

9. Петренко В. Ф. Взаимосвязь эмоций и цвета / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вестник МГУ. – 1988. – Серия 14. «Психология». – № 3. – С. 70–82.

10. Пасько К. М. Арт-терапія як інноваційна технологія сучасної освітньої системи // Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка: матеріали III Міжнародної, науково-практичної конференції, 8 грудня 2016 року : у 3 ч. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. – Ч. 2. – С. 286-289.

Буц А.М., доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Український державний університет залізничного транспорту

ПРО СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** В статті надані результати проведеного аналізу складових здорового образу життя, яких дотримується студентська молодь. Визначення різних відтінків у розумінні здорового образу життя студентів, їх відношення до нього, його складових, актуальних перешкод до реалізації здорового образу життя та можливостей їх подолання.*

***Ключові слова:** здоров'я, складові здорового образу життя, студентська молодь, фізичне виховання*

На протязі останнього десятиріччя образ життя розглядається у багатьох державах світу поряд зі спадковістю, рівнем розвитку охорони здоров'я та станом навколишнього середовища.

Згідно зі ствердженням науковця D. Wang, який досліджує проблеми здорового образу життя (ЗОЖ) учнів та студентської молоді, то результатом здорового способу життя на індивідуальному та популяційному рівні є зниження захворюваності, збільшення тривалості і якості життя, що включає також рівень економічного добробуту та перспективи кар'єрного зросту [7]. Оскільки рівень здоров'я населення, особливо молоді, є ключовим показником добробуту суспільства та держави у цілому, то створення умов і можливостей реалізації здорового способу життя має бути пріоритетною задачею політики будь-якої прогресивної держави.

Основні складові здорового образу життя, особливо серед молодого покоління, відображені у багатьох дослідженнях вітчизняних та зарубіжних представників медичних, психологічних, педагогічних, соціологічних наук [1,2,3,7].

Якщо розглядати здоровий образ життя як дію кожної окремої особистості, яка спрямована на зміцнення здоров'я та проведення профілактичних заходів проти захворювань, то як компоненти останнього частіше за все використовують раціональне харчування, рухову активність, повноцінний відпочинок, додержання санітарно-гігієнічних вимог, емоційна культура, відсутність шкідливих звичок. Але, на велику жаль, у теперішній час наглядається тенденція розбіжності теоретичних знань населення про правила

здорового образу життя та реальним їх додержанням у повсякденному житті. Найбільш вразливою соціальною групою є молодь, а саме учні середніх, середньо-професійних та вищих навчальних закладів, що обумовлено деякими причинами: значне ментальне та емоційне навантаження, психологічні стреси, дуже тривале перебування у навчальних аудиторіях, яке призводить до гіподинамії, нерегулярне та незбалансоване харчування. Всі ці фактори сприяють трансформації молоді до самої чуттєвої категорії населення. Ситуація посилюється широким розповсюдженням серед молоді шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин та ін.), що на теперішній час є тривожною світовою тенденцією. Оскільки студентська молодь являє собою перспективну частину трудового потенціалу країни, то успішний економічний розвиток держави у значному ступеню залежить від уміння пропагувати ЗОЖ серед учнів, студентської молоді і при цьому використовувати всі можливі ресурси (засоби масової інформації, громадські організації, спортивні та освітні організації) [5, с. 63]. Щоб здійснювати навчання основним правилам ЗОЖ, необхідно мати уявлення про реальну ситуацію у будь-якій соціальній групі, з якою викладач працює, що і є метою дослідження.

Найбільш розповсюдженим методом оцінки прихильності складовим здорового образу життя є соціологічне опитування осіб визначеного віку і рівня освіти [6, с. 44]. Дане дослідження проводилося серед студентів I курсу 17-20 років Українського державного університету залізничного транспорту (УкрДУЗТ) у вересні-жовтні 2017 року у процесі вивчення курсу дисципліни «Фізичне виховання». Респондентам було запропоновано анкети, які склалися з 25 питань з варіантами відповідей, що включають аспекти ЗОЖ, а саме: I група питань – режим дня; II група – раціональне харчування; III група – рухова активність. В анкетуванні приймали участь 250 студентів, з них 180 юнаків і 70 дівчат. Оброблялися результати з використанням стандартної методики, але при цьому окремо оцінювалися дані опитування для учасників чоловічої і жіночої статі, що дозволило виявити відмінності, які обумовлені гендерними ознаками.

Як свідчать отримані дані, то додержання режиму дня уявляє для респондентів проблему, хоча не наглядалося різниці на гендерному рівні. Це означає, що чоловіча та жіноча частина аудиторії надає перевагу більш пізньому вставанню вранці, що призводить до спізнення на заняття, не виконанню ранкової гімнастики, що вони мотивують нестачею часу (табл. 1).

