СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук

Кафедра педагогіки, української філології та журналістики

**КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

за спеціальністю 015.39 – «Професійна освіта. Цифрові технології»

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

на тему Формування здорового способу життя у студентів ЗВО як компоненти духовного розвитку особистості\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виконав: | студент групи ПОЦТ-23дм  \_\_\_\_\_\_\_Анохін М. С.\_\_\_\_\_\_\_\_  (прізвище, та ініціали) | image_2022-11-20_20-05-28  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) |
| Керівник: | д.пс.н,\_проф. Антоненко Т.Л.\_\_\_\_  (науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) |
| Завідувач кафедри: | д.філософ.н., проф. Барна Н. В. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) |
| Рецензент: | д.пед.н., проф. Модестова Т. В.\_\_\_  (науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) |

Київ – 2024

План

[ВСТУП 3](#_Toc184996782)-7

[РОЗДІЛ 1.](#_Toc184996783) [ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЯК КОМПОНЕНТИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ 8](#_Toc184996784)-31

[1.1. Сутнісна характеристика дефініцій «духовний розвиток особистості», «здоровий спосіб життя» 8](#_Toc184996785)-12

[1.2. Аналіз наукової літератури з проблеми формування здорового способу життя як компоненти духовності 13](#_Toc184996786)-21

[1.3. Характеристика ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів ЗВО 21](#_Toc184996787)-29

[Висновки до розділу 1 30](#_Toc184996788)-31

[РОЗДІЛ 2.](#_Toc184996789) [ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК КОМПОНЕНТИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ. 32](#_Toc184996790)-70

[2.1. Аналіз стану сформованості основ здорового способу життя у студентів ЗВО 32](#_Toc184996791)-43

[2.2. Дослідницька програма формування здорового способу життя студентів ЗВО 43](#_Toc184996792)-60

[2.3. Методичні рекомендації щодо формування основ здорового способу життя у студентів ЗВО 60](#_Toc184996793)-67

[Висновок до розділу 2 68](#_Toc184996794)-70

[ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 71](#_Toc184996795)-74

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 75](#_Toc184996796)-79

[ДОДАТКИ 80](#_Toc184996797)-98

# ВСТУП

Сучасний світ характеризується динамічними соціальними змінами, зростанням інформаційного потоку та зниженням фізичної активності, що негативно впливає на здоров’я молоді. Особливо це стосується студентської молоді, яка перебуває в періоді активного формування своїх життєвих орієнтирів, цінностей та поведінкових моделей. В умовах освітнього процесу у ЗВО важливо забезпечити не лише професійний розвиток студентів, а й сприяти гармонійному поєднанню фізичного, психічного та духовного здоров’я.

Стан фізичного здоров’я є однією з ключових умов розвитку будь-якого суспільства, адже здоров’я – це базова та найважливіша потреба людини, що визначає її працездатність і сприяє гармонійному розвитку особистості. Саме фізичне, психічне та духовне здоров’я створюють основу для усвідомлення світу, самоствердження й досягнення благополуччя людиною.

Однак останніми роками все частіше звертається увага на негативний вплив навчального процесу у ЗВО на здоров’я студентів. Протягом 4-5,5 років навчання молодь проводить значний час у середовищі, яке часто характеризується недостатньою фізичною активністю, напруженим графіком і стресовими ситуаціями. Малорухливий спосіб життя, який стає типовим для студентів, негативно впливає не лише на їх фізичне, а й на психоемоційне та духовне здоров’я, що викликає серйозне занепокоєння [20]. Таким чином, формування здорового способу життя серед студентів ЗВО є важливим завданням, спрямованим не лише на збереження фізичного здоров’я, але й на забезпечення їхнього всебічного духовного розвитку та гармонійної інтеграції у суспільство.

Сучасний стиль життя висуває високі вимоги до здоров’я та фізичного розвитку людини, особливо у студентські роки, коли відбувається становлення особистості й закладаються основи майбутньої професійної діяльності. Фізичне здоров’я та рухова активність відіграють ключову роль у формуванні гармонійної особистості, сприяючи її творчому потенціалу та успішності.

Питання здоров’я та здорового способу життя мають стати невід'ємною частиною освітнього процесу, впливаючи на всі аспекти студентського життя. Важливо акцентувати увагу на підвищенні мотивації молоді до дотримання здорового способу життя, формуючи уявлення про здоров’я як фундаментальний ресурс, необхідний для досягнення життєвого успіху, особистісного зростання та духовного розвитку.

Проблема формування здорового способу життя серед молоді набуває особливого значення у зв’язку зі зростанням поширеності шкідливих звичок, низьким рівнем фізичної активності, стресами та емоційним виснаженням. Водночас, сучасні виклики, такі як екологічні кризи, пандемії та соціально-економічна нестабільність, посилюють потребу у формуванні стійких життєвих принципів, які базуються на здоров’ї як фундаменті духовного й особистісного розвитку.

Духовний розвиток особистості, як частина цілісного підходу до виховання, передбачає формування морально-етичних цінностей, усвідомлення відповідальності за власне життя та здоров’я, а також здатності до саморозвитку. У контексті здорового способу життя це означає усвідомлений вибір на користь гармонійного фізичного й психоемоційного стану, що сприяє досягненню особистісної зрілості та професійної реалізації.

У сучасних умовах педагоги повинні розглядати формування здорового способу життя студентів як багатовимірний процес, що охоплює фізичне, моральне, психологічне та соціальне благополуччя. Здоровий спосіб життя – це не лише відсутність хвороб або шкідливих звичок, але й досягнення гармонії між фізичним і психічним станом людини, що сприяє її соціалізації та всебічному розвитку.

Здоров’я розглядається як нормальний фізичний і психічний стан, який відображає здатність людини повноцінно виконувати трудові, соціальні та фізіологічні функції. Як зазначає Г. Кривошеєва, здоров’я багато в чому залежить від способу життя. Однак поняття здорового способу життя не можна зводити лише до відсутності шкідливих звичок. Воно передбачає свідоме формування корисних навичок і звичок, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її успішну соціалізацію та духовне зростання [37].

Актуальність дослідження визначається також необхідністю розробки ефективних педагогічних підходів і технологій, які інтегрують знання про здоров’я, духовний розвиток та життєву мотивацію в освітній процес ЗВО. Таким чином, формування здорового способу життя серед студентів стає важливою умовою їхнього гармонійного розвитку, соціальної адаптації та підготовки до успішної професійної діяльності.

На нашу думку, процес формування усвідомленого ставлення студентів до власного здоров’я та здоров’я оточуючих має бути спрямований на зміцнення та збереження їхнього фізичного й духовного благополуччя. Це можливо через передачу необхідних знань, розвиток практичних навичок, формування компетентностей, а також стимулювання активної діяльності, пов’язаної зі здоров’ям і дотриманням здорового способу життя.

Саме в молодості формується усвідомлення потреб, мотивацій, ціннісних орієнтацій, інтересів та поведінкових норм, які стають основою подальшого життя. У цей період закладаються моделі поведінки, що впливають на фізичний, соціальний і духовний розвиток особистості.

Аналіз літератури з питань культури здорового способу життя [1, 3, 17, 31, 36, 44] свідчить, що це питання широко досліджувалося, проте потребує подальшого вдосконалення. Особливо актуальним є розроблення ефективних методів і підходів, спрямованих на інтеграцію ідей здорового способу життя у духовний розвиток студентської молоді.

Таким чином, тема магістерського дослідження «Формування здорового способу життя у студентів ЗВО як компоненти духовного розвитку особистості» була обрана з огляду на її високу актуальність та теоретичну і практичну значущість.

Дослідження, проведене на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, було спрямоване на визначення та теоретичне обґрунтування ставлення студентів до основ здорового способу життя, а також їх суб’єктивного підходу до питань здоров’я у процесі навчання у ЗВО.

