

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей
(на прикладі ННІ «УІПА» Каразінського університету)
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 2 курсу, групи ДМП-ОПН
23МГ+ОПН23(3)МГ

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки
(код і найменування спеціальності)

_____ / Сергій Єськов
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Лариса Гресь
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Павло Васюченко
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о.завідувач кафедри _____ / Наталія БРЮХАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Валентина БУРБИГА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Наталія МУРИНОВИЧ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2024 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Освітньо-професійна програма «Освітні, педагогічні науки»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Наталія БРЮХАНОВА
(підпис, ініціали, прізвище)

“27” вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу
другого (магістерського) рівня вищої освіти

студенту Єськову Сергію Володимировичу

1. Тема: Формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей (на прикладі ННІ «УІПА» Каразінського університету) затверджена наказом по академії №4801-5/3345 від “12” жовтня 2024 року
2. Термін здачі закінченої роботи «27» листопада 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи/проєкту: мета дослідження: обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей; об’єкт дослідження – процес професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей в ЗВО; предмет дослідження – методика формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей; завдання дослідження – провести аналіз сутності поняття "валеологічна культура"; проаналізувати особливості формування валеологічної культури студентів ННІ «УІПА» та виявити чинники, що впливають на цей процес; обґрунтувати форми та методи дослідження рівня сформованості валеологічної культури студентів; обґрунтувати методику формування валеологічної культури студентів; частково експериментально перевірити ефективність розробленої методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.
4. Зміст роботи/проєкту (перелік питань, які належить розробити): результати аналізу сутності поняття "валеологічна культура"; встановлені особливості формування валеологічної культури студентів ННІ «УІПА» та виявити чинники, що впливають на цей процес; форми та методи дослідження рівня сформованості валеологічної культури студентів; методика формування валеологічної культури студентів.

5.Перелік графічного матеріалу (презентаційний матеріал): презентація доповіді за результатами дослідження з використанням комп'ютерної презентаційної програми Power point

6. Дата видачі завдання«27» вересня 2024 р.

Керівник

_____ (підпис)

Лариса Гресь

(ім'я, прізвище)

Завдання прийняв до виконання

_____ (підпис)

Сергій Єськов

(ім'я, прізвище)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів роботи та питань, які мають бути розроблені відповідно до завдання	Термін виконання	Позначки керівника про виконання завдань
1	Проведення аналізу сутності поняття "валеологічна культура".	10.10.2024	
2	Здійснення аналізу особливості формування валеологічної культури студентів ННІ «УІПА» та виявлення чинників, що впливають на цей процес.	20.10.2024	
3	Обґрунтування форм та методів дослідження рівня сформованості валеологічної культури студентів.	30.10.2024	
4	Обґрунтування методики формування валеологічної культури студентів.	10.11.2024	
5	Часткова експериментальна перевірка ефективності розробленої методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.	20.11.2024	

Студент

_____ (підпис)

Сергій Єськов

(ім'я, прізвище)

Нормоконтроль

_____ (підпис)

Валентина БУРБИГА

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Мета дослідження: обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.

Об'єктом дослідження є процес професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей в ЗВО.

Предметом дослідження є методика формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.

Методи дослідження: теоретичні методи аналізу літературних джерел, методи психодіагностики, статистичні методи обробки експериментальних даних.

У роботі здійснено науковий аналіз сутності поняття "валеологічна культура"; проаналізовано особливості формування валеологічної культури студентів ННІ «ННІ «УПА»» та виявлено чинники, що впливають на цей процес; обґрунтовано форми та методи дослідження рівня сформованості валеологічної культури студентів; обґрунтовано методику активізації формування компонентів валеологічної культури студентів; частково експериментально перевірено ефективність запропонованої методики у студентів педагогічних спеціальностей.

Ключові слова: валеологічна культура, валеологічні дисципліни, студенти педагогічних спеціальностей, методика навчання.

ABSTRAKT

Purpose of the research: to substantiate, develop and check the effectiveness of the methodology for the formation of valeological culture among students of pedagogical specialties.

The object of the research is the process of professional training of students of pedagogical specialties in the Western Military District.

The subject of the research is the methodology for the formation of valeological culture among students of pedagogical specialties.

Research methods: theoretical methods of analysis of literary sources, methods of psychodiagnostics, statistical methods of processing experimental data.

The work carried out a scientific analysis of the essence of the concept of "valeological culture"; the features of the formation of valeological culture of ERI «UEPA» students are analyzed and the factors influencing this process are identified; the forms and methods of research of the level of formation of valeological culture of students have been substantiated; the methodology of activating the formation of the components of the valeological culture of students has been substantiated; partially experimentally tested the effectiveness of the proposed methodology students of pedagogical specialties.

Key words: valeological culture, valeological disciplines, students of pedagogical specialties, teaching methods.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	10
1.1. Культура і здоров'я як умови та фактори розвитку особистості і суспільства.....	10
1.2. Поняття валеологічної культури особистості.....	13
1.3. Структура валеологічної культури.....	14
Висновки до 1 розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	29
2.1. Принципи та методи формування валеологічної культури в ЗВО.....	29
2.2. Особливості формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.....	32
Висновки до 2 розділу.....	40
РОЗДІЛ 3. СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	41
3.1. Методичні засади дослідження компонентів валеологічної культури у студентів під час навчання у ЗВО.....	41
3.2. Принципи та методи формування валеологічної культури особистості в юнацькому віці.....	44
3.3. Часткова експериментальна перевірка ефективності методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.....	52
Висновки до 3 розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Сучасна система освіти в Україні орієнтована на гуманізацію, тобто впровадження особистісно-орієнтованого підходу, де педагогічний процес зосереджений на учневі як особистості. Такий підхід визнає право кожного на вільний розвиток і реалізацію своїх здібностей. Виховання стає невід'ємною частиною освітнього процесу, інтегруючись у навчання і розвиток. У закладах загальної середньої освіти, професійної (професійно-технічної) освіти та фахової передвищої освіти забезпечується гармонійний розвиток особистості учнів і студентів, формуючи їх моральність, освіченість, духовність, фізичну силу, здатність до самоосвіти та творчості.

На тлі сучасних суспільних змін все більшу увагу приділяють збереженню здоров'я, яке є однією з найважливіших цінностей людини. В Україні реалізуються національні проекти, спрямовані на поліпшення здоров'я населення, зниження захворюваності та смертності. Поняття "здоров'я" включає не лише відсутність хвороб, а й соціальний, фізичний та психічний добробут, який є показником якості життя і національної безпеки. Особливо важливим є здоров'я дітей і підлітків, оскільки воно визначає економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни.

Для вивчення здоров'я і його збереження виокремлено науку валеологію, яка досліджує основи здорового способу життя, правила гігієни та екологічну свідомість. Заклади освіти відіграють ключову роль у формуванні здорових звичок у дітей та підлітків, закладаючи основи здорового способу життя та ціннісного ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Основна ідея валеології в освіті полягає у формуванні активної, свідомої поведінки у відповідь на несприятливі соціальні та природні фактори. Важливо створювати в навчальних закладах сприятливу атмосферу, яка підтримує здоров'я і любов до природи, оскільки людина є невід'ємною частиною природного середовища.

Проблема здоров'я завжди була важливою темою досліджень. Багато

українських педагогів і методистів, таких як О.М. Микинюк, Ю.Д. Бойчук, Г.І. Назаренко та інші, розглядали питання формування здорового способу життя учнів, акцентуючи увагу на статевому, гігієнічному та фізичному вихованні. У своїх роботах вони визначають цілі, завдання, функції та критерії успішності освітньої роботи в цьому напрямі. Теоретичну базу дослідження становлять положення і висновки педагогічної науки стосовно: здоров'я людини (В.П.Зайцев, М.Ф. Секач, В.А. Ананьєв, Г.Ф. Нікіфоров); ефективності впровадження валеологічної культури (Г.Ф. Пономарьова, С.М. Погорелова, В.А. Тетьокіна), психічного здоров'я людини (О.Л. Трещева, С.Б. Бондар, М.Ф. Секач, Шахматов Н. Ф., Шаталова Г. С.).

Основними методами дослідження стали: теоретичні (вивчення та аналіз педагогічної і психологічної наукової літератури з проблеми дослідження; порівняння; узагальнення; вивчення досвіду роботи; моделювання) та емпіричні (спостереження, бесіди, експеримент).

Теоретичне значення дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні форм і методів впровадження валеологічної культури студентів; аналізі значення цього процесу на подальшу педагогічну практику випускників.

Таким чином проблема активізації навчальних знань у студентів і зумовила вибір теми дослідження: *«Формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей (ННІ «УІПА»)»*.

Мета дослідження: обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.

Об'єкт дослідження: процес професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей в ЗВО.

Предмет дослідження: методика формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей.

В основі дослідження знаходиться гіпотеза, згідно з якою поліпшення формування валеологічної культури майбутніх педагогів та більш

гармонійний розвиток здоров'я студентів можливі за умов визначення компонентів які утворюють валеологічну культуру та чинників, що їх детермінують.

Відповідно до мети були визначені основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз сутності поняття "валеологічна культура".
2. Проаналізувати особливості формування валеологічної культури студентів ННІ «ННІ «УПА»»_та виявити чинники, що впливають на цей процес.
3. Обґрунтувати форми та методи дослідження рівня сформованості валеологічної культури студентів.
4. Обґрунтувати методику активізації формування компонентів валеологічної культури студентів.
5. Частково експериментально перевірити ефективність запропонованої методики у студентів педагогічних спеціальностей.

Новизна отриманих результатів: подальшого розвитку здобули підходи до формування компонентів валеологічної культури студентів.

Теоретичне значення: розроблено цілі, зміст й способи формування компонентів валеологічної культури студентів.

Практичне значення: у практику підготовки студентів ННІ «УПА» впроваджено методику формування у них компонентів валеологічної культури.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Культура і здоров'я як умови і фактори розвитку особистості і суспільства

Останнє десятиріччя в Україні відзначається значним загостренням проблем зі збереженням здоров'я, особливо серед молоді. Згідно з дослідженнями Українського інституту цивільного здоров'я, стан здоров'я дітей і підлітків у віці 9-16 років переважно знаходиться нижче середнього рівня. Лише 6,7% хлопчиків і 2,7% дівчаток мають високий або вище середнього рівень фізичного здоров'я, тоді як у 26,6% хлопчиків і 31,6% дівчаток рівень здоров'я вважається низьким.

Коли молодь вступає до закладів вищої освіти, вона потрапляє в нове середовище, яке вимагає адаптації. У цей період відбувається перебудова психофізіологічних процесів організму, змінюється ритм життя, праці, відпочинку, сну та зростає психічне навантаження. Інтенсивність навчання, недосипання, неправильне харчування та стреси, особливо під час сесій, спричиняють інформаційні перевантаження, що можуть призводити до нервово-психічного напруження, погіршення фізичного та психічного стану, а згодом – до розвитку різних захворювань.

Дослідження стану здоров'я студентів 1-го курсу ННІ «УПА» показало, що більшість із них стикається з погіршенням самопочуття: 95% студентів скаржилися на сонливість, 98% – на зниження здатності засвоювати матеріал, 82% – на постійну слабкість, а 70% – на загальне нездужання. Понад 50% студентів переживали емоційну напругу, тривожність і дискомфорт. Лише 9,5% опитаних мали високий рівень здоров'я, тоді як у 57,5% цей рівень був низьким.

Ці дані свідчать про те, що медичних заходів для поліпшення здоров'я молоді недостатньо. Необхідний комплексний підхід, який включає:

- розвиток фізичної культури особистості, з акцентом на гармонійний фізичний розвиток і естетичну привабливість;
- формування духовної культури, що базується на милосерді, високих моральних цінностях і людяності;
- забезпечення соціально-юридичної захищеності, розвиток культури міжособистісних і міжнаціональних стосунків;
- виховання екологічної та валеологічної культури.

Зміцнення здоров'я молоді має стати багатовекторною роботою, що поєднує фізичний, духовний, соціальний і екологічний аспекти, сприяючи формуванню здорової, адаптивної та гармонійно розвиненої особистості.

Проблема здоров'я та здорового способу життя має не лише медичний, а й гуманітарний вимір. Звички, такі як куріння, переїдання, зловживання алкоголем, наркоманія чи інші негативні явища, виникають через різні причини, які часто мають індивідуальний характер. Проте всі вони мають спільну основу – низький рівень культури, недостатню вихованість, слабку силу волі та брак самоконтролю. Ця людська некультурність коштує суспільству дуже дорого, призводячи до втрат, які могли б бути уникнуті.

Попри те, що хворіти можуть люди різного рівня культури, саме культура відіграє важливу роль у збереженні та відновленні здоров'я. Залежність між рівнем культури та станом здоров'я є очевидною.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється впливу культури на розвиток людини. Як зазначає Д.С. Семенов, культура є особливим способом, через який людина освоює світ - як зовнішній (природу та суспільство), так і внутрішній (формування та розвиток власної особистості). Людина є водночас суб'єктом і результатом власної діяльності, а культура виступає формою самосвідомості та самотворення через матеріальну й духовну діяльність.

Культура – це не тільки знання, а й стиль поведінки, моральні принципи та ставлення людини до самої себе. Вона виступає як своєрідний "культ" внутрішнього розвитку, що включає зовнішні дії та етичні основи життя.

Наші предки мали значно менше знань про небезпеки для здоров'я, таких як мікроорганізми та віруси, або про гігієнічні правила. Вони були беззахисні перед багатьма хворобами, іноді їх оберігали лише заборони чи релігійні догми, які, однак, далеко не завжди дотримувалися. Сьогоднішня людина знає набагато більше про природу, організм та хвороби, а також про те, що шкодить або сприяє здоров'ю. Проте, попри ці знання, люди все ще часто хворіють, навіть на ті хвороби, профілактика яких не потребує медикаментів, а лише здорового способу життя. Наприклад, достатньо дотримуватися режиму рухової активності, уникати переїдання, куріння чи зловживання алкоголем. Але чому люди свідомо ігнорують ці прості правила і наражаються на ризик?