Таблиця 1

Додержання студентами режиму дня

Респонденти	Ранковий розпорядок			Коли лягаєте спати?		
	рано вранці	робите ранкову гімнастику	довго лежите у ліжку	в один і той же час	дуже пізно	коли як
Дівчата, % відп.	22,1	15,2	62,7	40,7	22,2	37,1
Юнаки, % відп.	19,6	13,9	66,5	37,3	30,4	32,3

Правильна організація харчування також є проблемою для студентської молоді. Тільки менше половини студентів мають трьох разове харчування на добу як рекомендують фахівці дієтологи. Деяким студентам вдається повноцінно харчуватися тільки один раз на добу, що може призвести до захворювань шлунково-кишкового тракту. Пояснення студентами такого стану – недостатньо часу і струнка фігура. Серед юнаків не було студентів, які харчуються один раз на добу, але серед юнаків багато студентів, які не снідають. Калорійність та швидкість приготування є основними аргументами під час вибору меню на сніданок, що не є компенсацією повноцінного харчування (табл. 2).

Таблиця 2

Харчування студентів

Респонденти	Періодичність харчування			Склад звичайного сніданку		
	три та більше разів на добу	два рази на добу	один раз на добу	м'ясна страва, чай (кава)	чай (кава) з бутербродами	не снідаю
Дівчата, % відп.	50,1	43,5	6,4	13,7	61,8	24,5
Юнаки, % відп.	57,8	42,2	0	15,5	29,4	55,1

Подолати стереотип відношення до раціонального харчування, ранкової гімнастики та мотивувати студентів витратити деякий час на фізичні вправи дуже важкою.

Коли оброблялися результати опитування з фізичної активності, то виявилось, що чоловіча частина респондентів частіше надає перевагу заняттям спортом і фізичною культурою, але дівчата активно приймають участь у спортивному житті університету. Вочевидь, що значення рухової активності та відсутність ранкової гімнастики повинно компенсуватися фізичними вправами під час навчальних занять з фізичного виховання та у вільний час (табл. 3).

Таблиця 3

Фізична активність студентів

Респонденти	Спорт у вашому житті			За останній місяць Ви ...		
	вправи на свіжому повітрі	активні заняття спортом	уболівання	займався спортом	ходьба пішки	танцював
Дівчата, % відп.	2,0	39,2	58,8	30,1	42,1	27,8
Юнаки, % відп.	6,7	43,9	49,4	38,6	52,2	9,2

Дослідження показали, що зі всіх складових ЗОЖ студентству надається все дуже важко. Проблема формування здорового образу життя молодого покоління є найбільш актуальною у педагогічній науці. На велику жаль, ситуація з втіленням різних складових ЗОЖ в конкретній аудиторії може суттєво відрізнятися від затверджень про виховання молоді у відповідності до принципів здорового образу життя. Результати дослідження показали, що необхідно враховувати під час планування змісту занять, які пов'язані з

формуванням знань про здоровий образ життя (фізичне виховання, безпека життєдіяльності, валеологія та ін.), до теоретичного розділу треба включати більше матеріалу з оперттям на індивідуальні цінності, відомості про життєдіяльність людини, природознавчі основи оздоровчої фізичної культури, методичні основи фізичного тренування, оздоровчого впливу природних факторів та ін.

Сучасний етап розвитку освітнього комплексу держави поєднаний з пошуком та впровадженням нових педагогічних технологій [5, с. 63]. Рішення цієї проблеми потребує проведення всебічного аналізу і детального дослідження специфіки сучасного педагогічного процесу з метою виявлення напрацювань, які вже мають, та пошуку відповідного змісту фізичної культури. Рух у напрямку «оптимізації процесів адаптації молоді до нових умов життєдіяльності, забезпечення компенсації впливів на організм комплексу несприятливих факторів і сприяння підтримці високого рівня працездатності» потребує пошуку і обґрунтування підходів до рішення задачі у розробці змісту, який би забезпечив досягнення мети. Необхідність вирішування цієї проблеми особливо актуальна по відношенню до студентів I-II курсів навчання.

Стан здоров'я молоді суттєво погіршується у період навчання у виші, що негативно вплине на подальше життя. Дослідники констатують негативну динаміку цього процесу. Важливим фактором збереження і покращення здоров'я є здоровий образ життя. З досліджень науковців та власного досвіду можна відзначити низький знань про ЗОЖ у студентській молоді [4, с. 140]. Проблему здорового образу життя студентів, які навчаються у технічному виші треба вивчати. Даний контингент зазнає значний дефіцит валеологічних знань, тому що навчальна програма технічних вищих навчальних закладів включає мало часу з вивчення дисциплін відповідного профілю. Це обумовлює велику актуальність вивчення орієнтацій студентів технічного вишу на здоровий образ життя.

З метою вивчення інформованості студентів технічного вишу (УкрДУЗТ) відносно ЗОЖ було проведено анкетування, яке повинно було визначити ступінь інформованості студентів I курсу (табл. 3).