*Об’єкт дослідження*: процес формування здорового способу життя у студентів ЗВО як складової духовного розвитку особистості.

*Предмет дослідження:*ціннісні орієнтації здорового способу життя студентів ЗВО.

*Мета дослідження:* теоретично обґрунтувати формування здорового способу життя студентів як складової їх духовного розвитку та дослідити рівень сформованості основ здорового способу життя у студентів ЗВО.

Для досягнення цієї мети було визначено такі завдання:

1. Провести аналіз понять «духовний розвиток особистості» та «здоровий спосіб життя» з урахуванням сучасних підходів і визначити їх взаємозв’язок.
2. Виявити ключові ідеї щодо формування здорового способу життя та його впливу на духовний розвиток особистості.
3. Оцініти рівень сформованості основ здорового способу життя у студентів ЗВО
4. Визначити ціннісні орієнтації здорового способу життя студентів ЗВО.
5. Визначити засоби формування основ здорового способу життя у студентів ЗВО.
6. Представити методичні рекомендації формування здорового способу життя студентів ЗВО.

Результати дослідження покликані сприяти не лише підвищенню обізнаності студентів про основи здорового способу життя, а й інтеграції цих знань у їхній повсякденний досвід, що є важливим чинником їх духовного та особистісного розвитку.

*Методи дослідження:*

1. Теоретичні методи:
   * порівняння, системний аналіз, узагальнення та класифікація наукових і практичних досліджень;
   * аналіз психолого-педагогічних умов, які визначають ступінь розробленості проблеми формування здорового способу життя студентів у контексті їхнього духовного розвитку.
2. Емпіричні методи:
   * систематичне спостереження за навчально-виховним процесом;
   * тестування та опитування студентів для визначення їхніх знань, умінь і ставлення до здорового способу життя;
   * аналіз рівня сформованості основ культури здоров’я у студентської молоді.

Це дослідження спрямоване не лише на оцінку ефективності використання інноваційних підходів у формуванні здорового способу життя студентів, а й на створення практичних рекомендацій для їх впровадження, що сприятиме гармонійному поєднанню фізичного та духовного розвитку молоді.

*Практична користь*дослідження полягає в тому, що його матеріали можна використовувати для створення навчальних посібників, покращення програм підготовки майбутніх педагогів, а також для впровадження проектного навчання в освітній процес. Отримані результати будуть корисними викладачам, які працюють над формуванням у студентів здорового способу життя, підтримуючи їхній духовний розвиток і особистісне зростання.

*Структура магістерської роботи.* Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел, що містить 51 позицію. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок, з яких 72 – основного тексту. Робота містить 7 додатків (18 сторінок).

# РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЯК КОМПОНЕНТИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Сутнісна характеристика дефініцій «духовний розвиток особистості», «здоровий спосіб життя»

У сучасних умовах трансформації суспільства особливої актуальності набуває питання гармонійного розвитку особистості, що передбачає поєднання її духовного, фізичного та соціального потенціалу. Одним із ключових напрямів дослідження в педагогіці є формування таких базових понять, як «духовний розвиток особистості» та «здоровий спосіб життя», які відіграють фундаментальну роль у становленні цілісної, соціально відповідальної та самодостатньої людини.

Духовний розвиток виступає базовою передумовою морального становлення особистості, її здатності до самопізнання, самовдосконалення та розбудови власного життєвого шляху відповідно до загальнолюдських цінностей. Водночас здоровий спосіб життя є основою для підтримання фізичного та психічного благополуччя, що сприяє реалізації особистісного потенціалу в різних сферах діяльності.

Платон (427–347 до н.е.) є одним із перших філософів, який досліджував питання духовного розвитку особистості в контексті гармонії душі, її прагнення до істини, добра і краси. Його ідеї про духовність особистості базувалися на вченні про душу, її структуру та шляхи вдосконалення.

У своїй праці *«Держава»* Платон розділяв душу на три частини:

* Раціональна (логістикос): відповідає за пізнання істини, мудрість і пошук знання. Це найвищий аспект душі, що веде до духовного розвитку [25].
* Вольова (тімос): відповідає за мужність, честь і прагнення до справедливості [25].
* Чуттєва (епітімія): пов’язана з фізичними бажаннями та пристрастями [25].  
  Гармонія між цими частинами душі, де раціональна частина керує іншими, є основою духовного розвитку [25].

Платон розглядав духовний розвиток як основне завдання людського життя. Його філософія наголошує, що гармонійна особистість формується через баланс розуму, волі та бажань, а також через постійне прагнення до вищих цінностей.

Ідеї Платона залишаються актуальними у сучасній педагогіці, зокрема у питаннях формування моральних і духовних цінностей особистості [25].

В. Сухомлинський, відомий український педагог та філософ, підкреслював важливість духовного розвитку особистості. Він вважав, що освіта повинна сприяти не тільки інтелектуальному, але й духовному зростанню людини. В. Сухомлинський підкреслював, що духовний розвиток включає в себе формування моральних якостей, етичних цінностей та гуманітарного світогляду [30].

В. Сухомлинський наголошував, що духовний розвиток — це невід'ємна складова гармонійного виховання особистості. Він вважав, що розвиток духовності тісно пов’язаний із засвоєнням культурних і моральних цінностей, здатністю відчувати красу природи, мистецтва, спілкування.

К. Ушинський підкреслював, що духовний розвиток особистості передбачає виховання моральних чеснот і формування вищих ідеалів, які допомагають людині орієнтуватися в житті. Цей акцент на моральності та ідеалах перегукується з поглядами Г. Ващенка, який визначав духовний розвиток як процес становлення особистості в гармонії з релігійними, етичними та культурними цінностями. Він також наголошував на значенні національного виховання, що сприяє духовній зрілості [42].

Доповнюючи ці ідеї, Л. Виготський розглядав духовний розвиток у контексті особистісного становлення, звертаючи увагу на вирішальну роль соціокультурного середовища. На його думку, саме взаємодія з культурою та суспільством формує моральні орієнтири людини, що є невід’ємною складовою її духовного зростання [30].

На думку автора, визначення духовного розвитку особистості, запропоноване В. Сухомлинським, є найбільш ґрунтовним та універсальним. Учений трактував духовність як ядро особистості, що формується через гармонійну взаємодію інтелектуального, морального та естетичного виховання. У його працях духовний розвиток визначається як процес становлення моральних ідеалів, формування гуманістичних цінностей, здатності до самопізнання та самовдосконалення [45].

Цей підхід є актуальним для сучасної педагогіки, оскільки він враховує ключові аспекти особистісного розвитку, зокрема моральну свідомість, емоційну чутливість та естетичне сприйняття. Використання цього підходу дозволяє розглядати духовний розвиток не лише як індивідуальну характеристику, а і як важливий компонент соціальної взаємодії.

Таким чином, ідеї В. Сухомлинського сприяють формуванню цілісної, морально зрілої та відповідальної особистості, що здатна гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом.

У дослідженнях про здоровий спосіб життя (ЗСЖ) багато науковців пропонували власні визначення цього поняття.

О. Пономаренко розглядає здоровий спосіб життя як систему повсякденної поведінки та діяльності, спрямовану на збереження, зміцнення й відновлення здоров’я людини. Особливу увагу автор приділяє гармонії між фізичною, психічною та соціальною складовими здоров’я. Цей підхід акцентує на індивідуальному рівні здоров’я, що гармонійно доповнюється ідеями Г. Апанасенка [25].

Г. Апанасенко трактує ЗСЖ як спосіб життя, що забезпечує оптимальне функціонування організму, підвищення його адаптаційних можливостей і попередження хвороб. У його концепції основна увага зосереджена на фізичній активності, раціональному харчуванні та відмові від шкідливих звичок, що є базою для підтримання фізіологічного здоров’я. Разом із тим, В. В. Москаленко підкреслює важливість соціального та культурного контексту у формуванні ЗСЖ [11].