Проблему зв'язку культури й здоров'я підкреслив Вл. Солоухін у своїй статті "Чи хворіють на грип культурні люди?". Він однозначно відповідає: "Ні, не хворіють". Солоухін вважає, що в сучасному світі хворіти на грип аморально, адже культурна людина не може дозволити собі вчинки, які шкодять її здоров'ю. Таким чином, висока захворюваність, зокрема хронічними хворобами, як-от атеросклероз, ішемічна хвороба серця, діабет чи захворювання печінки й нирок, а також поширеність надмірної ваги, паління і зловживання алкоголем свідчать про низький рівень культури життя та мислення.

Помилки незнання накопичуються з покоління в покоління. Багато людей не усвідомлюють, якими значними фізичними й психічними резервами володіють. Якби вони вміли зберігати та використовувати ці ресурси, це могло б сприяти збільшенню тривалості активного й щасливого життя. Незважаючи на загальну освіченість, знання про здоровий спосіб життя часто залишаються невикористаними на практиці. Справжнє здоров'я

можливе, коли знання перетворюються на стиль життя, спосіб мислення та поведінки.

У суспільстві існують різні критерії суспільного здоров'я, зокрема:

- участь кожної людини в спільній праці;
- доброзичливість у взаєминах між людьми;
- підтримка родинних, громадських зв'язків на основі духовності;
- готовність захищати здобутки суспільства.

Культура є важливим показником суспільного здоров'я. Вона відкриває суспільство до нового, але водночас формує світогляд і моральні межі. Культура як показник здоров'я має свої еталони, які залежать від історичного й соціального розвитку кожного народу. Як зазначав А. Швейцер, культура - це боротьба з хаосом і деградацією, творча активність, яка базується на повазі до життя.

Світова культура є багатогранною, оскільки існує безліч народів, мов і традицій. У кожній культурі свої унікальні еталони, які є частиною загальної людської культури. Універсальність культури не суперечить її унікальності, а навпаки, взаємодіє з нею. Таким чином, людство постає як єдина культурна спільнота у Всесвіті.

Соціальна якість життя формується трьома основними аспектами: економіка забезпечує матеріальну основу, політика створює структуру, а культура задає норми та функціональність суспільного здоров'я. Ці складові можуть як сприяти зміцненню суспільного здоров'я, так і призводити до появи соціальних проблем.

1.2. Поняття валеологічної культури особистості

У сучасному світі люди все менше приділяють увагу саморозвитку, хоча вдосконалення особистості є важливим не лише для самої людини, а й для суспільства в цілому. Саморозвиток допомагає кожному не лише досягти гармонії, а й зробити свій внесок у добробут оточуючих. Оскільки людське

життя є найвищою цінністю, здоров'я та розвиток особистості стають суспільним багатством. Давні мудреці, зокрема йоги, вважали, що здоров'я - це не лише особиста ціль, але й обов'язок перед іншими.

Люди досі не усвідомили, що матеріальні досягнення не можуть забезпечити повного щастя. Вони створюють лише основу для духовного розвитку, самопізнання, побудови зв'язків із іншими людьми та пізнання світу. Як зазначив П. Брегг, за гроші можна придбати речі, але не почуття чи стан, наприклад, ліжко - але не сон, їжу - але не апетит, ліки - але не здоров'я.

Сьогодні виникає нове покоління наук, спрямованих на допомогу людям у їхньому прагненні до здоров'я та гармонії. Однією з ключових є валеологія. Ця наука об'єднує знання з різних сфер, включаючи медицину, психологію, соціологію та педагогіку, для формування стратегії збереження і підтримання здоров'я. Валеологія базується на принципі самопізнання, творчості та самореалізації. Основна ідея валеології - нерозривний зв'язок людини й природи, що дає змогу жити довго, активно і творчо.

Валеологічна культура, в свою чергу, є комплексом знань, умінь і цінностей, що допомагають людині вести здоровий спосіб життя. Це інтегративний підхід, спрямований на формування свідомості, яка мотивує людину зберігати своє здоров'я та діяти в гармонії з навколишнім світом.

1.3. Структура валеологічної культури

Поняття "валеологічна культура" має інтегративний зміст, що включає кілька ключових компонентів. Її можна розглядати як цілісну систему, яка складається з таких елементів: ціннісно-сміслового, мотиваційного, пізнавального, емоційного, орієнтаційного, операційно-діяльнісного та рефлексивного., зв'язок між якими можна зобразити схемою наведеною на рис.1.1.

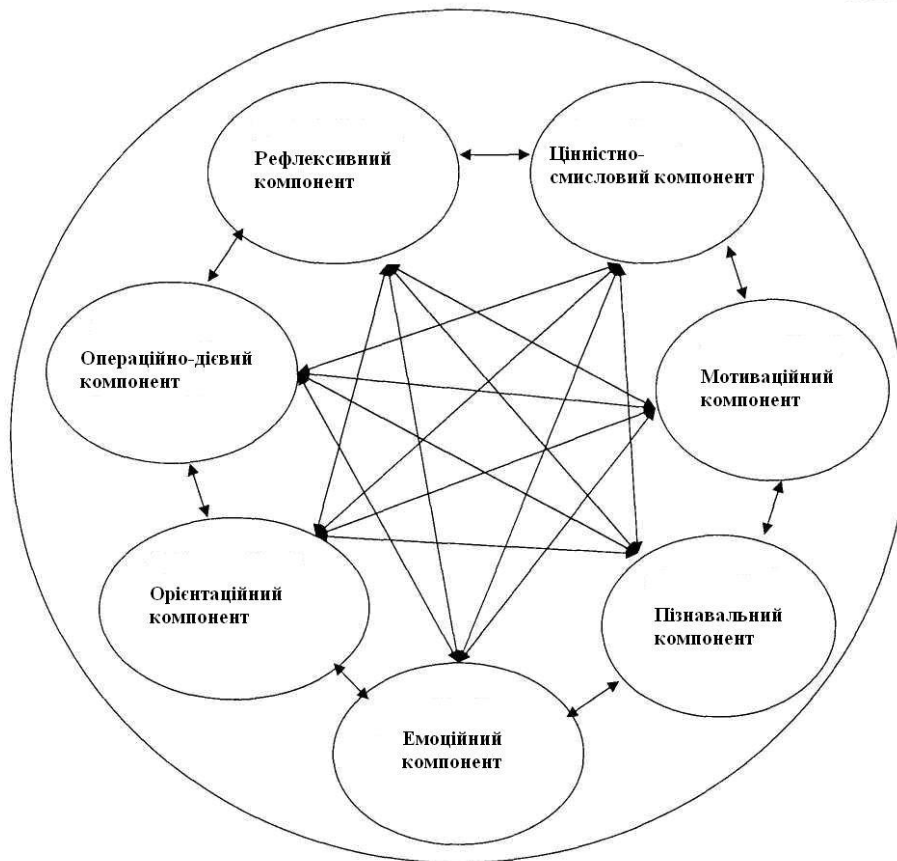


Рис. 1.1 Компонентний склад валеологічної культури

Усі ці складові утворюють систему, яка спонукає особистість не тільки зберігати, але й активно відтворювати та вдосконалювати власне здоров'я. Далі розглянемо окремі складові валеологічної культури та розкриємо їхній зміст.

Здоров'я відіграє ключову роль у процесі професійної освіти. З одного боку, успішне засвоєння знань значною мірою залежить від фізичного та психічного стану того, хто навчається. З іншого боку, період професійної освіти - це ідеальний час для формування мотивації до здорового способу життя, виховання валеологічних цінностей і зміцнення звички піклуватися про своє здоров'я. Це не лише сприяє особистому розвитку, а й робить молодого фахівця більш конкурентоспроможним на ринку праці.

Сучасні роботодавці прагнуть наймати не лише кваліфікованих, але й здорових, працездатних спеціалістів, які ведуть здоровий спосіб життя та мають привабливий зовнішній вигляд. У цьому контексті фізичне здоров'я та

працездатність можна розглядати як важливий елемент «особистого капіталу», про що свого часу писав французький соціолог П'єр Бурдьє.

Таким чином, формування відповідального ставлення до здоров'я, стилю життя та професійного іміджу стає важливою складовою освіти. Це передбачає як аналіз сучасних проблем, пов'язаних зі здоров'ям, так і пошук ефективних способів впливу на свідомість і поведінку майбутніх спеціалістів.

Особливе значення здоров'я має для молоді, оскільки саме вона відповідає за відтворення здорового населення та вирішення ключових проблем розвитку країни. Молодь, яка здобуває освіту, становить значну частку суспільства, а рівень її виховання, навчання, фізичного та духовного розвитку визначає майбутнє держави.

Студентство є майбутньою інтелігенцією та інтелектуальним потенціалом країни, яке значною мірою формуватиме зразки поведінки та ціннісні орієнтації в суспільстві. Від того, чи визнають студенти важливість здоров'я та обирають здоровий спосіб життя, значною мірою залежить їхнє майбутнє, зокрема професійне, а також орієнтири, які буде сприймати все суспільство. Тому вивчення проблеми здоров'я молоді є важливим завданням державної політики у вихованні молоді. Програми розвитку виховання в Україні мають потенціал позитивно вплинути на здоров'я студентів.

Державні документи визнають важливість формування здоров'я як частини загальної освіти, разом з вихованням відповідального ставлення до сім'ї та розвитку трудової мотивації. Однак, сучасна освітня ситуація не створює повністю сприятливих умов для формування стійкого, позитивного ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя, а також для утвердження культури здоров'я як важливого аспекту професійної діяльності.

Незважаючи на це, серед студентів все більше поширюється розуміння здоров'я як не лише фізичного, а й духовного, психічного та соціального благополуччя.

Одне з важливих питань валеології — визначення пріоритетних чинників формування здоров'я людини. Як правильно вирішити це питання,

залежить ефективність застосування валеологічних знань на практиці. Культуру можна передавати лише через людину, і цей процес повинен відбуватися в атмосфері інтелектуальних, етичних та естетичних переживань, де важливу роль відіграє критичний аналіз значущих знань. Залучення студентів до цього процесу дозволяє їм бачити явища з різних точок зору та формувати цілісне уявлення про них.

Проблема збереження здоров'я і формування здорового способу життя серед студентів є важливою для педагогічної науки. Дослідження показують, що здоров'я людини на 20% залежить від спадковості, на 20% — від природного середовища, на 7-10% — від медичного обслуговування, а на 50% — від способу життя. Поняття «Здоровий спосіб життя» найповніше виражає взаємозв'язок здоров'я та стилю життя.

В українській педагогіці питання турботи про здоров'я дітей завжди було в центрі уваги. Роботи таких дослідників, як П.П. Блонський, В.П. Кащенко, П.Ф. Лесгафт та інших, підкреслюють важливість закладів освіти у створенні умов для виховання здорового способу життя. Останнім часом охорона здоров'я розглядається в контексті екологічної культури особистості та педагогічної валеології. Однак акцент в теорії виховання робився більше на збереженні фізичного здоров'я через пропаганду здорового способу життя, в той час як мотиваційні аспекти формування здорового способу життя були недостатньо розроблені.

Розвиток концепції особисто-орієнтованого виховання відкрив нові можливості для формування здорового способу життя серед студентів (Ш.А. Амонашвілі, Е.В. Бондаревська, Т.В. Машарова, І.С. Якиманська та інші). Аналіз сучасних досліджень у галузях соціології, психології та медицини вказує на наявність передумов для формування здорового способу життя у студентів:

- розуміння здорового способу життя як особливої форми життєдіяльності, що залежить від біологічних і соціальних чинників;

- необхідність інтеграції різних підходів до здоров'я та формування здорового способу життя серед студентської молоді;
- недостатнє розкриття шляхів залучення студентів до процесу освоєння основ здорового способу життя, а також слабо розроблені критерії та показники сформованості мотивів здорового способу життя;
- неповні реалізовані можливості взаємодії педагогів і студентів, що впливає на формування здорового способу життя;
- необхідність уточнення та розробки питань змісту і методики педагогічних програм, спрямованих на формування мотивів здорового способу життя у вищих навчальних закладах.

Незважаючи на різні підходи до визначення сутності мотивів, можна виділити загальні тенденції, що формують наше розуміння мотивів. Більшість авторів вважають, що мотиви виникають з потреб і їх різних варіантів, а також з емоцій, установок, ідеалів, переконань тощо. Важливим аспектом є усвідомленість мотивів, тобто їх зв'язок із свідомістю особи як суб'єкта діяльності.

Компоненти здорового способу життя взаємопов'язані, утворюючи цілісну систему, де кожен з них впливає на інші та на загальну продуктивність. Мотиви виконують роль "регулятора" (О.Д. Телегіна), і, формуючись під впливом змістовно-операційного і емоційно-вольового компонентів, вони стають основним чинником у становленні здорового способу життя студентів.

З огляду на теорію мотивів та системно-цілісний підхід до цього аспекту, мотиви здорового способу життя можна розглядати як цілісну систему усвідомлених спонук, що спрямовують прояви особистості (етичні, духовні, фізичні) у різних сферах життєдіяльності, з акцентом на цінності здоров'я.

Пізнавальний компонент. У контексті змін соціально-економічного розвитку велике значення набуває увага до "якості людини" та "якості його життя". Для майбутнього суспільства необхідні люди, які генетично, фізично

і психічно здорові, мають високий інтелект і живуть у здоровому середовищі. І.І. Брехман, засновник валеології, вважає, що здоров'я людей повинно стати головною "візитною карткою" соціально-економічної зрілості, культури та досягнень держави.

В Україні середній вік смертності становить 60 років для чоловіків та 70 років для жінок, що на 14 років менше, ніж у Канаді та країнах Європи. Лише 15% випускників шкіл і 14-18% дорослих українців можуть вважати себе здоровими. Дослідження показують зниження рівня здоров'я студентів під час навчання, як у фізкультурних, так і в не фізкультурних ЗВО. Сучасні вищі навчальні заклади відзначаються збільшенням обсягу і інтенсивності інформаційних потоків, при цьому знижується увага до здоров'я студентів, психічної і фізичної витривалості.

Студенти є групою з підвищеними факторами ризику, такими як нервові та розумові перенапруження, порушення харчового режиму, недостатній відпочинок. Їх спосіб життя часто характеризується непорядкованістю: нерегулярне харчування, постійний недосип, мала активність на свіжому повітрі, відсутність загартовування, шкідливі звички. Такі фактори накопичуються протягом навчання і значно впливають на здоров'я студентів.

