

Підготовча частина (10 хвилин):

- комплекс загальнорозвиваючих вправ;
- короткочасні циклічні аеробні вправи, що виконуються доволі інтенсивно;
- розігрівальний масаж.

Основна частина (40-45 хвилин):

- спеціальні вправи для лікування і профілактики основного захворювання;
- спортивні ігри і вправи з невеликими паузами для відпочинку;
- вправи на тренажерах за коловим методом тренування з мінімальною масою обтяжування;
- дозовані циклічні аеробні вправи для тренувального та оздоровчо-тренувального навантаження (біг зі швидкістю 7,0-8,0 км/год.; їзда на велосипеді зі швидкістю 17-18 км/год.; плавання зі швидкістю 35-40 м/хв.; вправи на велотренажері з потужністю 1,8-2,0 Вт/кг; спортивні ігри; гірський та водний туризм; аеробіка.

Заклучна частина (5 хвилин):

- вправи на розслаблення, дихальні вправи (виконуються разом з асанами), аутотренінг.

Науково-методичне видання

ПРИЙМАК Ганна Юріївна
ПРИСТИНСЬКИЙ Володимир Миколайович

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Науково-методична розробка

Підписано до друку 24.03.2016 р. Тираж 100 прим.
Умовн. друк. арк. 10,57. Формат 60x84/16. Замов. № 877.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний

Видавництво Б.І. Маторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом
телебачення та
радіомовлення України від 24.03.2008 р.
