

- вивчення вікових і психофізичних особливостей учнів;
- впровадження здорового способу життя;
- турбота про охорону здоров'я й безпеку;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм харчування;
- виховання свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;
- попередження появи шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики).

Все це має важливе значення для здійснення здоров'язберігаючих діяльності, дозволяє вчителю виділяти цілі, інтереси, потреби учнів, правильно проводити аналіз того, що відбувається у сфері життєдіяльності дитини. Визначальним аспектом роботи наших вчителів, психолога, медика щодо здійснення здоров'язберігаючої діяльності є постійний аналіз, осмислення, експертиза власних дій та станів, тобто рефлексія діяльності.

Варто зазначити, що дуже важливо виробити ставлення вчителя, батьків, учнів до здоров'я як головної якості особистості, складової частини і культури кожної людини. Без сучасного наукового розуміння здоров'я і знань про те, як учень повинен берегти його, не можна оптимізувати навчальний процес, використовувати гуманістичні прийоми вироблення сукупності ставлення учня до самого себе, природи, суспільства.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. К. Здоров'я, 1992р. – 116с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості. К. Либідь, 2003р. – 280с.
3. Ващенко Л.С. , Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. Книга для вчителя. К. Генеза, ЮНІСЕФ, 2005р. – 246с.
4. Гриньків С.М. Школа здоров'я. Директор школи №7 (535), лютий 2009р. с. 19 – 28.
5. Гриньків С.М. III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей та молоді в умовах навчального закладу», Суми – 2010р. - 46с.
6. Гриньків С.М. Збірник матеріалів міжобласного науково-практичного семінару «Формування здорового способу життя в умовах загальноосвітнього навчального закладу: управлінський аспект. Ужгород – 2016р. – 72с.
7. Мурашко Н.М. Здоров'я дитини – запорука здоров'я нації. Директор школи – 2002р. №34-40 , с. 3 – 7.

Зуб В.М., керівник фізичного виховання,
Кременецький медичний коледж імені Арсена
Річинського

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Анотація.** На основі спеціальної навчальної літератури і практичного досвіду встановлено: недостатня увага приділяється комплексному системному аналізу формування у студентів цінностей здорового способу життя в умовах навчальних закладів. Визначені фактори, які формують здоровий спосіб життя.*

Ключові слова: *студенти, цінності здорового способу життя, процес фізичного виховання.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах європейської політики. «Здоров'я-2020: основи Європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [16]. Проблема здоров'я осіб молодого віку, названа одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI ст., є вкрай актуальною і для України [9]. На фоні високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді потребує нагальної розробки заходів, що сприятимуть запобіганню негативних змін у стані здоров'я студентів [2, 3, 6, 13, 17].

Європейською асоціацією було підготовлено рекомендації до реалізації моделі школи, що сприяє здоров'ю, в яких пропонувалося сформувати діяльність установи на таких засадах: аналіз життєдіяльності студентів та викладачів з точки зору збереження їхнього здоров'я, що включає аналіз функціонального стану організму і можливих негативних змін у процесі навчання; аналіз життєдіяльності дитини в сім'ї з точки зору негативних впливів на збереження і зміцнення її здоров'я; формування здоров'я студентів та викладачів в освітньому процесі, що має на меті включення в навчальний план закладу спеціальних предметів, присвячених здоров'ю; організація спеціальної поза аудиторної роботи; індивідуальне консультування студентів, їхніх батьків та педагогів з актуальних проблем збереження і зміцнення здоров'я в навчальному процесі; створення умов для забезпечення здоров'я всіх учасників освітнього процесу; профілактика, рекреація і корекція до нозологічних відхилень індивідуального здоров'я безпосередньо в процесі навчання [16].

Дослідниками [14] розроблено концепцію здоров'я творчого способу життя, яка базується на розумінні індивідуального здоров'я людини як багатомірної системи, що складається із взаємозалежних компонентів (соматичних, психічних, соціальних і моральних); визнання провідної ролі культури здоров'я як ціннісно-мотиваційної складової цілеспрямованого здорового способу життя. Ю. Є. Амосовою [1] обґрунтовано, розроблено та запропоновано до впровадження структурно-функціональну модель формування цінностей здорового способу життя (ЗСЖ) студентів коледжу в процесі фахової підготовки. Авторська модель являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів (компонентів), що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету. Виділені елементи згруповані в такі блоки: навчально-виховний; інтерактивне оздоровлення; поза аудиторна діяльність студентів.

Також автором визначено такі педагогічні умови її успішної реалізації як комплексна програма формування цінностей ЗСЖ студентів коледжу; оздоровчо-навчальні технології; навчально-методичний комплекс «Основи здорового способу життя».

Результати досліджень, отриманих Ю. С. Бойко [4], засвідчують, що у більшості вищих навчальних закладах недостатньо застосовують ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовують їх потенційні можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних дослідників [20–23]. Так, існує загальне визнання того, що здоров'я та соціальне самопочуття визначаються багатьма чинниками поза системою охорони здоров'я, які включають соціально-економічні умови, моделі споживання, пов'язані з харчуванням та спілкуванням, демографічні моделі, навчальне середовище, культуру та соціальну структуру суспільства; соціально-політичні та економічні зміни, включаючи комерціалізацію та глобальні екологічні зміни. У такій ситуації питання формування цінностей здоров'я студентської молоді можна ефективно вирішувати шляхом прийняття цілісного підходу, даючи їм можливість здійснювати заходи щодо їхнього здоров'я, здорової поведінки, здорового способу життя [23]. Учені [23] виявляють основні складові здоров'я: фізичні, психологічні та поведінкові; мотиваційні аспекти та психолого-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів, виділяють педагогічні умови формування цінностей здорового способу життя.