Система освіти не сприяє формуванню здорового способу життя, тому знання про здоров'я не стають переконаннями студентів. Дослідження показують, що більшість студентів не займаються профілактикою здоров'я, оскільки це потребує вольових зусиль. Їх увага часто зосереджена на лікуванні захворювань, що є результатом низької активності, поведінкової пасивності та валеологічної неписьменності.

Основним завданням вищих навчальних закладів є підготовка конкурентоспроможних фахівців, які володіють професійною компетентністю, творчим підходом до роботи, психофізичною витривалістю та здатністю до високоефективної праці. Ці характеристики залежать не тільки від умов життя та спадковості, а й від ставлення особистості до

здоров'я, а також від її орієнтації на збереження та поліпшення здоров'я через активну діяльність. Здоровий спосіб життя є як умовою, так і передумовою соціальної активності людини та продуктивної роботи, що підкреслює необхідність формування в студентів знань про збереження та покращення здоров'я, здоровий спосіб життя, психофізичну регуляцію та відношення до здоров'я як до самоцінності.

Знання про здоров'я набувають особистісного значення, що проявляється в життєвих установках на здоровий спосіб життя та етичних нормах діяльності. Оскільки багато ризиків для здоров'я мають поведінкову основу, необхідно формувати культуру здоров'я, яка повинна виховуватися через освіту. Збереження та зміцнення здоров'я залежать від рівня культури, що відображає ступінь усвідомлення людиною свого ставлення до себе. Це включає систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя з етичними засадами. Людина, освоївши ці знання та життєві установки, сама обирає спосіб життя, враховуючи свої умови та рівень культури.

Особисто-мотиваційні якості та життєві орієнтири є важливими на початкових етапах формування здорового способу життя. Багато дослідників відзначають, що в останній час людина часто стає споживачем свого здоров'я, а не його виробником, що вказує на недостатній рівень знань та культури. Тому важливою є проблема безперервної валеологічної освіти, яка має на меті засвоєння цінностей і понять, що сприяють розвитку навичок, умінь і відносин, необхідних для оцінки власного здоров'я та його взаємозв'язку з валеологічною культурою і здоровим способом життя. Валеологічна освіта включає в себе навчання основам здоров'я, гігієнічних норм та відповідних правил, що мотивують до здорового способу життя.

В результаті валеологічної освіти повинна формуватися валеологічна культура особистості, що передбачає знання своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів контролю, збереження та розвитку здоров'я, а також вміння передавати ці знання іншим.

Формування валеологічної культури відбувається за наступних умов:

1. **Соціально-педагогічні** — діагностика рівня сформованості валеологічної культури особи.

2. **Дидактичні** — принципи побудови навчального процесу щодо здоров'я та здорового способу життя, вибір оптимальних форм і методів для розвитку мотивації та потреби в валеологічній культурі.

3. **Організаційно-педагогічні** — розробка та реалізація безперервної валеологічної освіти.

4. **Аксіологічні** — усвідомлене ціннісне ставлення до власної валеологічної освіти та культури.

Ефективність формування валеологічної культури залежить від дотримання педагогічних умов, серед яких: вдосконалення змісту професійної освіти шляхом включення системи валеологічних знань, облік індивідуальних зусиль студентів у підтримці здоров'я, конкретизація завдань для професорсько-викладацького складу і студентів у цьому напрямку, диференційований підхід до занять з фізичної культури в залежності від медичних показників здоров'я студентів, а також оптимальний вибір форм і методів навчання.

Ці умови включають взаємодію викладачів і студентів у таких аспектах:

- Усвідомлення ролі валеологічної культури у становленні майбутнього фахівця.
- Оволодіння сучасними знаннями про здоровий спосіб життя, здоров'я, прикордонні та патологічні стани, адаптацію організму.
- Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до збереження та зміцнення здоров'я.
- Оволодіння навичками використання різних форм, методів і засобів зміцнення здоров'я та проведення профілактичних заходів.

Для цього необхідно вдосконалити навчальний процес, створюючи умови для здобуття студентами валеологічних знань і формування навичок здорового способу життя.

Емоційний компонент валеологічної культури пов'язаний із психологічними, етичними та іншими індивідуальними особливостями студентів, що можуть впливати на їх ставлення до здорового способу життя. Урахування цих особливостей допомагає адаптувати потреби і інтереси студентів до норм валеологічної поведінки і компенсувати недоліки, наявні в їх попередньому вихованні та освіті.

Емоції характеризують сферу діяльності та життя людини, яка є для неї найбільш значущою, і через яку вона формує своє "Я". У процесі формування валеологічної культури емоції допомагають розвивати ціннісні орієнтації, етичний досвід, життєві установки, спрямованість потреб та інтересів, а також ставлення до навколишньої дійсності. Емоційний компонент визначає здатність до співпраці та взаємодії, особисту значущість здорового способу життя, емоційну стійкість, подолання труднощів та волюву регуляцію поведінки.

Рефлексивний компонент у контексті професійної підготовки студентів відображає здатність до самопізнання, усвідомлення своїх думок і переживань, а також розуміння того, як їх сприймають інші люди. Це важливий аспект, оскільки рефлексія сприяє розвитку внутрішнього самоконтролю, здатності оцінювати свої дії, взаємини з іншими людьми та професійну діяльність. Рефлексія у психології описується як процес аналізу власного внутрішнього світу та усвідомлення того, як це сприймається оточенням.

Психологи виділяють шість позицій у процесі рефлексії, що відображають взаємне сприйняття суб'єктів: 1) суб'єкт, яким він є насправді; 2) суб'єкт, яким він бачить себе; 3) суб'єкт, яким він здається іншому; і відповідно, ці ж самі три позиції з боку іншого суб'єкта. Рефлексія — це процес дзеркального взаємовідображення, де кожен суб'єкт відтворює особливості іншого.

Важливою умовою саморозвитку майбутнього вчителя є соціально-перцептивний вид рефлексії, що передбачає пізнання педагогом студентів,

переосмислення та перевірку власних уявлень про них. Без рефлексії неможливо досягти усвідомлення та прийняття студентами валеологічних знань. Рефлексуюча свідомість допомагає контролювати процес отримання та перевірки знань, критично осмислювати завдання професійної діяльності, зокрема у сфері збереження здоров'я учнів, і сприяє розвитку адекватної самооцінки. Тому важливо заохочувати студентів до критичного мислення, прагнення до доказовості та вміння ставити питання і вести дискусії.

Рефлексія служить засобом самопізнання, що робить її важливою частиною організації валеологічної освіти. Системний підхід до цього процесу позитивно впливає на ціннісні орієнтації студентів, формуючи цілісне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя як важливу частину фізичної культури.

Орієнтовний компонент у системі валеологічної освіти розглядається через ієрархічні рівні орієнтацій (установок), що визначають поведінку особи:

- смислова орієнтація, що виражає відношення до об'єктів, які мають особисте значення;
- цільова орієнтація, що стабілізує дію, спрямовану на досягнення конкретної мети;
- операціональна орієнтація, що забезпечує готовність до дій на основі попереднього досвіду.

Регулятивні характеристики орієнтації вивчають її роль у регуляції діяльності, виявляючи різні види орієнтацій (етнічні, релігійні, соціальні).

У контексті даного дослідження, установка на здоровий спосіб життя розглядається як соціальна орієнтація, яка виконує кілька функцій:

- інструментальна: ця функція показує, що людина інтегрується в систему норм і цінностей здорової життєдіяльності;
- самозахисту: вона допомагає людині захищати себе від негативних відчуттів щодо себе під час дотримання здорового способу життя;

- оцінно-експресивна: відображає здатність людини виражати індивідуальне ставлення до норм і вимог здорового способу життя;
- пізнавальна: виражається в прагненні людини організувати свої знання про норми здорового способу життя.

Структурні характеристики орієнтації на здоровий спосіб життя включають:

- когнітивний компонент - знання людини про об'єкт (здоровий спосіб життя);
- емоційний компонент - відчуття і емоції людини щодо цього об'єкта;
- поведінковий компонент - фактична поведінка людини, що відображає її ставлення до здорового способу життя.

Виходячи з цього, можна виділити три основні компоненти орієнтації на здоровий спосіб життя:

1. Когнітивний: уявлення про сутність здорового способу життя та шляхи його реалізації.
2. Емоційний: емоційне ставлення до здорового способу життя і його оцінка.
3. Поведінковий: норми поведінки, що відповідають здоровому способу життя.

Аналіз показує, що орієнтація на здоровий спосіб життя включає такі характеристики:

- сутнісні - готовність до здорової життєдіяльності;
- змістовні - відображає особисте ставлення до здорового способу життя;
- регулятивні - виступає як соціальна орієнтація, що регулює діяльність людини щодо її здоров'я;
- структурні - складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

Отже, орієнтація на здоровий спосіб життя — це готовність людини слідувати нормам здорової життєдіяльності, сприймати, ставитись і

реагувати на ситуації, що стосуються її фізичного, психічного і духовного здоров'я.

Формування орієнтації на здоровий спосіб життя є тривалим і багатогранним процесом, ефективність якого залежить від ряду умов:

1. Облік важливих параметрів життєдіяльності особи:

- дотримання оптимального рухового режиму;
- тренування імунітету та загартовування;
- організація раціонального харчування та режиму життя;
- психофізіологічна регуляція;
- виховання психосексуальної та статевої культури;
- викорінювання шкідливих звичок;
- валеологічна самоосвіта.

2. Структурні аспекти формування орієнтації:

- засвоєння знань про здоровий спосіб життя та шляхи його формування;

- стимулювання самосвідомості, яка спрямована на емоційно-особистісне ставлення до здорового способу життя;

- освоєння норм поведінки, які відповідають здоровому способу життя.

3. Урахування специфіки вікових етапів розвитку особи: У студентському віці, за даними дослідників, особистість активно входить у різні соціальні середовища, що є важливим для формування нових способів поведінки та адаптації до соціальних норм. Однак цей період також супроводжується численними негативними проявами, що потребує спеціалізованої роботи з формування установки на здоровий спосіб життя як соціальної та індивідуальної цінності.

4. Операційно-дієвий компонент: Здоровий спосіб життя включає форми діяльності, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я та виконанню професійних функцій. Важливою є організація часу, поділу на працівник і учбовий час, побутові справи та дозвілля. Для забезпечення

високої працездатності організму необхідно дотримуватися строгого, ритмічного режиму праці та відпочинку. Це сприяє виробленню біологічного ритму функціонування організму і полегшує виконання роботи.

Регулярне харчування допомагає організму підготуватись до травлення: до встановленого часу виділяється травний сік, підвищується перистальтика кишечника, що забезпечує ефективне травлення. Важливо пам'ятати, що біоритми організму взаємопов'язані з зовнішнім середовищем, що визначається змінами дня і ночі, а також сезонними коливаннями.

Вчені, як-от Клод Бернар, Уолтер Кеннон, І.М. Сеченов, І.П. Павлов та інші, наголошували на важливості зовнішніх ритмів для організму, таких як зміни світла, метеофактори та сезонні коливання. Вночі знижується активність обмінних процесів, серцево-судинної і дихальної систем, пульс та глибина дихання зменшуються, і організм відпочиває. Вдень активність підвищується, і це інтенсифікує роботу серцево-судинної та інших систем, активуючи центральну нервову систему.

Працездатність у студентів найвища вранці, з 10 до 13 годин, а з 14 до 16 годин спостерігається зниження, яке заміщується новим підйомом. Після 20 годин зазвичай настає спад фізичних та розумових можливостей.

Основні вимоги для підтримки здоров'я та працездатності включають:

- строгий режим роботи та відпочинку;
- регулярне харчування не менше трьох разів на день;
- фізичні навантаження, не менше 5 годин на тиждень;
- перебування на свіжому повітрі не менше 2-3 годин щодня;
- не менше 8 годин сну щоночі.

Сон сприяє відновленню, зменшує витрату енергії і дозволяє системам організму відновитись після перенавантаження. Хронічний недосип може призвести до зниження працездатності на 7-15%. Ідеальний час для сну — з 23:00 до 7:00, при цьому важливо створити комфортні умови для сну (тиша, затемнене приміщення, свіже повітря).

Режим харчування також важливий для працездатності. Їжа повинна забезпечувати організм необхідними білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними речовинами. Добова норма білків - 100 г, жирів - 80-90 г, вуглеводів - 350-400 г. Співвідношення основних харчових речовин повинно бути 15-30-55% від загальної калорійності. Збалансоване харчування разом із фізичними навантаженнями сприяє високій працездатності.

Фізична культура та спорт мають важливе профілактичне значення, особливо в умовах інтенсивної розумової праці. Регулярні заняття спортом у студентів підвищують фізичну працездатність та інтелектуальні можливості, знижуючи захворюваність і сприяючи оптимальному психофізіологічному стану.

Висновки до 1 розділу:

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що здоров'я людини оцінюється за кількома критеріями:

1. Медична оцінка здоров'я - визначається через клінічний діагноз.
2. Суб'єктивна оцінка здоров'я - індивідуальне сприйняття свого фізичного та психічного стану.
3. Оцінка особистісної адекватності - відображає рівень задоволення від виконання соціальних ролей і загальну задоволеність життям.
4. Адаптація до соціального оточення - оцінюється через самооцінку та думку оточення щодо здатності адаптуватися, зокрема через життєві ситуації.
5. Самооцінка здоров'я - надає інформацію про фізичне здоров'я, хоча зазвичай є завищеною і оптимістичною, відображаючи успішність соціального функціонування та суб'єктивне благополуччя.

Також виділяються три основні показники здоров'я:

1. Збереження структури та функцій органів і систем.
2. Адаптація до фізичного та соціального оточення.
3. Збереження звичного самопочуття.

Два з цих показників є психологічними, що дозволяє зробити висновок: психологічний стан важливіший за фізичне здоров'я в процесі становлення здоров'я.

Щодо мотивації здорового способу життя, виділяють чотири фактори:

1. Знання про поведінку, що сприяє благополуччю.
2. Бажання контролювати своє життя і вірити в позитивний результат від здорової поведінки.
3. Позитивне ставлення до життя як до свята, яке приносить радість.
4. Розвинене почуття самоповаги і усвідомлення, що людина заслуговує на найкраще.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Принципи та методи формування валеологічної культури в ЗВО

Соціально-економічні, екологічні та громадянсько-політичні умови розвитку нашого суспільства вимагають радикального перегляду підходів до збереження здоров'я населення, яке є найважливішою державною цінністю. Аналіз стану здоров'я, особливо дітей та підлітків, в Україні показує тривожну демографічну ситуацію, адже смертність перевищує народжуваність, і цей процес загострюється через соціальну та екологічну кризи.