Таблиця 4

Студенти про складові здорового образу життя

Складові здорового образу життя	Дівчата (n=70) % відп.	Юнаки (n=180) % відп.
Правильне харчування	91,0	79,0
Відсутність шкідливих звичок	73,0	67,0
Режим дня	34,5	24,3
Фізична активність	93,3	96,6
Активний образ життя	26,6	19,7
Позитивний емоційний стан	10,0	13,3
Ходьба пішки	21,2	11,0
Загартування	4,0	5,0

Здоровий сон	47,3	42,1
Контроль стану здоров'я	5,1	2,3

На думку студентів основними елементами ЗОЖ є раціональне харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок. Рідше згадується здоровий сон, режим дня, ходьба пішки, а зовсім рідко – загартування, контроль стану здоров'я, позитивний емоційний стан. Але у цілому студенти правильно перелічили складові здорового способу життя за виключенням деяких компонентів (наприклад, особиста гігієна, сексуальне життя та ін.). Аналіз результатів анкетування свідчить, що більшість студентів технічного вишу характеризується дуже уривчастими несистемними уявленнями про ЗОЖ. Це означає, що студенти мають низький рівень інформованості у питанні здорового образу життя.

Результати вивчення опитування студентів дозволили встановити, що в цілому вони інформовані у сфері ЗОЖ, але третина студентів – дуже слабо інформована. Найменша інформованість у студентів у сфері фізичної активності, методів саморегуляції свого стану, правильного харчування, режиму дня. Необхідно цілеспрямоване і педагогічно організоване удосконалення інформованості студентів технічного вишу щодо здорового образу життя. Основною задачею є формування інформованості по відношенню використання засобів фізичної культури і спорту. Для забезпечення якості освітньої і професійної освіти майбутніх фахівців до практичного і методико-практичного розділів програми з дисципліни «Фізичне виховання» треба впровадити додатковий матеріал, який враховує сучасні вимоги до специфіки професійної діяльності, до психофізичних та особистісних якостей студента. Теоретичний матеріал повинний будуватися так, щоб сформувати знання про організм, способах його удосконалення для подальшого професійного становлення та життєзабезпечення, цінностях фізкультурної діяльності як для себе, так і для інших, основам здорового образу життя, теорії і методики фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки. Контроль якості засвоєння теоретичного матеріалу треба зробити обов'язковим у вигляді контрольних тестів з вибірковими варіантами відповіді, завдань, які потребують від студентів проявлення розумових, методичних умінь та творчого підходу, який пов'язаний з умінням застосовувати знання у різних ситуаціях та повсякденному житті.

На жаль, в Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, сучасна система фізичного виховання перебуває у кризі. У багатьох вишах дисципліна «Фізичне виховання» є факультативною, а треба щоб була обов'язковою, такою, що вирішує завдання підготовки молоді бути гідними громадянами своєї держави.

Список використаних джерел

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 7. С. 6 – 10.
2. Круцевич Т.Ю., Марченко О. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 78 – 81.

3. Куделко В.Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів НФАУ. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 93 – 96.
4. Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138 – 140.
5. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. Молодь і ринок. 2014. № 5 (112). С. 62 – 65.
6. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рекомендації. / Вакуленко О. та ін. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної і молодіжної політики», 2018. 100 с.
7. D. Wang, Xiao-Hui Xing and Xian-Bo Wu Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors. The Scientific World Journal. Volume 2013. URL : <http://dx.doi.org/10.1155/2013/412950> (дата звернення : 11.03.2019).

Василяшко І.П., завідувач сектору відділу STEM-освіти,
Булавська Л.Г., методист сектору підготовки вчителів STEM-освіти відділу STEM-освіти,
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Міністерства освіти і науки України

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сучасні процеси модернізації система освіти направлені на виконання соціального замовлення від суспільства на виховання конкурентоспроможного молодого покоління компетентного в різних життєво важливих сферах. Якісна освіта з питань здорового способу життя (ЗСЖ) та безпеки життєдіяльності (БЖД) у подальшому може визначити якість життя кожної людини і суспільства в цілому. Чим вищий освітній рівень молоді, тим кращі, як правило, узагальнені показники здоров'я. Тому ключові питання щодо збереження й зміцнення здоров'я потрібно розв'язувати, насамперед, педагогічними засобами, комплексно. Екологічна грамотність і здорове життя входять до переліку 10 ключових компетентностей, визначених в Концепції Нової української школи (НУШ), які є основою для успішної самореалізації учня, як особистості, громадянина, майбутнього фахівця [4]. Якість превентивної освіти дітей і молоді багато в чому залежить від професійної компетентності вчителя, який, застосовуючи різні педагогічні здоров'язбережувальні технології (ЗЗТ), допомагає учням сформувати компетенції ЗСЖ, БЖД та може вплинути на їх світогляд і духовність. Також має значення і наявність в освітніх установах достатньої кількості підготовлених фахівців, здатних упроваджувати ЗЗТ у всі сфери діяльності закладу освіти, оскільки виховання здорових дітей психолого-педагогічними методами залежить від зусиль усього педагогічного колективу [2].