Дослідники [20] дійшли висновку, що незважаючи на широкі можливості мотивації до здоров'я зберігаючої поведінки молоді, на сьогодні існують проблеми її формування, обумовлені як соціальними, так і культурними особливостями. В ході дослідження [22] було виявлено, що цінність здоров'я на даному етапі життя людини, якщо і усвідомлюється, то не актуалізується достатньою мірою і має декларативний характер. Лише незначна частина респондентів цілком усвідомлюють таку необхідність і дійсно дотримуються здорового способу життя. Основними факторами, що впливають на формування способу життя молоді, є сім'я, соціальне оточення, засоби масової інформації і комунікації. Респонденти підтверджують значний вплив оточення як на повернення до шкідливих звичок, так і на залучення до здорових захоплень.

До основних факторів, що перешкоджають ЗСЖ студентів, належить брак вільного часу, матеріальна складова, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації. Ставлення до здоров'я як до цінності особливо активно формується у юнацькому віці і є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища. Також на ЗСЖ впливають позитивно-активні мотивації: збереження здоров'я та самовдосконалення шляхом самовиховання, самоосвіти та самооздоровлення; створення здоров'я зберігаючого середовища у навчальному закладі, орієнтованого на формування

культури здоров'я студентів як особистісно-професійної цінності; оптимізація системи фізичного виховання через комплексне планування та розробку системи заходів із підвищення рівня здоров'я з урахуванням віку студентів, їхньої фізичної підготовленості, програмного матеріалу, часу і місця занять. На думку багатьох дослідників, важливим інструментом формування відповідних цінностей є здоров'я зберігаючі технології [2, 10, 17, 19]. Це системно організована, логічно вибудована послідовність операцій, спрямована на формування цінностей ЗСЖ за умови збереження здоров'я студентів і педагогів, пов'язаних освітнім процесом і які виступають у суб'єктивних відносинах у режимі інтерактивності. Вони є основою практичної діяльності з формування цінностей здорового способу життя.

У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності ЗСЖ та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, коли використовують традиційні засоби виховання. Поза увагою науковців залишилося таке важливе питання, як формування цінностей ЗСЖ у студентської молоді в процесі фізичного виховання. Експертами [4, 11, 13] наголошується, що формування цінностей здорового способу життя у студентів у процесі фізичного виховання лімітується рядом чинників:

- незначна популярність занять фізичною культурою і спортом студентської молоді та відсутність чіткої системи підвищення мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання у ВНЗ;

- малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання, недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами, відсутність урахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни;

- низький статус фізичного виховання у більшості ВНЗ, недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва у підготовці висококваліфікованого спеціаліста, недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд;

- неналежний стан медико-педагогічної диференціації студентської молоді під час медичних оглядів із метою розподілу на навчальні відділення для занять з фізичного виховання;

- відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання з метою самовдосконалення та формування спеціальних знань і навичок самостійного використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності;

- відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість.

На думку багатьох дослідників [4, 6, 11, 17], зазначені недоліки є причиною низької якості навчально-виховного процесу фізичного виховання

студентської молоді, і, як наслідок, несформованості у більшості студентів цінностей здоров'я та здорового способу життя, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

Висновки. Результати аналізу фахової літератури та практичного досвіду дозволили встановити, що недостатньо уваги приділяється комплексному системному аналізу підходів до формування у студентів цінностей здорового способу життя в навчальних закладах. На основі вивчення даних спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду, попередніх розробок визначено чинники, що лімітують формування цінностей ЗСЖ студентів. Розроблено модель формування у студентської молоді в процесі фізичного виховання, яка включає провідну мету, завдання, підходи, принципи, організаційно-педагогічні умови, зміст, засоби, критерії ефективності, показники, рівні сформованості.

Список використаних джерел

1. Амосова Ю. Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестн. ЧГПУ, 2009. – № 9. – С. 16–28. 2. 27–28.
2. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: спец. «Теорія і методика виховання» / Ю. С. Бойко. – Умань, 2015. – 268 с.
3. Воронов М. В. Модель формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья / М. В. Воронов, А. А. Токман, В. В. Карпов // Вестн. Костром. гос. ун-та им. ...
4. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теорія і методика фіз. культури. – 2012. – № 1. – С. 73–81. 9.
5. Концепція розвитку системи громадського здоров'я // Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>.

Кавецький В.Є, к.пед. н., доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти,
Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗЗСО

***Анотація.** У статті розглянуто чинники, що впливають на психічне здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти, проаналізовано психогігієнічні норми організації освітнього процесу. Також визначено цілі, які ставлять представники різних підходів при проведенні психологічного консультування, спрямованого на забезпечення ефективного самоздійснення психічно здорової особистості.*