У країні спостерігається низький рівень культури здоров'я, що виражається в недбалому ставленні значної частини населення, зокрема підлітків, до свого здоров'я. Третина підлітків палить, 25% мають залежність від наркотичних та токсичних речовин, а кожен 7-10-й учень вживає їх регулярно. Негативні явища також поширюються серед жінок, що є особливо тривожним, оскільки саме жінки повинні передавати здоров'я наступним поколінням.

Причини цієї ситуації різноманітні: економічна криза, екологічні катастрофи, недостатня медична допомога, недбале ставлення до здоров'я та відсутність мотивації до формування здорової особистості. Одним з ефективних способів вирішення проблеми є медико-педагогічне навчання населення основам збереження та зміцнення здоров'я. Важливою частиною національної освіти повинна стати система заходів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Валеологічна освіта є ключовою для виховання здорової особистості, здатної жити в гармонії з природою та суспільством. Важливою є підготовка студентів до курсу валеології в педагогічних університетах, оскільки вчитель повинен бути прикладом здорового способу життя для учнів і батьків. Програма формування валеологічної культури студента передбачає оздоровчі заходи, які поліпшують фізичне, душевне та соціальне благополуччя.

Однак навчити студентів вести здоровий спосіб життя складно, оскільки навіть у медичних та освітніх закладах немає єдиної точки зору на це. Здоров'я не завжди є головною цінністю для студентів, часто вони віддають перевагу матеріальним благам та кар'єрі. Тому основною причиною нездоров'я є свідомість і психологія студентів, що робить актуальним і важливим навчання нормам здорового способу життя з раннього віку.

При вирішенні проблеми оздоровлення сучасного студента важливе значення має розробка авторських програм, що активізують компоненти валеологічної культури. Однією з таких програм є "Закони оздоровлення" за Г. П. Малаховим:

1. Перший закон полягає в правильній взаємодії з Богом через релігійні та етичні закони. Автор вважає під Богом навколишній світ, включаючи природу, людей та космос.

2. Другий закон закликає контролювати свої думки, емоції та бажання, розрізняючи істинне від помилкового. Це вимагає роботи з власним розумом і свідомістю.

3. Третій закон акцентує увагу на знанні власної конституції та фізіологічних особливостей для правильного оздоровлення.

4. Четвертий закон підкреслює важливість узгодження життя та оздоровчих заходів з біологічними ритмами організму. Без цього процес оздоровлення не буде стабільним.

5. П'ятий закон говорить про природність оздоровчих криз, таких як очищення та енергетичні кризи. Вони є частиною процесу оздоровлення, і до них потрібно ставитися спокійно.

6. Шостий закон вказує, що дефіцит енергії в організмі призводить до хвороб і передчасного старіння. Це пов'язано з нерегулярним виконанням оздоровчих програм.

7. Сьомий закон полягає в підтримці біосинтетичних процесів організму через регулярні оздоровчі заходи.

Хоча програма Малахова має певні спірні моменти і містичний підтекст, вона все ж потребує вивчення та аналізу. Однак, на наш погляд, більш переконливою є програма здоров'я В.А. Ліщука та Е.В. Мосткової, викладена в монографії "Дев'ять ступенів до здоров'я", де автори детально пропонують скласти особисту програму здоров'я.

Автор підкреслює, що при складанні програми для поліпшення здоров'я жодна з потреб здорового життя не повинна бути заперечена або переоцінена. Найкращий спосіб збереження і покращення здоров'я — створити персоналізовану програму. Основні рекомендації:

1. Постійно оцінюйте своє здоров'я і визначайте, що вас турбує — це стане відправною точкою.

2. Складіть власну програму "Поліпшення здоров'я", вибираючи методи, що відповідають вашим цілям та можливостям.

3. Уникайте використання лише однієї методики або "панацеї", це часто шкідливо.

4. Спочатку зосередьтеся на найбільш слабких органах або системах вашого організму, а не на всіх одразу.

5. Програма має враховувати різні аспекти здоров'я: фізичне тіло, внутрішні функції організму, психіку, соціальне забезпечення, духовне здоров'я.

6. Об'єднайте ефективні методики з рекомендаціями науковців і цілителів.

7. Дотримуйтеся програми і аналізуйте результати. Покращуйте її, консультуйтеся з іншими.

Програма повинна включати:

1. Регулярну фізичну активність: ходьба, біг, тренування до поту, самомасаж.
2. Контроль за станом організму: регулярні медичні огляди, санація порожнини рота, очищення від токсинів.
3. Правильне харчування: баланс кислотно-лужної рівноваги, вживання натуральних продуктів, зменшення жирів.
4. Використання корисних факторів навколишнього середовища: природні ванни, носіння натурального одягу, водні процедури.
5. Розумний відпочинок: повноцінний сон, зміна діяльності, активний відпочинок.
6. Позитивне ставлення до життя: боротьба з егоїзмом, оптимізм, підтримка друзів.
7. Професійна діяльність і розвиток: досягнення майстерності, відновлення зв'язків з соціумом.
8. Щасливе сімейне життя: повага один до одного, взаємопідтримка, комфорт у сім'ї.

Програма може бути складена студентом або за допомогою родини та лікаря, враховуючи особисті інтереси та відмову від шкідливих звичок.

2.2. Особливості формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей

Навчальним планом Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» передбачено вивчення дисципліни "Основи валеології", що читається протягом одного семестру на усіх факультетах. Навчальним планом на вивчення курсу "Основи валеології" передбачено 54 години, 34 з яких аудиторні заняття.

Тематичний план курсу "Основи валеології" для студентів педагогічних ЗВО наведено в табл.2.1.

**Тематичний план курсу "Основи валеології" для студентів
педагогічних ЗВО**

№ п/п	Тема	Лекції	Лабораторні, практичні	Самостійна робота	Індивідуальна робота
	Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя	10	12	16	6
1.	Вступ	2			Розроблення паспорту здоров'я
2.	Стан здоров'я населення України	2	2	4	
3.	Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників	2	4	4	
4.	Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	2	4	4	
5.	Основи психічного здоров'я	2	2	4	
	Змістовий модуль 2. Попередження хвороб і девіантної поведінки	10	12	18	6
6.	Соціальні та психофізичні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.	2	2	4	Розроблення індивідуальної оздоровчої системи
7.	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	2	2	4	
8.	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації.	4	4	6	
9.	Індивідуальна оздоровча система як основа довголітнього життя	2	4	4	
	Всього годин - 90 (аудиторних - 44)	20	24	34	12

Методи навчання: лекції, семінарські, практичні та лабораторні заняття із застосуванням традиційних і сучасних активних методів навчання (тренінги, ділові ігри, тощо).

Методи оцінювання: поточне тестування; оцінка за проєкт; підсумковий письмовий тест.

Доопрацьований варіант програми передбачає розкриття проблем, що

значно загострились в Україні останні часом - це причини і наслідки епідемій вірусних хвороб, венеричних хвороб, туберкульозу, питання подолання йодної недостатності тощо.

Тематичний план курсу "Валеологія" для студентів ННІ «УПА» наведено в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Тематичний план курсу "Валеологія" для студентів ННІ «УПА»

№ п/п	Тема	Лекції	Лабораторні	Семінари	Самостійна робота	Вид контролю
	Змістовий модуль 1. Поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя.	8	8	2	18	
1.	Вступ. Валеологія як наука і навчальний предмет. Правові та біоетичні засади валеології.	1			2	Опитування
2.	Фізичне здоров'я людини.	1	4		4	Захист ТЗ
3.	Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини. Біологічні ритми і здоров'я людини.	2	4		4	Захист ТЗ
4.	Харчування і здоров'я.	2			4	Опитування
5.	Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.	1			2	Захист НДЗ
6.	Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві. Здоров'я дитини - ключ до здоров'я дорослої людини.	1		2	2	Захист ТЗ
	Змістовий модуль 2. Основи психічного здоров'я	4	4	2	12	
7.	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я.	1			2	ТЗ
8.	Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.	1	2		4	ТЗ
9.	Прийоми зняття психоемоційної перенапруги.	1	2		4	ТЗ

№ п/п	Тема	Лекції	Лабораторні	Семінари	Самостійна робота	Вид контролю
10.	Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я.	1		2	2	ТЗ
	Змістовий модуль 3. Соціальні та духовні умови здоров'я.	8	8	2	14	
11.	Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені та вплив на здоров'я людини.	2	2		4	Опитування
12.	Соціальні та венеричні хвороби. Профілактика	2	2		2	ЗТЗ
13.	Валеологічні основи статевого виховання в сім'ї та школі.	1	2		2	
14.	Ролі духовності у формуванні здоров'я людини.	2			2	Опитування
15.	Сучасні валеотехнології, оздоровчі заходи та системи.	1	2		2	ЗТЗ
16.	Соціальні умови здоров'я. Духовний світ людини.			2	2	
	Всього:	20	20	6	44	Залік

Програма побудована відповідно до вимог кредитно-модульної системи навчання в закладах вищої освіти. Вона складається з трьох розділів, що охоплюють основні валеологічні категорії та поняття. Окрім традиційних факторів здоров'я, програма включає вивчення впливу космосу на здоров'я, фізичну і розумову працездатність, а також її циклічність. Знання з геліо-, селено- та хронобіології (біоритмології) допомагають майбутнім педагогам адаптувати навчально-виховний процес у початковій школі з урахуванням космічних впливів та самопочуття дітей, їх фізичної і розумової працездатності. На прикладі розглядаються деякі теми.

Дисципліна: "Валеологія"

Тема: Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я.
(Семінар)

Зміст заняття:

1. Психічне здоров'я як складова частина загального здоров'я.
2. Саморегуляція як фактор підтримки здорового способу життя.
3. Психологічні методи підвищення стійкості до стресу.
4. Роль загально зміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
5. Вплив позитивного мислення на здоров'я людини.

Контрольні питання і завдання:

1. Чому нервова система є основою психіки? Обґрунтуйте відповідь.
2. Перелічіть фактори, що спричиняють психоемоційні перенавантаження.
3. Що таке стрес-фактор?
4. Які індивідуальні особливості реакції людей на стрес?
5. Розкрийте механізм саморегуляції.
6. Як харчування людини пов'язане зі здоров'ям?
7. Як харчування може поліпшити психічне здоров'я?
8. Яка роль сну в зміцненні здоров'я? Що свідчить про порушення сну?
9. Як думки людини впливають на її поведінку, стиль життя та здоров'я?
10. Що таке позитивне мислення і як воно впливає на здоров'я?
11. Як ви бачите свій особистий ріст і самовдосконалення, порівнюючи ідеальне та реальне "я"?
12. Як формується образ власного "Я" і роль позитивного мислення в цьому процесі?
13. Як методи психічної саморегуляції допомагають в профілактиці стресів?

Питання для дискусії:

1. Визначте сутність здоров'я.

2. Ваше ставлення до загально зміцнюючих засобів і їх значення для психічного здоров'я.

Теми доповідей та рефератів:

1. Аспекти саморегуляції діяльності.
2. Взаємозв'язок харчування та емоційної напруги.
3. Роль фізичної активності в зміцненні нервової системи.
4. Нормалізація сну.

Також був розроблений спецкурс «Моніторинг здоров'я».

Мета дисципліни полягає в формуванні здоров'я як соціального та особистого аспекту, зокрема серед молоді, яка є майбутнім суспільства. Важливість цієї мети зумовлена необхідністю підготовки молоді до ефективного функціонування на ринку праці, а також до входження національної вищої освіти в європейський освітній простір.

Курс "Моніторинг здоров'я" має на меті формування основ культури здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності студентів через створення психологічного комфорту і довірливої атмосфери. Завдання курсу включають вивчення кращого досвіду педагогічних колективів, організацію науково-методичних семінарів і тренінгів, а також розробку моделей закладів освіти, спрямованих на сприяння здоров'ю.

Курс зосереджений на методичних аспектах оцінки індивідуального здоров'я та фізичного стану, розвитку оздоровчих компетентностей у навчальних закладах, а також на впровадженні інноваційних методик для збереження здоров'я молоді.

Програма включає 90 годин навчання, з яких 20 годин присвячено лекціям, 20 годин – практичним і лабораторним заняттям, 16 годин – семінарам, а 34 години – самостійній роботі студентів. Наприкінці курсу проводиться залік.

Тема: Психічне здоров'я, (лекція)

План:

1. Поняття біосоціальної системи людини.
2. Суб'єкти виховного впливу на дитину: сім'я, учителі, учні.
3. Критерії оцінки психічного здоров'я.
4. Особливості вищої нервової діяльності (пам'ять, мислення, здатність до аналізу та синтезу) та їх вплив на навчання.
5. Тестова перевірка можливостей учнів як основа для вибору професії.

У процесі вивчення теми розглядаються поняття біосоціальної системи людини та прояви біологічної програми дитини через виховання. Вивчаються основні суб'єкти виховного впливу, такі як сім'я, учителі та школа, а також умови для гармонійного розвитку особистості в середовищі.

Психічне здоров'я визначається як стан нервової системи і душевного комфорту, з урахуванням типу нервової системи та емоційності (екстраверт, амбіверт, інтроверт). Вивчаються асиметрія мозку (право- і лівостороння), добові біоритми (сова, жайворонки) та їх вплив на здоров'я.

Також складається психологічний портрет учня на основі тестування. Особлива увага приділяється вивченню вищої нервової діяльності, таких як пам'ять, мислення, здатність до аналізу та синтезу.

Тестова перевірка учнів допомагає визначити їхні навчальні можливості та професійний вибір.

Студенти складають паспорти здоров'я для учнів різних вікових груп, що включають фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Це допомагає вчителям відстежувати динаміку розвитку та коригувати відхилення.

В ННІ «УПА» велика увага приділяється виховній діяльності серед студентів, з акцентом на духовність, культуру, толерантність, професіоналізм, національну гідність та свідомість. Формується екологічна, валеологічна, художньо-естетична культура та потреба жити здорово.

Студенти залучаються до творчої та пізнавальної діяльності через конкурси та інші форми активності, що розвивають артистизм, творчі здібності і мотивацію до навчання.