В. Москаленко визначає здоровий спосіб життя як сукупність поведінкових стратегій, що враховують індивідуальні й суспільні фактори, які впливають на стан здоров’я. Його підхід акцентує увагу на взаємодії людини із соціальним середовищем. Подібний багатовимірний підхід спостерігається і в дослідженнях І. Синиці.

І. Синиця розглядає здоровий спосіб життя як комплексну характеристику, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні й екологічні аспекти поведінки людини [36]. Цей підхід дозволяє враховувати як індивідуальні потреби, так і вплив зовнішнього середовища на формування здоров’я. У свою чергу, Є. Бондаревська пропонує більш особистісно орієнтовану концепцію ЗСЖ.

Є. Бондаревська трактує здоровий спосіб життя як форму самореалізації особистості, яка базується на усвідомленому виборі і дотриманні принципів, що сприяють збереженню здоров’я [16]. Цей підхід підкреслює значення внутрішньої мотивації людини у формуванні її здорової поведінки.

На думку автора, найбільш повним є визначення, запропоноване Г. Апанасенком. Здоровий спосіб життя, за Г. Апанасенком, інтегрує в собі всі основні компоненти, необхідні для фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Особливий акцент на профілактиці захворювань і підвищенні адаптаційних можливостей організму є актуальним у контексті сучасних викликів, пов’язаних зі зростанням рівня хронічних хвороб та стресових станів. Таким чином, підхід Г. Апанасенка враховує як фізичні, так і поведінкові аспекти, що дозволяє розглядати ЗСЖ як динамічний процес, спрямований на оптимізацію якості життя і збереження здоров’я.

Духовний розвиток особистості та здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є взаємопов’язаними категоріями, які формують гармонійну, цілісну особистість. Ці два аспекти мають спільну мету: досягнення внутрішньої і зовнішньої гармонії, що забезпечує повноцінне фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя.

Взаємозв’язок духовного розвитку особистості та здорового способу життя має кілька ключових аспектів. Морально-етичний компонент передбачає, що духовний розвиток формує моральні цінності й відповідальне ставлення до життя та здоров’я, тоді як здоровий спосіб життя стає їх практичним вираженням, демонструючи турботу про фізичний і психічний стан. Підвищення рівня самосвідомості, яке сприяє вибору поведінки, орієнтованої на збереження здоров’я, також пов’язане із духовним розвитком. Особистість, яка прагне до гармонії, усвідомлює важливість раціонального харчування, фізичної активності та відмови від шкідливих звичок.

Емоційна рівновага, яка є важливим елементом здорового способу життя, сприяє зниженню стресу й розвитку стійкості, що корелює з духовним розвитком через здатність досягати внутрішньої гармонії та контролювати емоції. Духовні практики, такі як медитація, йога, рефлексія або молитва, виступають складовою ЗСЖ, підтримуючи психічне здоров’я, знижуючи рівень стресу та зміцнюючи внутрішні ресурси особистості. Духовний розвиток також сприяє пошуку сенсу життя, що є важливим мотиватором для ведення здорового способу життя, адже усвідомлення мети існування стимулює турботу про тіло як основу для реалізації життєвих цінностей і прагнень.

Таким чином, духовний розвиток і здоровий спосіб життя є взаємодоповнювальними компонентами, які забезпечують фізичне і психічне здоров’я, стійкість до стресів, гармонію в міжособистісних відносинах, здатність до самореалізації та досягнення життєвих цілей.

Духовний розвиток і здоровий спосіб життя формують основу для гармонійного існування людини. Їхній взаємозв’язок демонструє, що духовно зріла особистість усвідомлює важливість турботи про своє здоров’я як умови для повноцінного життя. У свою чергу, дотримання принципів ЗСЖ створює фізичну та емоційну основу для подальшого духовного зростання.

## 1.2. Аналіз наукової літератури з проблеми формування здорового способу життя як компоненти духовності

В Україні завжди приділяли багато уваги здоровому способу життя, адже він є важливою частиною духовного розвитку людини. Після здобуття незалежності державна політика в цій сфері враховує особливості перехідного періоду, національний дух та цінності суспільства. Освітні програми, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед молоді, закріплені в основних документах, таких як «Державна політика розвитку освіти України у ХХІ столітті» та «Державна програма «Діти України».

Одним з пріоритетів цих програм є підтримка здоров'я студентів і формування усвідомленого ставлення до основ здорового способу життя. Такі заходи відповідають міжнародним стандартам, визначеним ЮНЕСКО і ВООЗ, підкреслюючи необхідність подолання труднощів, пов'язаних з негативним впливом науково-технічного прогресу. Формування культури здоров'я учнів сприяє гармонійному розвитку, зміцненню фізичного і духовного здоров'я, збільшенню тривалості і якості активного життя, що є важливим елементом соціального благополуччя.

Аналіз наукових досліджень і публікацій показує, що проблема формування культури здорової студентської молоді вивчалася такими вченими, як Ю. Бойчук, Н. Гутарєва, Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, О. Микитюк, В. Сероштан та ін. [49] Питання, пов’язані з впровадженням і популяризацією здорового способу життя, висвітлювали у своїх роботах М. Залеський, Н. Завидівська, С. Закопайло, В. Кузьменко, В. Лобас, І. Поташнюк, С. Симоненко, Н. Щекіна та інші. Ці дослідження підкреслюють важливість проблеми в сучасній науці та різноманітні підходи до її вивчення [36, с. 52].

У сучасних умовах питання формування здорового способу життя серед студентів ЗВО набуває особливої актуальності, оскільки добробут суспільства безпосередньо залежить від здоров’я молодого покоління. Здоров'я студентів − основа їх гармонійного духовного розвитку, успішного навчання і підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Вчені відзначають, що формування культури здоров'я студентів має стати одним з важливих завдань університетської освіти. Вищі навчальні заклади повинні активно сприяти збереженню і зміцненню здоров'я учнів, а також формуванню навичок здорового способу життя як важливого компонента духовного розвитку людини [26].

Вчені підкреслюють, що освітнє середовище є одним з ключових факторів, що впливають на здоров'я студентської молоді. Сучасний освітній процес часто супроводжується тривалим навчальним днем, значним обсягом самостійної роботи, високим рівнем представлення інформації і залежить від функціонального стану, здатності адаптуватися і емоційного благополуччя учня. Додатковими факторами ризику є несприятливі умови навчання та життя, забруднення навколишнього середовища, шкідливі звички, низьку фізичну активність, незбалансоване харчування, а також погано проінформовані психологічні та емоційні реакції на здоровий спосіб життя, які можуть негативно вплинути та значно знизити рівень здоров'я студентів [73].

Здоровий спосіб життя − основа майбутньої самореалізації молоді, успішності, продуктивної роботи, творчої активності та активного соціального статусу. Водночас, це потужний засіб духовного розвитку особистості, який сприяє самовихованню, самоосвіті та самовдосконаленню. Культура здоров’я, заснована на здоровому способі життя, включає систему поглядів, переконань і цінностей, які базуються на знаннях про здоров’я. Вона формує усвідомлене та відповідальне ставлення до власного здоров’я, здоров’я оточуючих і до стану довкілля.

Формування здорової культури є невід'ємною частиною духовного розвитку особистості, оскільки воно включає в себе стабільний набір думок, моделей поведінки і дій, спрямованих на підтримку і поліпшення здоров'я, що робить його важливою складовою гармонійного формування особистості студента [51].

Спосіб життя можна розглядати як важливий показник рівня формування культури здоров'я людини, що відображає визнання важливості дотримання норм і правил, спрямованих на підтримку здоров'я. Для студентів ЗВО, особливо майбутніх вчителів, формування здатності зберігати здоров'я є невід'ємною частиною їх професійного розвитку. Ця здатність охоплює всі аспекти здорового способу життя: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Коли турбота про здоров'я стає не тільки звичкою, але і внутрішньою потребою, важливо розвивати особисті якості, які сприяють прийняттю усвідомлених і спонтанних рішень на користь здорового способу життя. Це включає в себе не тільки профілактичні заходи і зміцнення здоров'я, але і більш глибоке усвідомлення його важливості як основи гармонійного духовного розвитку людини [44, 51, 50].