Висновки до 2 розділу:

Аналіз даних про стан здоров'я населення України, зокрема здоров'я дітей та підлітків, вказує на загрозливу демографічну ситуацію в країні. У зв'язку з цим, важливим елементом національної освіти стає нова система заходів, спрямованих на формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також гігієнічне виховання населення. Валеологічна освіта на цьому етапі розвитку орієнтується на забезпечення гармонійного співіснування людини з природою та суспільством.

Особливо актуальним стало питання підготовки студентів у сфері валеології в педагогічних закладах вищої освіти, адже здоров'я повинно бути пріоритетом, закладеним ще з дитинства. Вчитель, завдяки своєму авторитету та знанням, має стати прикладом здорового способу життя для учнів і батьків.

Основною метою валеологічної освіти в Україні є збереження і зміцнення здоров'я нації через формування валеологічного світогляду та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. Це є важливим для реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В Українській інженерно-педагогічній академії значну увагу приділяють вивченню предметів валеологічного циклу та виховній роботі. Проводиться активізація пізнавальної та наукової діяльності студентів. Навчальні програми розроблені з урахуванням вікових особливостей студентів і зв'язку з іншими дисциплінами. Вивчення курсів валеології тісно пов'язане з методикою викладання валеології у школах. Студенти не тільки отримують знання, але й навчаються передавати їх майбутнім учням, що є важливою частиною їх науково-педагогічної підготовки.

РОЗДІЛ 3

СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Методичні засади дослідження компонентів валеологічної культури у студентів під час навчання у ЗВО

Для дослідження рівня сформованості валеологічної культури студентів використовувалася методика опитувальника «Відношення до здоров'я», розробленого Р.А. Березовською. Це опитування оцінює відношення людини до здоров'я як важливий елемент її поведінки, спрямованої на самозбереження. Воно складається з системи індивідуальних зв'язків особистості з різними явищами навколишнього середовища, що можуть як сприяти, так і загрожувати здоров'ю. Відношення до здоров'я також визначає, як індивід оцінює свій фізичний і психічний стан.

Теоретичною основою цього опитувальника є концепція «психології відносин» В.Н. Мясіщева, за якою відношення до здоров'я включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Структура опитувальника включає кілька шкал:

1. Когнітивна шкала оцінює знання особистості про своє здоров'я, важливість здоров'я для життєдіяльності та знання про чинники, що можуть позитивно чи негативно впливати на здоров'я.

2. Емоційна шкала виявляє почуття і переживання, пов'язані з станом здоров'я людини, а також емоційний стан при погіршенні фізичного чи психічного самопочуття.

3. Поведінкова шкала оцінює поведінку людини, пов'язану із здоров'ям, ступінь прихильності до здорового способу життя та реакції на погіршення стану здоров'я.

4. Ціннісно-мотиваційна шкала визначає місце здоров'я в особистій ієрархії цінностей і мотивацію щодо здорового способу життя.

Опитувальник містить 10 запитань з використанням 7-бальної шкали для оцінки тверджень, де респондент повинен оцінити важливість або вираженість кожного аспекту, що стосується здоров'я.

Обробка і інтерпретація результатів

Аналіз даних, одержаних за допомогою опитувальника, проводиться послідовно на декількох рівнях. Спочатку розглядається і аналізується кожне твердження окремо, потім інтерпретуються всі твердження, що входять в одне питання, надалі аналізуються всі питання і твердження, що входять в одну з шкал опитувальника: когнітивну, емоційну, поведінкову або ціннісно-мотиваційну. Розподіл питань за названими шкалами представлений в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл питань опитувальника «Відношення до здоров'я» за шкалами

Назва шкали	№ питання
Когнітивна	3,4,5
Емоційна	6,7
Поведінкова	8,10
Ціннісний-мотиваційна	1,2,9

Для інтерпретації отриманих даних використовуються як кількісні, так і якісні методи аналізу. Кількісний аналіз включає підрахунок середніх значень для кожного твердження, визначення моди, коефіцієнта варіації та стандартного відхилення. Якісний аналіз передбачає змістовний аналіз результатів і порівняння їх з даними з літератури.

Когнітивний блок складається з трьох питань. Перше питання має на меті визначити особистісне розуміння респондентами категорії «здоров'я», оцінюючи, які характеристики здоров'я люди вважають найбільш важливими. Для аналізу відповідей може застосовуватися контент-аналіз, визначаючи частотність згаданих ознак здоров'я (фізичного, психічного і соціального). Друге питання з'ясовує чинники, що впливають на здоров'я людини, а третє

— які джерела інформації про здоров'я є найбільш значущими для респондентів.

Емоційний блок складається з двох закритих питань, заснованих на шкалі тривожності, розробленій Ч. Д. Спілбергом і Ю. Л. Ханіним. Ці питання дозволяють визначити емоційні переживання, пов'язані зі станом здоров'я і тривожністю. Аналіз результатів дозволяє виявити, які емоції респонденти найбільш часто переживають у контексті здоров'я.

Поведінковий блок включає два питання. Перше з них оцінює рівень прихильності до здорового способу життя, визначаючи, як часто респонденти дбають про своє здоров'я, а друге — їх поведінку у разі погіршення стану здоров'я, зокрема орієнтацію на медичну допомогу.

Ціннісно-мотиваційний блок містить три питання, два з яких оцінюють місце здоров'я в системі цінностей людини. Порівняння термінальних і інструментальних цінностей дозволяє зрозуміти, чи сприймається здоров'я як основна цінність чи як засіб для досягнення інших цілей. Третє питання аналізує причини недостатньої турботи про здоров'я, розділяючи їх на об'єктивні (відсутність часу, матеріальні витрати) і суб'єктивні (відсутність сили волі).

Підсумовуючи, критерії адекватності відношення до здоров'я включають:

- Когнітивний рівень: знання про здоров'я та чинники, що впливають на нього.
- Поведінковий рівень: відповідність поведінки здоровому способу життя.
- Емоційний рівень: оптимальний рівень тривожності та здатність радіти стану здоров'я.
- Ціннісно-мотиваційний рівень: важливість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей та мотивація до збереження здоров'я.
- Рефлексивний компонент здоров'я оцінювався за допомогою модифікованого опитувальника А.В. Карпова. Після обробки результатів

загальні бали, отримані за тестом, переводилися в 7-бальну шкалу, що дозволяло порівнювати отримані дані з результатами опитувальника «Відношення до здоров'я». Також використовувався тест для визначення рівня нервово-психічної адаптації, який базується на припущенні, що вищий рівень сформованої валеологічної культури сприяє покращенню нервово-психічної адаптації особистості.

- Дослідження з використанням цих тестів проводилися в період з березня по травень 2024 року серед студентів 1-го курсу ННІ «УПА» під час вивчення курсу «Валеологія». В першій (контрольній) групі застосовувалися традиційні методи проведення занять, а в другій (експериментальній) групі під час практичних занять проводилися додаткові методичні заходи для активізації формування компонентів валеологічної культури.

3.2. Принципи та методи формування валеологічної культури особистості в юнацькому віці

Активізація формування валеологічної культури в студентському віці можлива через розвиток психологічних якостей, які відображаються в компонентах цієї культури. Психологічні якості проявляються на різних рівнях особистості, таких як ціннісно-смисловий, мотиваційний, пізнавальний, емоційний, орієнтаційний, операційно-дійовий і рефлексивний. Для формування здорового способу життя важливо розвивати ці компоненти через педагогічні заходи.

Рефлексивний компонент тісно пов'язаний із самоспостереженням, що дозволяє людині усвідомлювати свій потенціал здоров'я, а також вплив різних чинників на нього. Розвиток цього компонента потребує високої здатності до рефлексії та самоспостереження, особливо щодо власного здоров'я. Педагогічні методи можуть активно сприяти розвитку таких навичок, дозволяючи студентам усвідомлювати і спостерігати за своїм здоров'ям.

Самоспостереження — це практика усвідомленої уваги, яка допомагає оцінити себе, свої емоції, дії та їх наслідки. Це дозволяє досягати самовладання, управління своїм здоров'ям і життям. Однак, на відміну від традиційних культур, в сучасному світі самоспостереження не отримує належної уваги, хоча воно є важливим для психічного, соціального та фізичного здоров'я. Цей процес вимагає спеціального тренування і розвитку безоціночної уваги.

Самоспостереження включає здатність дивитися на себе як на сторонню людину, що дозволяє оцінити ситуацію з боку, зрозуміти себе і свої дії. Це дає ясність у самооцінці, упевненість у прийнятті рішень і стратегій життя. Самоспостереження створює можливість для глибшого розуміння себе і ситуації, у якій перебуває людина, допомагаючи уникати помилок і сліпоти в рішеннях.

Процес самоспостереження має здатність радикально змінити наше сприйняття світу та себе. Вже сама практика уважного спостереження за собою може призвести до значних змін. Частина психічних процесів автоматично припиняється під впливом усвідомленого фокусу уваги. Однак глибинні проблеми не зникають самі по собі і потребують додаткових зусиль, таких як воля, самоспогади, свідоме самовдосконалення та спеціальні тренування. Самоспостереження є базовим процесом, який полегшує внутрішню роботу і є початковою формою самоврядування. Це дозволяє збільшити внутрішню силу і зібрати психічну енергію для управління своїм станом.

Щоб розпочати практику самоспостереження, потрібно оцінити, на якому рівні воно вже присутнє. Це включає питання про те, як часто ми усвідомлюємо своє існування, як часто згадуємо себе як цілісну особистість, а не просто як функцію, пов'язану з соціальними ролями. Важливо також звернути увагу на свою здатність спостерігати за собою в екстремальних ситуаціях, на тривалість таких спостережень.

Самоспостереження повинно бути ясным і рівним, як сонячне світло, яке прояснює внутрішню темряву. Це дозволяє поступово управляти собою, оскільки усвідомлення своїх внутрішніх процесів є першим кроком до їхнього контролю. Це не жорстоке, а м'яке і природне управління, яке стає органічним процесом.

Щоб розвинути спостерігаюче «Я», необхідно відокремити частину свідомості і спостерігати за собою з позиції «зверху». Це стає природним процесом, хоча спочатку може бути важким. Спостерігати за собою — це просто дивитися на себе «оком свідомості».

Вправи для розвитку рефлексії

1. Енергетична самодіагностика.

Слід уважно спостерігати за своїм здоров'ям і енергетичним станом. Фіксуйте, як зовнішні події та внутрішні відчуття, образи та думки впливають на ваш рівень енергії. Оцінюйте, що підвищує або знижує вашу енергетику та здоров'я. Поставте собі питання про міцність вашого здоров'я, здатність долати труднощі, відновлення сил після стресу та здатність працювати над собою для досягнення внутрішнього спокою. Вивчайте гармонійність вашої енергетичної системи, оскільки це визначає вашу здатність накопичувати енергію.

2. Визначення психоенергетичного тону.

Оцінюйте внутрішній світ і психоенергетичний стан, щоб виявити можливі енергетичні витоки та блоки, що заважають нормальному енергетичному потоку. Якщо виявлено проблеми, необхідно їх усунути для відновлення єдності енергетичної оболонки. Спостерігайте, як ви витрачаєте енергію та визначте, чи зростає ваша енергетика або поступово зменшується. Оцініть, на що витрачається енергія — на непотрібні дії, негативні контакти чи переживання. Задумайтесь, що можна зробити, щоб зменшити ці витрати, наприклад, припинити зайві дії або контакти, що забирають енергію.

3. Визначення енергетичних підйомів і спадів.

Згадайте найкращі моменти, коли ви відчували повноту сил і ентузіазм. Оцініть, як часто такі стани трапляються та як довго вони тривають. Подумайте, які фактори підвищують чи знижують ваш енергетичний потенціал і як ваша енергетика змінюється протягом дня. Визначте свій поточний рівень енергетичного тону та працюйте над його підвищенням, використовуючи практики медитації, йоги, фізичні вправи, здоровий спосіб життя та правильне харчування.

4. **Внутрішня тиша.**

Щоб досягти внутрішньої тиші, потрібно зупинити розум і відчути своє тіло як тонку хмарку. Потрібно увійти в стан абсолютної ясності та неспання, сприймаючи навколишній простір як океан вібраційних енергій. Потрібно залишитися у цьому стані внутрішньої тиші певний час, а потім вслухатися в енергії, які знаходяться поза цією тишею. Уявіть, що ваша енергетична структура є тонким музичним інструментом, на якому грає всесвіт. Це дозволить вашому тілу та розуму сприймати енергії, які раніше здавалися недоступними.

Емоційний компонент валеологічної культури пов'язаний з вмінням управляти емоціями і підтримувати позитивний настрій у складних ситуаціях. Високий рівень емоційної регуляції є важливим психологічним чинником здоров'я.

Емоції - це енергія, що виникає з наших відчуттів, і ми можемо управляти цією енергією. Емоції є еволюційно раннім механізмом регуляції поведінки, який дає нам енергію для розв'язання проблем. Вони впливають на фізіологічні процеси в організмі: сильний гнів впливає на печінку, страх на нирки, постійна тривога на підшлункову залозу, а радість або ревності — на серце.

Існують три основні способи зміни емоцій:

1. Зміна об'єкта концентрації: Те, на чому ми фокусуємося, стає нашою реальністю. Якщо ми концентруємось на страху, ми відчуваємо страх, а якщо на задоволенні, то відчуваємо азарт і задоволення.

2. Зміна переконань: Наші переконання формують нашу реальність. Якщо ми переконані у своїй перемозі, то будемо діяти впевнено, навіть у складних ситуаціях.

3. Зміна фізіології: Наше дихання, вираз обличчя, поза і голос можуть впливати на наші емоції. Якщо ми приймаємо позу неспокою, це позначиться на нашому настрої і результатах, навіть якщо є всі шанси на успіх.

Емоційна регуляція є важливою складовою роботи над собою, оскільки емоції безпосередньо впливають на наше здоров'я і фізіологічний стан.

Думка справді впливає на тіло, але й тіло, у свою чергу, може змінювати наші думки. Один з найшвидших способів покращити емоційний стан — змінити фізіологію, змінюючи положення тіла, дихання, вираз обличчя, тон і темп голосу. Наприклад, коли ми посміхаємося, навіть якщо початково не відчуваємо радості, це може призвести до реального покращення настрою, оскільки посмішка активує м'язи обличчя і сприяє кращому кровопостачанню мозку. Актори використовують цю силу фізіології, симулюючи емоції, вони насправді починають їх відчувати.

Люди, які переживають депресію, можуть спробувати посміхатися протягом півгодини на день, щоб підвищити енергетичний рівень і поліпшити настрій. Крім того, зміна фізичної пози може впливати на емоції: розправлення плечей, розвернення грудей, підняття голови та зміна виразу обличчя допомагають налаштуватися на впевненість і перемогу.

Вправи для розвитку емоційних процесів:

1. Образи, що активізують позитивні емоції: Візуалізація яскравих, позитивних образів, таких як дощ енергії, океан сили чи сонячний промінь, може значно підвищити психічну енергію.

2. Сила усмішки: Усмішка має величезну енергію. Вона може змінити не лише наш настрій, але й вплинути на оточуючих, м'яко пом'якшуючи агресію чи допомагаючи відновити енергію після стресу. Регулярна усмішка, навіть перед перешкодами, може стати вашим потужним щитом.

3. Енергія здоров'я: Використання візуалізації для налаштування на енергію здоров'я може допомогти вам покращити фізичний стан і навіть зцілити хвороби. Уявляючи енергію здоров'я, що наповнює тіло, і дозволяючи йому всмоктувати цю силу, ви можете прискорити процес самооздоровлення.

Когнітивний компонент валеологічної культури пов'язаний із здатністю особистості мислити так, щоб підтримувати своє здоров'я, досягати порозуміння і миру. Таке мислення називається саногенним (за Ю.М. Орловим). Когнітивний компонент включає не тільки знання про здоров'я, але й здатність аналізувати причини та наслідки подій, що впливають на здоров'я людини. Це передбачає здатність до глибокого аналізу ситуацій і диференціації факторів, які впливають на здоров'я.

Основним психологічним чинником розвитку когнітивного компонента є розвиток здатності до аналізу подій і причинно-наслідкових зв'язків, що впливають на здоров'я. Ці навички значною мірою залежать від знань, отриманих на курсах валеологічних дисциплін, щодо звичок, режиму дня, харчування та впливу оточуючого середовища.

Педагогічні чинники, що сприяють розвитку саногенного мислення, включають методи та техніки навчання, які стимулюють активний аналіз ситуацій і подій, пов'язаних зі здоров'ям. Однією з таких технік є самостереження, де особа розмірковує над конкретною емоцією чи подією, ставить собі запитання щодо її причин і структур. Це може включати малювання подій чи об'єктивацію емоцій.

Саногенне мислення дозволяє зменшити стрес і адаптуватися до життєвих обставин, використовуючи кілька варіантів прогнозування поведінки інших людей. Важливими характеристиками саногенного мислення є:

1. Усвідомленість і довільність — людина свідомо мислить, ставлячи перед собою ціль.

2. Розмірковування в спокої — стресові ситуації розмірковуються в стані розслаблення.

3. Знання про структуру подій і емоцій — розуміння, як вони формуються і впливають на нас.

4. Розвинена концентрація уваги — для ефективного мислення необхідно мати високу здатність до фокусування.

За М. Мольцем, саногенне мислення зміцнює позитивний образ власного Я, допомагаючи людині досягати успіху завдяки позитивному ставленню. Позитивне мислення визначається як "механізм успіху", що працює автоматично і сприяє досягненню мети.

Основні правила позитивного мислення:

1. Не намагатися заздалегідь обдумувати, як висловити свою думку.
2. Діяти без надмірного планування, довіряючи внутрішньому механізму.
3. Не критикувати себе без потреби.
4. Проживати момент, не зациклюватися на минулому або майбутньому.
5. Сфокусуватися на одній справі в один час.
6. Говорити голосніше та впевненіше.
7. Не приховувати емоцій від близьких.
8. Не турбуватися через думки інших про вас.
9. Приймати помилки як частину навчання, не дозволяючи їм визначати вас.
10. Не боятися робити помилки, оскільки кожна помилка — це крок уперед.

Негативне мислення також має своє місце, адже воно допомагає вчасно реагувати на небезпеки і коригувати дії.

Техніки для розвитку саногенного (позитивного) мислення включають різноманітні вправи, адаптовані для юнацького віку.

1. Вправа «Я стійкий до стресу». Створіть уявний образ себе як впевненої та спокійної людини, яка успішно реагує на стресові ситуації. Для цього розслабтесь, уявіть себе героєм фільму, в якому ви дієте спокійно і безпомилково. Зосередьтесь на деталях і відчуйте, як це змінює вашу внутрішню установку. Продовжуйте виконувати цю вправу щодня, і ви побачите, як це впливає на ваші реальні реакції.

2. Вправа «Кімната відпочинку». Уявіть місце для відпочинку всередині себе, схоже на тихий центр океану. Створіть у своїй уяві комфортну кімнату, де панує спокій, чистота і порядок. Кожного разу, коли ви відчуваєте стрес, відправляйтесь туди, щоб відновити сили.

3. Вправа «Фіксування думок». Запишіть всі думки, які приходять до вас протягом 30 хвилин. Аналізуйте їх на предмет сенсорних та тілесних відчуттів, а також наявності тривожних чи фантазійних думок. Це допоможе усвідомити, які думки впливають на вас найбільше.

4. Вправа по візуалізації. Уявіть білий екран, на якому спочатку з'являються квіти, а потім ви змінюєте зображення, кольори та предмети. Це допомагає розвинути навичку контролю над своїм мисленням.

5. Вправа «Поплавець в океані». Уявіть себе поплавцем у великому океані, який не має мети і пливе за течією. Це допоможе вам розслабитись, відчуваючи підтримку і спокій.

6. Вправа «Як було б, якщо...». Уявіть, як би ви себе почували, якби були життєрадісними, сповненими сил або енергійними. Це допоможе змінити внутрішній стан і активізувати позитивні емоції.

Заняття з цих вправ проводяться в рамках курсу "Валеологія", включаючи лекції, практичні заняття та семінари, а також самостійну роботу, що допомагає студентам розвивати навички позитивного мислення і здорового способу життя.

3.3. Часткова експериментальна перевірка ефективності методики формування валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей

За результатами проведеного дослідження визначені наступні вхідні рівні сформованості окремих компонентів валеологічної культури в досліджуваних групах студентів (табл.3.2. та рис.3.1).

Таблиця 3.2

Показники, що характеризують рівні розвитку компонентів валеологічної культури та рівень нервово-психічної адаптації (дезадаптації) у студентів експериментальній та контрольній груп на початку дослідження

Підгрупи досліджуваних студентів	Досліджувані показники					
	Когнітивний компонент	Емоційний компонент	Ціннісно-мотиваційний компонент	Операційно-дійовий (поведінковий) компонент	Рефлексивний компонент	Рівень нервово-психічної дезадаптації
Експериментальна група	4,7	3,9	3,1	3,0	3,2	65
Контрольна група	4,8	3,8	3,2	3,1	3,0	69

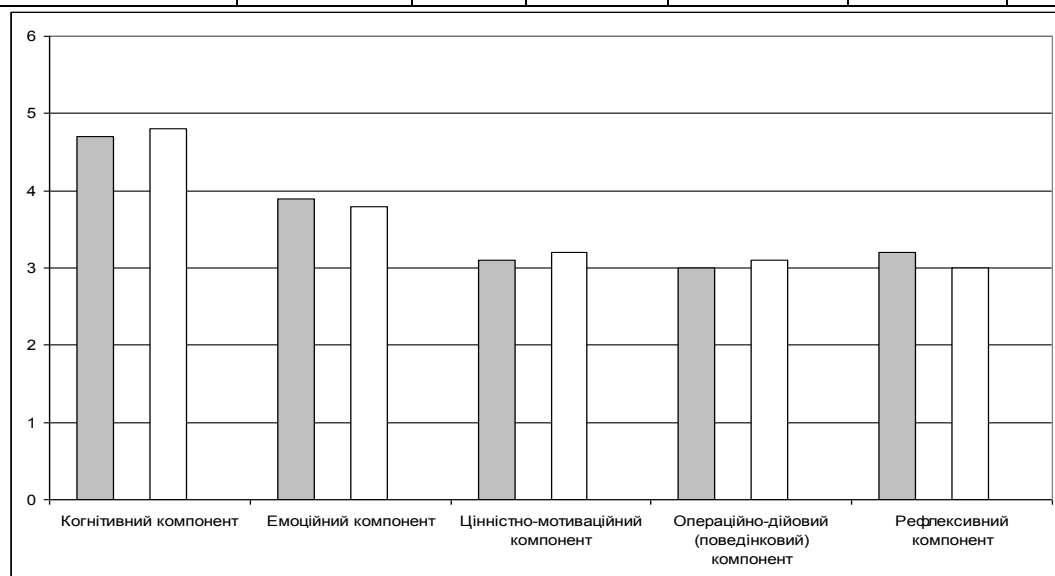


Рис.3.1 Рівень розвитку компонентів валеологічної культури в експериментальній та контрольній групах студентів на початку дослідження

(темним кольором представлені дані, отримані для експериментальної групи)

В табл.3.3. та на Рис.3.2 наведено показники, що характеризують рівні сформованості окремих компонентів валеологічної культури в досліджуваних групах студентів наприкінці експерименту.

Таблиця 3.3

Показники, що характеризують рівні розвитку компонентів валеологічної культури та рівень нервово-психічної адаптації (дезадаптації) у студентів експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження

Підгрупи досліджуваних студентів	Досліджувані показники					
	Когнітивний компонент	Емоційний компонент	Ціннісно-мотиваційний компонент	Операційно-дійовий (поведінковий) компонент	Рефлексивний компонент	Рівень нервово-психічної дезадаптації
Експериментальна група	5,5	4,9	4,6	4,3	4,4	52
Контрольна група	5,3	3,9	3,5	3,3	3,3	67

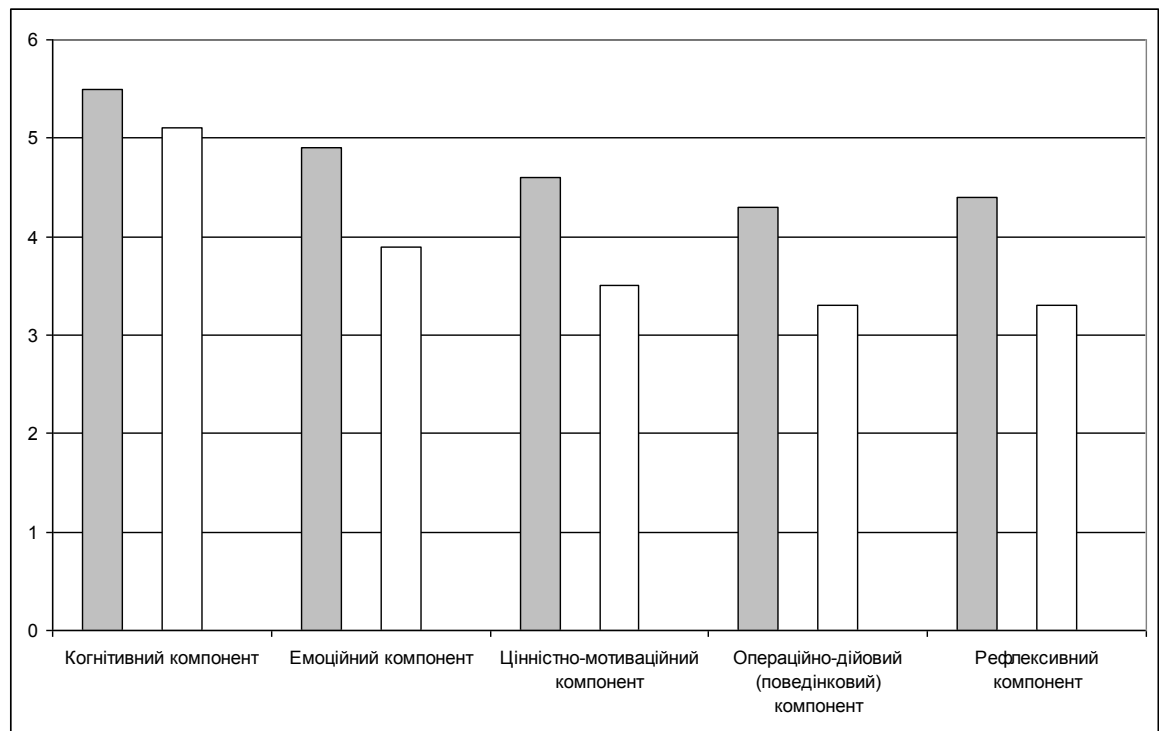


Рис.3.2 Рівень розвитку компонентів валеологічної культури в експериментальній та контрольній групах студентів наприкінці дослідження

(темним кольором представлені дані, отримані для експериментальної групи)

На рис. 3.3, 3.4, 3.5 наведено розподіл кількості студентів (в %) в експериментальній та контрольній групах в залежності від рівня розвитку показників ціннісно-мотиваційного та операційно-дійового (поведінкового) компонентів валеологічної культури, а також в залежності від рівня показника нервово-психічної адаптації на початку та наприкінці дослідження.