Здоров’я — це найважливіша соціальна цінність, яка є основою для реалізації біологічних, соціальних і психічних функцій людини, а також її творчої самореалізації. Проте без свідомого прагнення людини підтримувати та покращувати своє здоров’я неможливо повністю розкрити власний потенціал або забезпечити довге й продуктивне життя. За даними ВООЗ, зв’язок між здоров’ям і поведінкою є очевидним, адже спосіб життя на 50% визначає стан здоров’я людини.

Пропоноване ВООЗ визначення здоров'я охоплює не тільки відсутність хвороб, але і стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. За ці роки ця концепція зазнала багатьох доопрацювань, але її основні положення залишаються в силі [5].

Ю. Лісіцин та Г. Царегородців дають таке визначення: «здоровий образ життя - це образ життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров’я людей як умови та передумови існування та розвитку інших сторін образу життя».

Ю. Лісіцин і Г. Царегородцев визначають здоровий спосіб життя як діяльність, спрямовану на збереження і покращення здоров’я, гармонійний розвиток інших аспектів людського життя у поєднанні з духовним розвитком. Він є важливою складовою турботи про власне здоров’я, благополуччя оточуючих і підтримання гармонії в суспільстві. Здоровий спосіб життя органічно вписується в суспільний уклад, відображаючи піклування про людей та сприяючи їхньому загальному добробуту [6].

Поняття «спосіб життя» охоплює всі аспекти людського існування: роботу, повсякденні справи, дозвілля, задоволення матеріальних і духовних потреб, а також цінності, світогляд, норми та правила поведінки. Поняття «образ» розглядається як ідеальна форма, що відображає явища матеріального світу в людській свідомості та психології. Як зазначає О. Столяренко, образ, сформований у суспільстві або індивідуальній свідомості, стає основою для формування особистого способу життя. Він включає уявлення, переконання, ідеї, життєві цілі, культурні стереотипи, а також традиції та досвід поколінь. Взаємозв’язок між навколишнім світом, створеними образами, моделями та діями формує основу організації життєвого простору людини [19].

«Спосіб життя - стійка, довготривала система відносин людини з природним та соціальним середовищем, уявлень про моральні та матеріальні цінності, наміри, вчинки, стереотипи поведінки, реалізацію стратегій, спрямованих на задоволення різноманітних потреб, на основі адаптації до правил, законів та традицій суспільства» [20]. У контексті студентської молоді цей образ формується в певних умовах соціального середовища і проявляється в спілкуванні, поведінці і мисленні.

Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям досягається за допомогою концепції «здорового способу життя» (ЗСЖ), який діє не тільки як умова фізичного благополуччя, але і як важливий компонент духовного розвитку людини. Здоровий спосіб життя − це система, яка включає в себе духовні цінності, свідомі форми діяльності, поведінкові стратегії для задоволення потреб людини і забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Формування здорового способу життя у студентів ЗВО допомагає усвідомлено ставитися до власного здоров'я, розвивати культуру здоров’я та зрілість особистості. Перехід до здорового способу життя – це не лише турбота про фізичне і духовне благополуччя, але й важливий крок до саморозвитку та гармонійних відносин із суспільством і природою.

Здоровий спосіб життя − це система заходів, спрямованих не тільки на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, а й на розвиток моральних якостей людини, і такий спосіб життя повинен застосовуватися у всіх основних сферах життя: трудовій, соціальній, сімейно-побутовій та дозвільній [21].

ЗСЖ — це усвідомлений вибір людини, спрямований на зміцнення і розвиток як власного, так і суспільного здоров’я. Він базується на особистій мотивації та реалізації фізичних, психологічних і соціальних можливостей, що створює оптимальні умови для життя і самореалізації. Формування ЗСЖ є важливим для гармонії між особистістю та суспільством. Як зазначає О. Желєва, ЗСЖ передбачає інтеграцію корисних для здоров’я звичок у щоденне життя. При цьому спосіб життя слід розглядати як «стійку систему відносин людини із середовищем», оскільки зміна окремих звичок не приносить довготривалих результатів без зміни загального способу життя [22]. Для успішного формування ЗСЖ необхідно працювати над первісними уявленнями, переосмислювати реалії та створювати нові внутрішні моделі буття, що відображатимуть потребу у здоровому способі життя [30].

Вишневський наголошує, що ефективне формування ЗСЖ потребує проходження через етапи усвідомлення, відчуття, дії та створення нових життєвих моделей: **«***Я можу – Я хочу – Я роблю***»**. Лише через таку внутрішню трансформацію нові форми поведінки стають органічною частиною особистості, а здоровий спосіб життя – природним і логічним вибором людини я [11].

Таким чином, у духовного розвитку студентів ЗВО, ЗСЖ виступає не лише передумовою фізичного благополуччя, але й важливим компонентом гармонійного розвитку особистості. Він сприяє формуванню цінностей, самосвідомості та відповідального ставлення до себе, інших і навколишнього середовища.

Схильність до здорового способу життя не виникає автоматично — вона формується завдяки цілеспрямованому педагогічному впливу. Це передбачає виховання культури здоров’я з раннього віку, формування наукового розуміння ЗСЖ, розвиток ціннісних орієнтацій і мотивації до здорової поведінки [2]. Такий підхід дозволяє вибудовувати індивідуальну модель життя, що базується на гармонії між особистістю та навколишнім середовищем.

Формування здорового способу життя у студентів ЗВО можливе через систему освіти та виховання, яка відіграє ключову роль у створенні гармонійного життєвого середовища. Як зазначає А. Бойко, освітній простір є багатовимірним соціокультурним явищем, що забезпечує не лише набуття знань, але й виховання цілісної особистості. Він сприяє засвоєнню загальнолюдських цінностей, розвитку здатності до самостійного мислення, прийняття рішень і формування життєвих стратегій. Освітній простір ЗВО також створює умови для професійного й особистісного становлення, що сприяє залученню студентів до ЗСЖ як складової їхнього духовного розвитку.

В. Буторін звертає увагу, що залучення студентів до здорового способу життя означає їх активну участь у діяльності, спрямованій на підтримку та зміцнення здоров’я [7]. Це має особливе значення, оскільки студенти, як особлива вікова група, перебувають у періоді інтенсивного формування особистості та є чутливими до впливу різних негативних чинників. Серед таких факторів — фізіологічні зміни, психологічний дискомфорт, перевантаження навчальним процесом, матеріальні труднощі, нерегулярне харчування, низька фізична активність, а також шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю або наркотиків.

Педагогічний вплив спрямований на усвідомлення студентами важливості здорового способу життя, формування корисних звичок і заміну шкідливих практик на здорові альтернативи. Це включає створення умов для підтримки фізичної активності, організації правильного режиму дня та харчування, а також виховання культури відповідального ставлення до свого здоров’я.

Таким чином, здоровий спосіб життя є не лише основою фізичного добробуту, але й передумовою духовного зростання студентів. Він сприяє формуванню гармонійної, відповідальної та свідомої особистості, здатної реалізовувати свої потенціали у професійній, суспільній та особистісній сферах.

Актуальність формування ЗСЖ у студентів ЗВО зумовлена зростанням навантажень на організм людини, що спричинені складністю сучасного суспільного життя, підвищенням виробничих, екологічних, психологічних, політичних і соціальних ризиків, які негативно впливають на стан здоров’я.