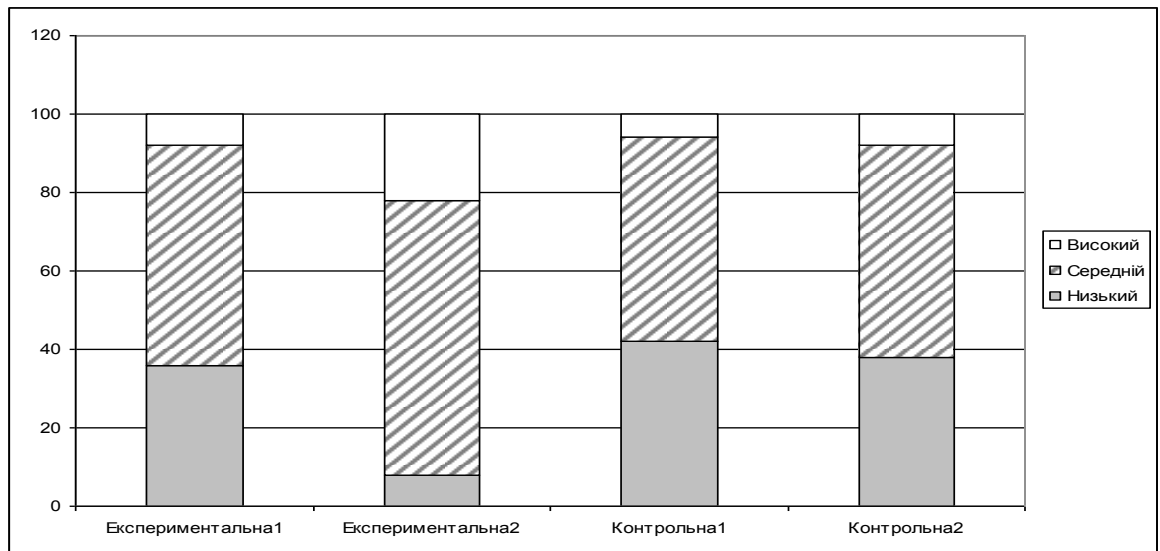


Рис.3.3 Розподіл кількості студентів (в %) в експериментальній та контрольній групах в залежності від рівня розвитку показника ціннісно-мотиваційного компоненту валеологічної культури на початку та наприкінці дослідження

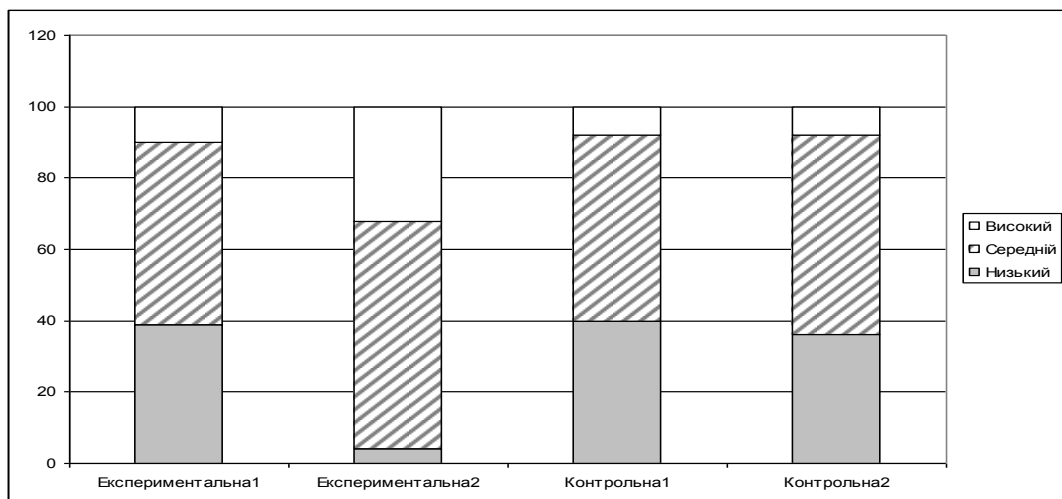


Рис.3.4 Розподіл кількості студентів (в %) в експериментальній та контрольній групах в залежності від рівня поведінкового компоненту

валеологічної культури на початку та наприкінці дослідження розвитку показника операційно-дійового

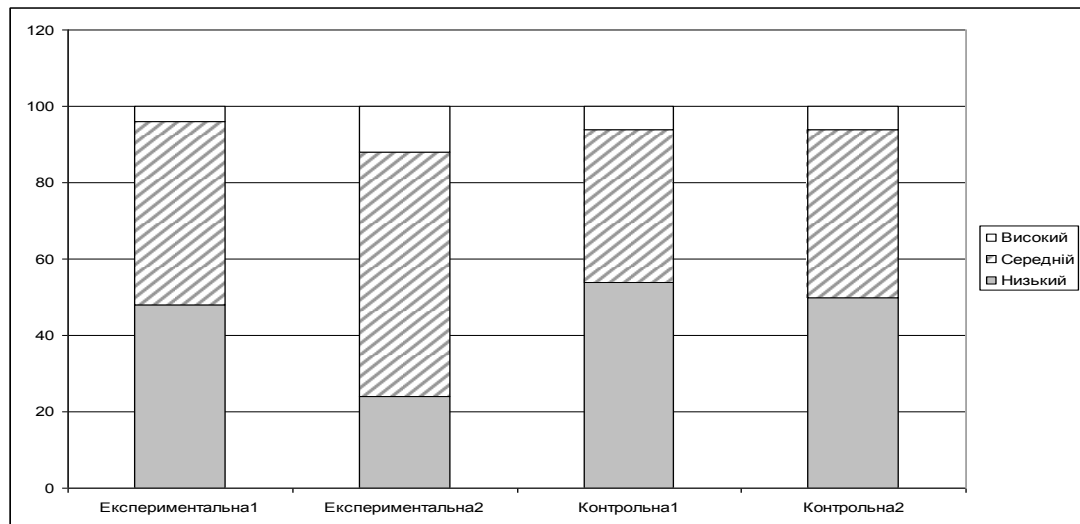


Рис.3.5 Розподіл кількості студентів (в %) в експериментальній та контрольній групах в залежності від рівня показника нервово-психічної адаптації на початку та наприкінці дослідження

Аналізуючи результати дослідження, можна зробити кілька висновків:

1. Початкові показники, що характеризують рівень розвитку компонентів валеологічної культури та нервово-психічної адаптації у студентів експериментальної та контрольної груп, не мають суттєвих відмінностей. Однак аналіз показує, що на початку дослідження у студентів найбільш розвинені когнітивний та емоційний компоненти, тоді як рівень рефлексивного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів є низьким у обох групах.

2. Середній рівень нервово-психічної дезадаптації на початку дослідження у студентів обох груп є досить високим, що вказує на значний психічний дискомфорт, спричинений різними факторами і що негативно впливає на психічне та загальне здоров'я.

3. Після проведення заходів, спрямованих на активізацію валеологічної культури, у експериментальній групі відзначено значне покращення всіх компонентів валеологічної культури. Зокрема, зростання показників когнітивного компонента на 15%, емоційного на 26%, ціннісно-

мотиваційного на 48%, операційно-дійового (поведінкового) на 43%, та рефлексивного на 38%. У контрольній групі покращення зафіксовано лише для когнітивного компонента (10%), інші показники залишились майже без змін.

4. У результаті психолого-педагогічних заходів у експериментальній групі рівень нервово-психічної дезадаптації знизився на 20%, тоді як у контрольній групі цей показник не змінився.

5. В експериментальній групі зросла кількість студентів з високим і середнім рівнем розвитку ціннісно-мотиваційного та операційно-дійового компонентів (на 44% і 57% відповідно). У контрольній групі ці показники залишились майже без змін (зростання на 7%, що є статистично незначним).

6. У експериментальній групі також на 46% зросла кількість студентів з високим і середнім рівнем нервово-психічної адаптації, тоді як у контрольній групі цей показник збільшився лише на 9%.

Висновки до 3 розділу:

1. Рівень розвитку компонентів валеологічної культури студентів можна оцінити за допомогою запропонованих методик, що дозволяє визначити ефективність педагогічних заходів.

2. Активізація формування валеологічної культури можлива через спрямований розвиток її окремих компонентів за допомогою психолого-педагогічних заходів, які можуть бути реалізовані як під час практичних занять, так і у самостійній роботі студентів.

3. Більшість студентів (від 36% до 42%) на початковому етапі мають низький рівень розвитку компонентів валеологічної культури, і в умовах традиційного навчання цей розвиток є повільним та слабким.

4. Більшість студентів (від 48% до 54%) на початковому етапі мають високий рівень нервово-психічної дезадаптації, що свідчить про нерозвиненість особистісних ресурсів для збереження психічного та загального здоров'я. В традиційних умовах ці ресурси розвиваються повільно.

5. Проведення психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування валеологічної культури, значно покращує рівень розвитку її компонентів та рівень нервово-психічної адаптації, що відображає стан психічного та загального здоров'я студентів.

ВИСНОВКИ

Дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Валеологічна культура є складною системою, що визначається не лише знаннями про здоров'я, але й мотивацією, цінностями, емоціями, самооцінками та діями, що стосуються здоров'я. Вона включає такі компоненти: ціннісно-смысловий, мотиваційний, пізнавальний, емоційний, орієнтаційний, операційно-дійовий та рефлексивний.

2. Формування валеологічної культури є важливим в Україні, де стоять актуальні проблеми демографії та здоров'я нації. Для цього необхідно використовувати сучасні психолого-педагогічні методи та техніки, що сприяють розвитку здоров'я. Це можна досягти через активне формування компонентів валеологічної культури студентів.

3. Рівень розвитку компонентів валеологічної культури студентів можна оцінити за допомогою методик, що допомагають визначити ефективність педагогічних заходів. Результати показали, що значна частина студентів має низькі початкові рівні, а традиційні методи навчання недостатньо ефективні.

4. Більшість студентів на початку експерименту має високий рівень нервово-психічної дезадаптації, що свідчить про недостатній розвиток особистісних ресурсів для збереження психічного та фізичного здоров'я. Традиційні методи навчання не сприяють швидкому розвитку цих ресурсів.

5. У результаті психолого-педагогічних заходів у експериментальній групі значно зросли показники когнітивного (15%), емоційного (26%), ціннісно-мотиваційного (48%), операційно-дійового (43%) та рефлексивного (38%) компонентів. У контрольній групі зміни були меншими, зокрема лише когнітивний компонент зріс на 10%.

6. У експериментальній групі рівень нервово-психічної дезадаптації знизився на 20%, тоді як в контрольній групі цей рівень залишився майже незмінним.

7. У експериментальній групі збільшилася кількість студентів з високими та середніми рівнями розвитку ціннісно-мотиваційного та операційно-дійового компонентів на 44% і 57% відповідно. У контрольній групі ці показники змінилися незначно.

8. У експериментальній групі на 46% збільшилася кількість студентів з високими та середніми рівнями нервово-психічної адаптації, в той час як в контрольній групі цей показник зріс лише на 9%.

9. Психолого-педагогічні заходи значно покращують рівень розвитку компонентів валеологічної культури та нервово-психічної адаптації, що позитивно впливає на психічне і загальне здоров'я студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г.Кременя. -К.: Освіта, 2004. 384 с.
2. Волкова Н.П. Педагогіка: посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
3. Глосарій основних термінів професійної освіти і навчання / упоряд. Т. М. Десятов ; за заг. ред. Н. Г. Ничкало. К. : АртЕк, 2009. 192 с.
4. Гончаренко М.С. "Екологічна Валеологія. Словник-довідник", Х.; - 2007, 224с.
5. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологічна валеологія. - Х.: ХНУ,2007.-224с
6. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ДОВ «Вінниця, 2008. 120 с.
7. Грибан В.Г. "Валеологія", К.: Центр навчальної літератури ; - 2005, 256с.
8. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика : моногр. / С. У. Гончаренко, Н. Г. Ничкало, В. Л. Петренко [та ін.]; за ред. Н. Г. Ничкало. – Хмельницький : ТУП, 2002. – 334 с.
9. Дернова М. Г. Дуальна модель вищої професійної освіти дорослих: Європейський досвід. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. 2014. Вип. 2. С. 137–145.
10. Дидактика: навч.-метод. комплекс / [уклад. М. С. Гордійчук, О. Ю. Попова]. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2010. 168 с.
11. Дидактичні основи професійної освіти: підручник / О.Е.Коваленко, Н.О. Брюханова., Н.В Божко, В.В. Белікова, В.Б.Бакатанова; за ред.. О.Е.Коваленко/ Укр. інж.-пед. акад. - .Харків: «Друкарня Мадрид», 2017. 238 с.
12. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: навч. посібник / Катерина Семенівна Дрозденко. К.: ВД «Професіонал», 2004. 304

с.

13. Дубасенюк О.А. Професійно-педагогічна освіта: сучасні концептуальні моделі та тенденції розвитку : Моногр. / О. А. Дубасенюк, О. Є. Антонова, С. С. Вітвіцька, Н. Г. Сидочук, О. М. Спирін; Житомир. держ. ун-т ім. І.Франка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2006. - 321 с.

14. Євдокимов В.І., Агапова Т.П., Гавриш І.В., Олійник Т.О. Педагогічний експеримент: Навч. посіб. для студ. пед. вузів / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. 148 с.

15. Забродський М. М. Педагогічна психологія: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2000. – 189 с.

16. Інтернет-конференція Сучасні освітні тенденції: технології та інструменти розвитку креативного мислення [Електронний ресурс]. – 1201. – Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/conference/creative>.

17. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2005. – 180 с.

18. Коваленко О. Е. Методика професійного навчання: дидактичне проектування: Підручник для студентів інж.-пед. спец. / О. Е. Коваленко, Н. О. Брюханова, Н. В. Корольова. – Харків : УПА, 2019. 172 с.

19. Коваленко О. Е. Сучасний підхід до визначення та формування основних складових освітньої програми підготовки фахівців за спеціальністю 015 "Професійна освіта (за спеціалізаціями)" / О. Е. Коваленко, Д. В. Коваленко, Н. О. Брюханова, О. О. Мельниченко // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. - 2017. - № 56-57. - С. 6-18. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pipo_2017_56-57_3.

20. Коваленко О.Е. Теоретичні засади професійної педагогічної підготовки майбутніх інженерів-педагогів в контексті приєднання України до Болонського процесу: монографія / Коваленко О.Е., Брюханова Н.О., Мельниченко О.О. – Харків: УПА, 2007. 162 с.

21. Кожухова Т.В. Основи психолого-педагогічного дослідження: навч. посіб. / Кожухова Т.В., Кайдалова Л.Г., Шпалінський В.В. – Х.: Вид-во

НФаУ: Золоті сторінки, 2002. 240 с.

22. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / [під заг. ред. О.В.Овчарук]. К.: «К.І.С.», 2004. 112 с.

23. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні - інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. / Василь Кремень. - К. : Грамота, - 2005. - 447 с.

24. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. А. Педагогіка: Підручник. – К.: Знання-прес, 2003. – 418 с.

25. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2005. – 128 с.

26. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник. – К.: “ЕксОб”, 1999. – 303 с.

27. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – 2-е вид., випр. і доп. Х.: ОВС, 2002. 400 с.

28. Максимюк С.П. Педагогіка: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 667 с.