У цьому контексті важливо оцінити складові ЗСЖ, такі як раціональне харчування, режим праці та відпочинку, фізична активність, психічне здоров’я, соціальна активність, загартування організму, відмова від шкідливих звичок і мотивація до здоров’я [36, с. 51]. Ці компоненти стають невід’ємною частиною виховання культури здоров’я студентів, яка водночас сприяє їхньому духовному розвитку.

Формування установки на ЗСЖ вимагає створення емоційного ставлення до здорового способу життя. Однак навіть наявність державної системи популяризації ЗСЖ не гарантує його впровадження кожною людиною [36, с. 50]. Тому у ЗВО важливо створювати умови для розвитку культури здоров’я через забезпечення екологічного, комфортного, психологічно сприятливого освітнього середовища, впровадження науково обґрунтованих методик і технологій, спрямованих на саморозвиток і творчий потенціал студентів [42, с.56-58].

Наукові дослідження підтверджують, що культура здоров’я студентів — це педагогічна проблема, яка залежить від:

1. Образу життя людини. Оскільки здоров’я значною мірою визначається способом життя, педагогічний вплив може сприяти гармонізації поведінки і формуванню здорових звичок.
2. Освітнього процесу. Надмірна завантаженість студентів, незбалансоване навчальне навантаження і неправильне використання вільного часу негативно впливають на фізичну активність і загальний стан здоров’я.
3. Впливу ЗВО на якість життя. Формування ЗСЖ у рамках освітнього процесу підвищує рівень культури здоров’я і позитивно впливає на життєдіяльність випускників.

Культура здоров’я студентів охоплює такі аспекти, як екологічна грамотність, раціональне використання ресурсів організму, популяризація здорових практик і прагнення до самовдосконалення. Критеріями культури здоров’я є:

* Соціальна відповідальність. Стосунки з однолітками, сім’єю, соціалізація, дотримання норм і правил суспільства.
* Фізичне здоров’я. Відповідність функціонального стану організму основним нормам.
* Психічне здоров’я. Стійкість до стресів, уміння справлятися з емоційним навантаженням.
* Образ життя. Гігієна харчування, рухова активність, відмова від шкідливих звичок.
* Творча активність. Потреба у самооздоровленні, розробка програм здоров’я.

Соціальні, педагогічні, економічні, медичні, індивідуальні та екологічні фактори є ключовими передумовами формування здорового способу життя студентів. Вони визначають умови, в яких культура здоров’я стає невід’ємною складовою духовного розвитку, допомагаючи студентам стати гармонійно розвиненими особистостями [43].

## 1.3. Характеристика ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів ЗВО

Залучення студентів до здорового способу життя є важливим завданням для покращення освіти та підготовки спеціалістів. Основними причинами поганого стану здоров'я молоді є відсутність пріоритету здоров'я, мотивації до здорового способу життя, несприятливе середовище, криміногенна ситуація, погане харчування дітей і санітарно-гігієнічні проблеми [9, с. 4]. Рішення цих питань залежить від формування у студентів відповідального ставлення до свого здоров'я.

Ціннісні орієнтації є важливим показником духовного розвитку особистості, адже вони відображають внутрішній світ людини, її життєві принципи та пріоритети. Ціннісні орієнтації здорового способу життя — це система духовних і соціально значущих установок, які спрямовують поведінку студентів на усвідомлене дотримання принципів здорового способу життя, що інтегрується з їхніми моральними, етичними та культурними цінностями.

Вони відображають зв’язок між фізичним здоров’ям, психічним благополуччям і духовними ідеалами, сприяючи гармонійному розвитку особистості, формуванню відповідальності за власне здоров’я, активній участі у здоров’язберігаючих практиках та реалізації життєвих цілей на основі усвідомлення важливості здоров’я як складової духовної самореалізації.

Формування здорового способу життя у студентів ЗВО базується на ціннісному підході. Він включає визнання важливості здоров'я, аналіз мотивації молоді до його збереження і зміцнення, а також впровадження цих аспектів у їхній світогляд. Соціальні зміни сучасності впливають на цінності молоді, тому розуміння здорового способу життя як частини духовного розвитку стає основою для формування цінностей майбутніх поколінь і інтелектуального потенціалу суспільства.

Духовність особистості включає прагнення до гармонії із собою та навколишнім світом. Ціннісні орієнтації, пов’язані із здоровим способом життя, вказують на здатність людини свідомо обирати корисні звички, уникати шкідливого впливу та піклуватися про своє благополуччя. Це показує, що людина готова брати відповідальність за своє життя і своє майбутнє.

Цінність здоров’я також спонукає студентів до самопізнання, зміцнення волі та розвитку корисних звичок. Завдяки цьому здоровий спосіб життя стає не лише шляхом до фізичного благополуччя, а й способом духовного зростання, формування цінностей та самовдосконалення, які забезпечують гармонійний розвиток особистості і суспільства.

За результатами дослідження Л. Києлев’яйнен, формування здорового способу життя як частини духовного розвитку студентів включає гармонійну взаємодію кількох важливих компонентів. Це когнітивно-інтелектуальний компонент, що допомагає розширити знання про здоров’я та його значення; рефлексивно-оцінний компонент, який передбачає аналіз власної поведінки та емоцій; і операційно-діяльнісний компонент, спрямований на розвиток практичних навичок і формування свідомого ставлення до здорового способу життя [10, с.12].

У процесі дослідження нами виділено три ключові компоненти, які відображають ставлення студентів до здорового способу життя: когнітивно-цільовий, мотиваційно-ціннісний та регулятивно-діяльнісний. У кожному з них важливо забезпечити формування ціннісного ставлення до здоров’я як до невід’ємної складової духовного розвитку особистості.

Когнітивно-цільовий компонент охоплює усвідомлення студентами сутності, структури та змісту здорового способу життя, знання основних факторів, що впливають на здоров’я, а також розуміння його значущості як цінності. Як зазначає В. Сорокіна, «без досвіду отримання достовірних, науково обґрунтованих знань про здоровий спосіб життя неможливе ставлення до нього як до професійної цінності» [12, с.35].

Цей компонент включає два основні складники:

* когнітивний складник, що охоплює знання про особистісні особливості, стан власного здоров’я, основні принципи та елементи здорового способу життя, спрямовані на його збереження і зміцнення;
* цільовий складник, який визначає спрямованість студента на формування, підтримку та розвиток здоров’я у контексті навчальної та майбутньої професійної діяльності. Він також включає розуміння значущості здорового способу життя для саморозвитку, самореалізації та професійного становлення [13, с.194].

Структура знань у межах цього компоненту може включати:

* знання про цінності та їх компоненти,
* розуміння ролі здорового способу життя в суспільстві,
* знання про зв’язок здорового способу життя із духовним і соціальним благополуччям.

Зміст таких знань розкривається через ідеї: цінність здоров’я, здорового способу життя та людини як відповідального суб’єкта.

1. Ідея цінності здоров’я розглядає гармонійне поєднання фізичного, духовного і соціального благополуччя, усвідомлення його важливості для активного та тривалого життя [33, с.36].
2. Ідея здорового способу життя акцентує свідомий вибір студентів на користь поведінки, що сприяє досягненню фізичного, психічного та соціального благополуччя.
3. Ідея людини як відповідального суб’єкта підкреслює важливість відповідальності за власне здоров’я та здатність до самозміни для поліпшення якості життя [39, с.37].

У межах когнітивно-цільового компоненту важливе значення надається ціннісному цілевіднесенню, де мета розглядається не лише як результат, а й як цінність цього результату [45, с.103]. Узагальнений критерій цього компоненту – це знання про здоров’я, здоровий спосіб життя, його цінності та способи їх досягнення. Показниками є якість системи знань, включно з розумінням принципів, методів і засобів побудови здорового способу життя.

Когнітивно-цільовий компонент виконує інформаційну функцію, сприяючи формуванню в студентів усвідомленого і мотивованого ставлення до здоров’я як до невід’ємної складової духовного розвитку особистості.

Мотиваційно-ціннісний компонент визначає рівень усвідомлення студентами соціальної та особистої значущості збереження і зміцнення здоров’я, а також сформованість ціннісного ставлення до здорового способу життя. Він охоплює здатність студентів об’єктивно оцінювати свої фізичні, психоемоційні та інтелектуальні можливості, переконаність у необхідності ведення здорового способу життя для досягнення життєвих і професійних цілей, прагнення створювати власний здоровий стиль життя. Основними характеристиками цього компонента є зрілість мотивів, ієрархія цінностей і позитивне ставлення до здоров’я як до важливої професійної та життєвої цінності [4].

Мотиви самопізнання і саморегуляції відіграють ключову роль у формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя. Вони забезпечують активність студентів у набутті відповідних знань і навичок. Мотив самопізнання спрямовує студента на аналіз власної діяльності, свідомий вибір і формування ціннісного ставлення до здорового способу життя як професійної цінності [12, с.40].

Структура мотиваційно-ціннісного компонента включає такі складники:

1. Афективний складник – здатність отримувати задоволення від занять спортом, процедур загартування, участі в змаганнях, туристичних походах. Він відображає позитивну «Я-концепцію» і емоційне підкріплення здорових звичок.
2. Емоційно-вольовий складник – зрілість мотивів, вольових якостей і переживань, що сприяють формуванню стійкого оцінного ставлення до здоров’я. На регуляцію ставлення впливають воля та здатність свідомо керувати поведінкою, емоціями і діяльністю [64, с.70].
3. Смисловий складник – усвідомлення особистісного і професійного сенсу здорового способу життя, необхідності застосування на практиці законів збереження здоров’я та життєзабезпечення. Цей складник інтегрує ціннісні установки і відображає їх у ставленні до здорового способу життя як професійної цінності.
4. Мотиваційно-потребнісний складник – включає оптимістичний світогляд і систему потреб, які пов’язані із заняттями спортом, профілактикою шкідливих звичок, вдосконаленням фізичного та психоемоційного стану.

Критерії та показники мотиваційно-ціннісного компонента:

* Критерій – ставлення до здоров’я, позитивні емоції, інтерес і потреба у здоровому способі життя.
* Показники – орієнтація на загальнолюдські цінності, морально-етична мотивація дотримання правил здорового способу життя, здатність планувати та організовувати заходи з його формування, аналіз і корекція оздоровчої діяльності.

Мотиваційно-ціннісний компонент виконує рефлексивну функцію, спрямовуючи студента на усвідомлення значущості здорового способу життя для його духовного розвитку, самореалізації та професійного становлення.

У таблиці 1.1 представлено взаємозв'язок між компонентами, критеріями, показниками та функціями ціннісних установок щодо здорового способу життя студентів ЗВО.

*Таблиця 1.1.*

**Компоненти, критерії, показники та функції формування здорового способу життя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компонент** | **Критерії** | **Показники** | **Функції** |
| Когнітивно-цільовий | Знання про здоровий спосіб життя та цінності здоров’я, ціннісні орієнтири на досягнення мети. | - Якість системи знань про сутність і значущість здоров’я.  - Знання основних засад, цінностей і принципів здорового способу життя.  - Методи й засоби його досягнення та зміцнення.  - Методичні знання для самостійного виконання вимог здорового способу життя | Інформаційна |

*Продовження таблиці 1.1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мотиваційно-ціннісний | Ставлення до власного здоров’я, позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя | - Орієнтація на загальнолюдські цінності, зокрема на цінності здорового способу життя.  - Морально-етична та естетична мотивація.  - Здатність планувати й організовувати заходи з формування здорового способу життя.  - Прагнення аналізувати результати оздоровчої діяльності.  - Корекція власної оздоровчої діяльності. | Рефлексивна |
| Регулятивно-діяльнісний | Вчинки та поведінка, що відображають здоровий спосіб життя: дотримання його вимог у повсякденному житті | - Система дій, спрямованих на збереження, зміцнення індивідуального здоров’я.  - Активне використання засобів і методів здорового способу життя.  - Вміння створювати індивідуальну програму формування, збереження і зміцнення здоров’я. | Перетворювальна |

Джерело: розроблено автором за допомогою [14,16,25,31]

Окреслені компоненти, критерії та показники формування установок до здорового способу життя студентів слугують відправною точкою для визначення рівнів їх сформованості. Рівневі характеристики цих установок залежать від специфіки проявів показників зазначених компонентів. Спираючись на аналіз психолого-педагогічної літератури з проблем визначення рівнів розвитку особистісних властивостей (А. Васильєва, В. Ільїн та ін.) [47, 50], визначено такі рівні сформованості установок: високий, середній, низький.

Узагальнена характеристика рівнів сформованості ціннісних установок студентів щодо здорового способу життя представлена в таблиці 1.2.

*Високий рівень*

Когнітивно-цільовий компонент: студент глибоко усвідомлює значущість здоров’я, розглядаючи здоровий спосіб життя як чинник творчої активності та гармонійного розвитку. Має систематизовані знання, уміння та навички з організації своєї життєдіяльності на засадах здоров’язбереження, враховуючи індивідуальні особливості.

Мотиваційно-ціннісний компонент: високий рівень мотивації та ціннісних орієнтацій. Для студента важливим є досягнення гармонії між духовною і фізичною культурами, а здоровий спосіб життя стає ключовою життєвою стратегією.

Регулятивно-діяльнісний компонент: активна участь у соціальних ініціативах, спрямованих на збереження здоров’я (забіги, змагання тощо). Студент створює власну модель здоров’язберігальної діяльності, ефективно застосовуючи знання на практиці.

Середній рівень

Когнітивно-цільовий компонент: Студент має недостатнє уявлення про традиції здорового способу життя. Інколи цікавиться відповідною інформацією, але використовує її лише частково.

Мотиваційно-ціннісний компонент: посилюється мотивація до здорового способу життя, однак ціннісні орієнтації ще не повністю сформовані. Студент орієнтується переважно на професійний розвиток, іноді нехтуючи творчим підходом до оздоровчої діяльності.

Регулятивно-діяльнісний компонент: набуті знання й уміння застосовуються нерегулярно. Планування розпорядку дня та харчування часто залишаються нерозвиненими навичками, що обмежує ефективність здоров’язберігальної діяльності.

Низький рівень

Когнітивно-цільовий компонент: знання про здоровий спосіб життя поверхові й безсистемні. Акцент робиться виключно на фізичному аспекті (наприклад, схуднення). Відсутнє прагнення до усвідомленої корекції способу життя.

Мотиваційно-ціннісний компонент: цінність здоров’я має другорядне значення. Студенти не зацікавлені в здоровому способі життя, вважають його планування марним.

Регулятивно-діяльнісний компонент: фізична та соціальна активність мінімальна. Здоров’язберігальна діяльність здійснюється ситуативно й випадково, без системного підходу.

Узагальнена структура ціннісних установок

Компоненти:

1. Когнітивно-цільовий – знання про здоров’я, його цінність, а також установки на досягнення мети.
2. Мотиваційно-ціннісний – ставлення до власного здоров’я, позитивні емоції, інтерес і потреба в здоровому способі життя.
3. Регулятивно-діяльнісний – поведінка та вчинки, які щоденно підтримують здоровий спосіб життя.

Рівні сформованості:

1. Високий – гармонійне поєднання знань, мотивів і дій, спрямованих на здоров’язбереження.
2. Середній – часткове усвідомлення та нерегулярне застосування валеологічних принципів.
3. Низький – слабка обізнаність, відсутність ціннісних орієнтацій і системності у здоров’язберігальній діяльності.

Ці рівні дозволяють оцінити ефективність процесу формування ціннісних установок студентів до здорового способу життя та визначити напрями вдосконалення педагогічного впливу.