29. Малафійк І. В. Дидактика новітньої школи : навч. посіб. для студентів ЗВО / І. В. Малафійк. К. : Слово, 2015. 630 с.

30. Малафійк І. В. Дидактика. Навчальний посібник / І. В. Малафійк. К.: Кондор, 2009. 406 с.

31. Мартиненко С.М., Хоружа Л.Л. Загальна педагогіка: Навч. посіб. К.: МАУП, 2002. 176 с.

32. Мартинець Л. А. Сучасні моделі освіти: навч.-метод. посібник. – 2-е вид., доповн. та переробл. Донецьк, 2015. 102 с.

33. Матвеева Л.Л. "Культурологія", К.: Либідь- 2005, 512с.

34. Микинюк О.М., Бойчук Ю.Д., Іонов І.А Екологічна безпека харчування людини. - Харків:ХНПУ,2007. - 183с

35. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. К., 2007. 656 с.

36. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.11.2019 р. № 1460 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти». – URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/015-Profosvita-bakalavr.pdf>

37. Нова українська школа : концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В., Макаренко О., Малахова О., Нанаєва Т., Усатенко Г., Хобзей П., Шиян Р. ; за заг. ред. Грищенка М.; М-во освіти і науки України. – К.: Б.м., 2016. 40 с.

38. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : навчальний посібник / С.О. Сисоєва, Т.Є. Кристопчук; Київський університет імені Бориса Грінченка. Рівне : Овід, 2012. 352 с.

39. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за ред. О. М. Пехоти. - К. : 2004. - 256 с.

40. Освітологія: хрестоматія: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладачі: Огнев'юк В.О., Сисоєва С.О. К.: ВП «Едельвейс», 2013. 728 с.

41. Охорона здоров'я України. Результати діяльності. Щорічна доповідь, 1999 рік. – К.: Здоров'я, 2000, - 512 с.

42. Педагогіка. Практичний курс: підручник за кредитно-модульною технологією навчання для бакалаврів / Т.Ф. Бельчева, С.С. Ізбаш, П.В. Бельчев – Мелітополь: Видавництво Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, 2014. 304 с.

43. Педагогіка: [навчальний посібник / упоряд. Курлянд З.Н., Хмелюк Р.І., Яцій О.М.]. Харків: ТОВ «Одіссей», 2003. 352 с.

44. Педагогіка в запитаннях і відповідях: Навчальний посібник / Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков та ін. – К.: Знання, 2006. – 252 с.

45. Педагогічна майстерність: підручник для вищих пед. навч. закладів/ І. А. Зязюн [та інші] ; ред. І. А. Зязюн. - 2-ге вид., доп. і перероб.. К.: Вища

шк., 2004. 424 с.

46. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 516 с.

47. Перетворення нашого світу: Порядок денний у сфері сталого розвитку до 2030 року. URL: <https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/library/sustainable-development-report/the-2030-agendafor-sustainable-development.html>.

48. Погорєлова С.М. Я і Україна. Навколишній світ. - Х., 2006 - 68с.

49. Пономарьова Г.Ф. Росте людина, гуманно особистісний підхід. - Х.:Скорпію, 2006-140с.

50. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2014. № 37-38. С. 2004. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

51. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017. № 38-39. С. 380. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

52. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року: Указ Президента України від 30 вересня 2019 року № 722/2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>.

53. Професійна педагогіка : навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. І. Жигір, О. А. Чернега ; за ред. М. В. Вачевського. К. : Кондор, 2012. 338 с.

54. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія . – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2014. – 168 с.

55. Романовський О. Г. Зміст і сутність педагогічної діяльності: навч. посіб. / О. Г. Романовський, О. С. Пономарьов, С. М. Пазинич, та ін. Х.: НТУ «ХП», 2007. 228 с.

56. Сисоєва С.О. Кристопчук Т.Є. Методологія науково-педагогічних досліджень: Підручник / С.О.Сисоєва, Т.Є.Кристопчук. Рівне: Волинські обереги, 2013. 360 с.

57. Соціально-педагогічний словник, К.: "ЕксОб", 2004 - 123с, 303с.

58. Теорія та методика професійної освіти : навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Т. Ю. Осипова, Р. С. Гурін [та ін.] ; за ред. З. Н. Курлянд. К. :Знання, 2012. 390 с.

59. Терепищій С.О. Стандартизація вищої освіти (спроба філософського аналізу) : монографія. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 197с.

60. Тетьокіна В.А. Шляхи вдосконалення валеологічної освіти через систему предметів природничого циклу стаття. // Збірник наукових праць ХГТІІ. - Х.:2007, ХГТІІ, с 97-102)

61. Філенко І.О. Безпека життєдіяльності і питання удосконалювання фізичного і психічного стану студентів. // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. №3, 2002. С.150-155.

62. Фіцула М. М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. К.: Видавничий центр «Академія», 2002. 528 с.

63. Чорнецький Я.Я. Культурологія. - К.: Центр навчальної літератури, 2004 - 392с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Відношення до здоров'я» (автор Р.А. Березовська)

Інструкція

Пропонований опитувальник складається з 10 питань. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими ви можете погодитися, не погодитися або погодитися частково. Оцініть, будь ласка, кожне твердження відповідно до ступеня своєї згоди за шкалою, де: 1.- абсолютно не важливе (ніколи); 2.- не важливе (практично ніколи); 3.- скоріше не важливо, чим важливо (рідко); 4.- не можу відповісти; 5.- скоріше важливе, чим неважливе (іноді); 6.- дуже важливе (часто); 7.- безумовно важливе (завжди).

Вибрану вами відповідь обведіть кружком або відзначте яким-небудь іншим способом. Будьте уважні, для кожного затвердження повинен бути вибрана і помічена тільки одна відповідь. Відповідайте на всі питання підряд, не пропускаючи їх. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Дайте ту відповідь, яка першою приходить в голову. Тут немає хороших і поганих відповідей. Нам важливо дізнатися вашу думку. Зверніть увагу, що в третьому питанні варіантів відповіді не передбачено. Для відповіді на нього виділено декілька порожніх рядків. Порожні рядки залишені також для можливих додаткових варіантів відповідей на питання № 8,9 і 10.

Текст опитувальника

1. Люди по-різному оцінюють різні сфери життя. Оцініть, наскільки приведені цінності важливі для вас в даний момент.

	Не важливо					Дуже важливо	
Щасливе сімейне життя	1	2	3	4	5	6	7
Матеріальне благополуччя	1	2	3	4	5	6	7
Наявність вірних друзів	1	2	3	4	5	6	7
Здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
Цікава робота (кар'єра)	1	2	3	4	5	6	7
Визнання тих, що оточують	1	2	3	4	5	6	7
Незалежність (свобода)	1	2	3	4	5	6	7

2. Як ви вважаєте, чим необхідно володіти, щоб добитися успіху в житті?

	Не важливо					Дуже важливо	
Хороша освіта	1	2	3	4	5	6	7
Матеріальний достаток	1	2	3	4	5	6	7
Здібності	1	2	3	4	5	6	7
Везіння (успіх)	1	2	3	4	5	6	7
Здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
Завзятість, працьовитість	1	2	3	4	5	6	7
«Потрібні зв'язки» (підтримка друзів, знайомих)	1	2	3	4	5	6	7

3. Як би ви в декількох словах визначили, що таке здоров'я?

4. Оцініть, який вплив на вашу обізнаність у області здоров'я надає інформація, одержана з наступних джерел.

	Не важливо					Дуже важливо	
ЗМІ (радіо, ТБ)	1	2	3	4	5	6	7
Лікарі (фахівці)	1	2	3	4	5	6	7
Газети і журнали	1	2	3	4	5	6	7
Друзі, знайомі	1	2	3	4	5	6	7
Науково-популярні книги	1	2	3	4	5	6	7

5. Як ви думаєте, які з нижче перерахованих чинників роблять найбільш істотний вплив на стан вашого здоров'я?

	Неважливо					Дуже важливо	
Якість медичного обслуговування	1	2	3	4	5	6	7
Екологічна обстановка	1	2	3	4	5	6	7
Професійна діяльність	1	2	3	4	5	6	7
Особливості живлення	1	2	3	4	5	6	7
Шкідливі звички	1	2	3	4	5	6	7
Спосіб життя	1	2	3	4	5	6	7
Недостатня турбота про здоров'я	1	2	3	4	5	6	7

6. Як ви себе найчастіше відчуваєте, коли із здоров'ям у вас все благополучно?

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди		
Я спокійний	1	2	3	4	5	6	7
Я задоволений	1	2	3	4	5	6	7
Я щасливий	1	2	3	4	5	6	7
Мені радісно	1	2	3	4	5	6	7
Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4	5	6	7
Мені це байдуже	1	2	3	4	5	6	7
Ніщо мене не турбує	1	2	3	4	5	6	7
Я відчуваю впевненість в собі	1	2	3	4	5	6	7
Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4	5	6	7
Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4	5	6	7

7. Як ви себе найчастіше відчуваєте; коли дізнаєтеся про погіршення свого здоров'я?

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди		
Я спокійний	1	2	3	4	5	6	7
Я зазнаю жаль	1	2	3	4	5	6	7
Я стурбований	1	2	3	4	5	6	7
Я переживаю почуття провини	1	2	3	4	5	6	7
Я засмучений	1	2	3	4	5	6	7
Мені страшно	1	2	3	4	5	6	7
Я роздратований	1	2	3	4	5	6	7
Я відчуваю себе пригнічено	1	2	3	4	5	6	7
Я стривожений і нервую	1	2	3	4	5	6	7
Мені соромно	1	2	3	4	5	6	7

8. Чи робите ви що-небудь для підтримки здоров'я і наскільки регулярно?

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди		
Займаюся фізичними вправами	1	2	3	4	5	6	7
Дотримуюся дієти	1	2	3	4	5	6	7
Піклуюся про режим	1	2	3	4	5	6	7
Гартуюся	1	2	3	4	5	6	7
Відвідую лікаря з профілактичною метою	1	2	3	4	5	6	7
Стежу за своєю вагою	1	2	3	4	5	6	7
Ходжу в лазню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
Уникаю шкідливих звичок	1	2	3	4	5	6	7
Відвідую спортивні секції	1	2	3	4	5	6	7
Практикую спеціальні оздоровчі системи	1	2	3	4	5	6	7
Що ще?	1	2	3	4	5	6	7

9. Якщо ви піклуєтеся про своє здоров'я недостатньо/нерегулярно, то чому?

	Не важливо					Дуже важливо	
У цьому немає необхідності, оскільки я здоровий	1	2	3	4	5	6	7
Не вистачає сили волі	1	2	3	4	5	6	7
У мене немає на це часу	1	2	3	4	5	6	7
Немає компанії (одному нудно)	1	2	3	4	5	6	7
Не хочу себе ні в чому обмежувати	1	2	3	4	5	6	7
Не знаю, що для цього робити	1	2	3	4	5	6	7
Немає відповідних умов	1	2	3	4	5	6	7
Необхідність великих матеріальних витрат	1	2	3	4	5	6	7
Є важливіші справи	1	2	3	4	5	6	7
Що ще?	1	2	3	4	5	6	7

1. Якщо ви відчуваєте нездужання, то

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди		
Звертаюся до лікаря	1	2	3	4	5	6	7
Прагну не звертати уваги на нездужання	1	2	3	4	5	6	7
Сам приймаю заходи	1	2	3	4	5	6	7
Звертаюся за порадою до друзів родичів і ін.	1	2	3	4	5	6	7
Що ще?	1	2	3	4	5	6	7

ДОДАТОК Б

Модифікований опитувальник Карпова А.В. для визначення рівня рефлексивного компоненту валеологічної культури.

Інструкція випробовуваному

«Вам належить дати відповіді на декілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей напроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 -абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше невірно; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - цілком вірно. Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може».

Текст опитувальника.

1. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
2. Якщо у мене виникають проблеми із здоров'ям – я прагну усвідомити, які помилки моєї поведінки їх викликали.
3. У мене бувають конфлікти тому, що я деколи не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
4. Я ретельно планую режим дня, щоб залишити час для щоденних оздоровчих процедур.
5. Я прагну не замислюватися над тим, які думки і відчуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.
6. Я самостійно можу у разі потреби продумати кроки для зміцнення свого здоров'я.
7. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити.
8. Я вважаю за краще не замислюватися про джерела стресів в своєму житті.
9. Якщо я з кимсь сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винуватим.

10. Коли близькі мені люди мають проблеми із здоров'ям – я легко можу розібратися, яка допомога їм потрібна.

З цих 10 тверджень 6 є прямими (номери питань: 1, 2, 4, 6, 7, 10). Інші 4 — зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового балу підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідям випробовуваних, а в зворотних — значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

ДОДАТОК В

Тест нервово-психічної адаптації

ІНСТРУКЦІЯ. Необхідно вибрати найбільш підходящу відповідь із запропонованих:

Є і завжди було - 4 бали;

Є вже тривалий час 3 бали;

З'явилося останнім часом - 2 бали;

Було в минулому, але зараз уже немає - 1 бал;

Немає і не було - 0 балів.

Безсоння.

Відчуття, що оточення осудливо до вас ставиться.

Головний біль.

Зміна настрою без явних причин.

Страх темряви.

Почуття, що ви гірші за інших людей.

Схильність до сліз.

Відчуття «комка» у горлі.

Страх висоти.

Швидка стомлюваність, почуття втоми.

Непевність у собі й у власних силах.

Сильне почуття провини.

Побоювання з приводу важкого захворювання (не підтвердженого під час обстеження).

Страх знаходитися одному в приміщенні чи на вулиці.

Побоювання почервоніти «на людях».

Труднощі в спілкуванні з людьми.

Необгрунтований страх за себе, інших людей, страх яких-небудь ситуацій.

Тремтіння рук, ніг.

Неможливість стримувати прояви своїх почуттів.

Знижений чи пригнічений настрій.

Сильне серцебиття.

Безпричинна тривога, «передчуття», відчуття, що може відбутися щось неприємне.

Байдужність до усього.

Дратівливість, запальність.

Підвищена пітливість.

Почуття слабкості.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

В процесі обробки визначається сумарна кількість балів по всьому тесту.

Максимальна кількість балів - 104 бали - відповідає стану нервово-психічної дезадаптації.

Мінімальна кількість балів - 0 балів - відповідає стану нервово-психічної адаптованості.