*Таблиця 1.2*

**Рівні сформованості здорового способу життя у студентів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівень** | **Когнітивно-цільовий компонент** | **Мотиваційно-ціннісний компонент** | **Регулятивно-діяльнісний компонент** |
| Високий | Повні й глибокі знання про здоров’я та здоровий спосіб життя, зростаючий інтелектуальний потенціал особистості у формуванні цінностей здорового способу життя, активність у поповненні й розширенні відповідних знань. | Сформовані ціннісні орієнтації, мотиви, потреби й установки на здоров’я та здоровий спосіб життя; чітко виражена мотивація до здоров’язбереження; відмінна самооцінка стану здоров’я. | Усвідомлена та цілеспрямована поведінка для поліпшення здоров’я, сформовані вміння й навички забезпечення здорового способу життя, активне освоєння засобів і методів, створення індивідуальної програми збереження й зміцнення здоров’я. |

*Продовження таблиці 1.2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Середній | Сформовані знання про здоров’я та здоровий спосіб життя, знання індивідуальних особливостей організму, знання оздоровчих засобів і систем. | Ціннісні установки знаходяться у стані формування; моральна готовність до здорового способу життя; установка на самовдосконалення та самовиховання; задовільна самооцінка стану здоров’я. | Використання практичних рекомендацій щодо здорового способу життя; планування забезпечення здорового способу життя; раціональна організація повсякденної діяльності. |
| Низький | Знання про здоров’я та здоровий спосіб життя невпорядковані, неповні й неглибокі; знання не є систематичними, взаємозалежними чи функціональними для використання в життєдіяльності; часткові знання індивідуальних особливостей. | Ціннісні орієнтації усвідомлюються, але не приводять до активної діяльності; відсутня усвідомлена потреба в здоровому способі життя; несформована мотивація на турботу про здоров’я; погана самооцінка стану здоров’я. | Відсутність систематичної свідомої діяльності, спрямованої на зміцнення й збереження здоров’я; підтримка здоров’я за рахунок можливостей медицини; пасивна поведінка у питаннях здорового способу життя. |

Джерело: розроблено автором

## Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури з проблеми формування здорового способу життя підтверджує, що це питання є багатовимірним і має високу актуальність у сучасних умовах. ЗСЖ розглядається як основа духовного розвитку особистості, її фізичного, психічного, соціального благополуччя.

Науковці (Ю. Бойчук, Н. Гутарєва, Ю. Драгнєв та ін.) підкреслюють, що формування ЗСЖ є ключовим фактором зміцнення здоров'я та духовного розвитку студентів. Дослідження, що базуються на стандартах ЮНЕСКО і ВООЗ, акцентують на інтеграції ЗСЖ у навчально-виховний процес.

Сучасні студенти стикаються з низкою ризиків для здоров’я: малорухливий спосіб життя, високий рівень стресу, незбалансоване харчування та наявність шкідливих звичок. Це підкреслює важливість цілеспрямованих педагогічних дій для формування здорових звичок.

Формування культури здоров’я передбачає створення системи цінностей, спрямованих на усвідомлене ставлення до здоров’я. Це включає раціональне використання ресурсів організму, відмову від шкідливих звичок, розвиток психоемоційної стійкості та активну соціальну позицію.

ЗВО відіграють важливу роль у вихованні культури здоров’я. Освітнє середовище має забезпечувати умови для інтеграції ЗСЖ у навчальний процес, сприяючи гармонійному розвитку студентів.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати важливість педагогічних технологій для розвитку культури здоров’я студентів. Доведено, що ЗСЖ сприяє формуванню моделей поведінки, які забезпечують духовний розвиток і соціальну адаптацію.

У межах дослідження визначено структурні компоненти, критерії, показники та рівні сформованості ціннісних установок студентів до ЗСЖ. Виокремлено три компоненти: когнітивно-цільовий, що визначається якістю знань і усвідомленням значущості здоров’я; мотиваційно-ціннісний, що відображає рівень мотивації та ціннісних орієнтацій; регулятивно-діяльнісний, що характеризується системністю й ефективністю практичної діяльності у сфері здоров’я.

Сформульовано три рівні сформованості ціннісних установок (високий, середній, низький), що дозволяють оцінювати досягнення студентів і планувати педагогічні впливи. На основі аналізу створено таблиці, що демонструють взаємозв'язок між компонентами, критеріями, показниками та рівнями сформованості ціннісних установок.

Результати дослідження є теоретичною основою для подальшого вивчення процесу формування ціннісних установок до ЗСЖ. Вони можуть бути використані в освітньому процесі для розробки програм і заходів з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді. Перспективи досліджень пов'язані з удосконаленням педагогічних технологій, що сприяють духовному й професійному розвитку студентів.

# РОЗДІЛ 2

# ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК КОМПОНЕНТИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ.

## 2.1. Аналіз стану сформованості основ здорового способу життя у студентів ЗВО

У контексті сучасних реформ і модернізації системи вищої освіти особливо актуальним є питання формування у студентів здорового способу життя як невід'ємної складової духовного розвитку людини. Зростаючі вимоги на здоров'я студентів тягне за собою необхідність успішної адаптації до умов досліджень у ЗВО, що підвищує важливість формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Розвиток орієнтацій на здоровий спосіб життя сприяє формуванню у студентів відповідальних установок щодо збереження та зміцнення власного здоров’я. Усвідомлення значення здоров’я як духовно-фізичного феномена формує конкретні орієнтири поведінки, спрямовані на гармонійний розвиток особистості [3].

З психологічної точки зору, переваги здорового способу життя проявляються у зміцненні психічного здоров’я, гарному самопочутті, стійкості до стресів, упевненості у власних силах. Фізичний аспект включає підвищення працездатності, зниження рівня захворюваності та зміцнення імунітету. У поведінковій сфері це знаходить відображення у життєвій енергії, позитивному настрої та здатності до повноцінного відпочинку.

Ефективність формування здорового способу життя значною мірою залежить від активного залучення студентів до здоров’язберігаючого освітнього процесу, а також від виховання в них активної життєвої позиції щодо зміцнення і підтримання власного здоров’я.

Особливість майбутньої професійної діяльності студентів передбачає, що поряд із високим інтелектуальним потенціалом фахівець має володіти розвиненим морально-духовним, фізичним і психологічним ресурсом, що робить здоровий спосіб життя важливим компонентом його професійного становлення.

Сучасна система освіти у ЗВО недостатньо ефективно забезпечує:

* формування системи знань про культуру здорового способу життя;
* усвідомлення цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров’я;
* опанування методиками та практиками сучасних оздоровчих систем;
* об’єктивне розуміння взаємозв’язку між здоров’ям і заняттями фізичною культурою;
* формування позитивного ставлення до фізичної культури;
* належний рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку та професійного здоров’я.

Студенти часто не мають необхідних знань для свідомого та компетентного управління власним здоров’ям і фізичним станом. Адаптація до інтелектуальних, фізичних і духовних навантажень стає важливою проблемою, яка вимагає системного вирішення протягом усіх років навчання.

Для ефективного формування здорового способу життя як компонента духовного розвитку особистості необхідно переглянути та вдосконалити освітні програми, акцентуючи увагу на розвитку у студентів відповідального ставлення до власного здоров’я, підвищенні фізичної активності та усвідомленні важливості здоров’язбережувальних технологій у сучасному житті.

Підвищення інформативності, розвиток навичок та впровадження інноваційних підходів у підготовці студентів ЗВО до фізичного виховання є важливим кроком на шляху до формування здорового способу життя. Це особливо актуально у контексті подолання фізичної деградації населення, яка є одним із ключових чинників в Україні.

На думку сучасних дослідників, формування здорового способу життя виступає основним засобом первинної профілактики та зміцнення здоров’я населення. Зміна стилю життя, його оздоровлення, застосування гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками та гіподинамією, а також подолання негативних наслідків життєвих викликів за допомогою методів фізичної культури є найефективнішим механізмом для вирішення цієї проблеми [55].

Теоретичний аналіз поняття «здоровий спосіб життя» дозволяє розглядати його як комплексну характеристику особистості, що включає знання, уміння, а також сукупність індивідуальних якостей і здібностей. Ця характеристика сприяє формуванню, збереженню та зміцненню здоров’я, інтелектуальному та духовному розвитку особистості, а також успішному навчанню. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на фізичне та духовне здоров’я, моральні цінності, сприяє формуванню таких рис характеру, як цілеспрямованість, оптимізм і сила волі. Крім того, він допомагає долати психоемоційні навантаження і стресові ситуації, що свідчить про високий рівень психічного здоров’я. Таким чином, здоровий спосіб життя є однією з ключових компетентностей, якими має оволодіти майбутній педагог [35].

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров’я особистості та суспільства в цілому. Він інтегрує в собі цінності вищого порядку, орієнтуючи на гуманізацію та активізацію людської діяльності, а також удосконалення особистісних якостей.

Аналіз програм із фізичного виховання засвідчує, що вони недостатньо орієнтовані на вирішення завдань загартування, фізичного розвитку, формування звичок до здорового способу життя, підтримання та зміцнення здоров’я для досягнення оптимального фізичного стану студентів. Це потребує подальшого вдосконалення та посилення акценту на розвиток здорового способу життя як важливого компонента духовного розвитку особистості.

У процесі навчання у ЗВО на студентів здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив, спрямований на формування культури здорового способу життя як невід’ємної складової їхнього духовного розвитку. Цей процес відбувається через викладання навчальних дисциплін, таких як фізичне виховання, безпека життєдіяльності, основи медичних знань, а також через роботу кураторів.

Формування культури здоров’я починається з первинного оцінювання фізичного стану студентів (медичний огляд) і створення умов для реалізації заходів у цьому напрямку. На основі отриманих даних розробляється індивідуальна програма формування культури здорового способу життя на один семестр.

Реалізація програми здійснюється за допомогою спеціально розроблених навчальних матеріалів, які відповідають дидактичним і специфічним принципам. Важливим елементом є поєднання теоретичних знань із практичними навичками, що включає виконання рухових вправ та мотиваційні бесіди. У рамках бесід також пояснюється теоретичний матеріал.

У міжсеместровий період студенти продовжують займатися самостійно за індивідуальними програмами, створеними викладачем. Наприкінці семестру проводиться контроль досягнутих результатів, які аналізуються разом зі студентами. На основі їхніх побажань і отриманих даних вносяться корективи в робочі програми для наступного семестру.

Такий підхід дозволяє гармонійно інтегрувати формування здорового способу життя у процес духовного розвитку особистості студентів ЗВО.

Для вивчення стану здоров’я студентів ЗВО було проведено опитування серед 15 студентів різних курсів (5 юнаків і 10 дівчат). Під час дослідження використовувалися традиційні методи, такі як анкетування, бесіди, опитування, а також інструментальні методи.

Згідно з результатами дослідження, стан здоров’я студентів оцінюється як незадовільний. У 67% респондентів виявлено порушення здоров’я, серед яких:

* захворювання серцево-судинної системи – 36,9%;
* порушення роботи органів травлення – 24,7%;
* патології опорно-рухового апарату – 23,2% (лише 60% дівчат і 34,7% юнаків мають правильну поставу);
* ендокринні порушення – 6,8%;
* захворювання органів дихання – 3,9%;
* проблеми нервової системи та органів чуття – 2,8%;
* порушення роботи сечостатевої системи – 1,7%.

Практично здоровими виявилися лише 33% студентів. Сезонний аналіз захворюваності показав, що найвищі показники спостерігаються у вересні, березні та квітні. Серед опитаних 26,1% часто пропускають заняття через хворобу, 70,3% – «рідко», і лише 4,7% зазначили, що зовсім не хворіють. Основною причиною пропусків навчання є застудні захворювання (76,9%) та відсутність загартовування (21,6%).

Особливу увагу було приділено залежності рівня захворюваності від занять спортом. До основної фізкультурної групи віднесено 65,8% студентів. До підготовчої групи – 9,4%, а до спеціальної групи здоров’я – 22,5%. Ці студенти мають функціональні чи морфологічні зміни, наслідки хронічних захворювань, фізичні вади або перенесені травми. Ще 2,3% повністю звільнені від фізичної культури та можуть відвідувати лише лікувальну фізкультуру.

Водночас 64,7% студентів взагалі не займаються спортом, що свідчить про низький рівень мотивації до формування здорового способу життя. Ці дані підтверджують необхідність інтеграції здоров’язбережувальних технологій у освітній процес, що сприятиме не лише фізичному, а й духовному розвитку особистості.

Самооцінка стану здоров’я студентів продемонструвала такі результати:

* **49,5%** студентів вважають своє здоров’я добрим;
* **40,1%** оцінюють його як задовільне;
* **10,4%** характеризують стан свого здоров’я як поганий.

Відмінності у самооцінці здоров’я за статтю показують, що дівчата мають трохи вищу оцінку свого здоров’я порівняно з юнаками: **50,8%** дівчат вважають своє здоров’я добрим, тоді як серед юнаків цей показник становить **41,5%**.

Аналіз отриманих результатів свідчить про загалом низький рівень здоров’я студентів. Водночас виявлено певне протиріччя: самооцінка здоров’я у студентів старших курсів зростає. Це пояснюється тим, що під час оцінки стану здоров’я молодь враховує не лише фізичне самопочуття, але й психологічний комфорт і соціальне благополуччя.

Студенти з високою самооцінкою здоров’я частіше орієнтуються на дотримання принципів здорового способу життя, що підтверджує важливість розвитку здоров’язбережувальної поведінки в молоді.

Для збереження та зміцнення здоров’я студентів необхідна цілеспрямована робота, яка включає:

* регулярний моніторинг стану здоров’я;
* організацію педагогічної, психологічної та соціальної підтримки студентів, які цього потребують;
* залучення фахівців у галузі медицини до реалізації заходів з формування здорового способу життя.

У межах дослідження були використані різноманітні методи, зокрема:

* спостереження (пряме);
* анкетування (відкрите та закрите);
* тестування;
* інтерв’ювання.

Отримані результати вказують на необхідність впровадження комплексного підходу до формування здорового способу життя студентів як невід’ємної складової їхнього фізичного, психічного та духовного розвитку.

У процесі дослідження нами було проведено анкетування студентів різних курсів із використанням анкет:

* «Що таке здоровий спосіб життя?»
* «Ваше ставлення до здорового способу життя»
* «Фактори, що впливають на Ваше самопочуття».

Результати анкетування свідчать про таке ставлення студентів до проблеми здоров’я:

* **33%** респондентів вважають її найважливішою;
* **50%** зазначили, що проблема здоров’я є важливою нарівні з іншими життєвими аспектами;
* **20%** звертаються до цієї проблеми лише в разі нездужання;
* лише **4%** не вважають її значущою.

Відмінностей між відповідями юнаків і дівчат щодо важливості проблеми здоров’я не виявлено.

Аналіз ставлення студентської молоді до здорового способу життя показав, що більшість респондентів вважають здоров’я та здоровий спосіб життя універсальними людськими цінностями. Зокрема:

* серед юнаків це **70%**;
* серед дівчат – **93%**.

До основних цінностей студенти віднесли силу волі, зібраність, сімейне благополуччя, мужність, чесність, здоров’я та всебічний розвиток особистості.

Узагальнені результати дослідження основних ціннісних орієнтацій студентів представлені у таблиці 2.1.

Ці дані підтверджують важливість інтеграції здоров’язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, спрямованих на формування відповідального ставлення до власного здоров’я як складової духовного розвитку особистості.

*Таблиця 2.1.*

**Особливостіосновних цінностейу студентів, %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ціннісні орієнтації** | **Магістратура** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| Хороший фізичний розвиток | 10 | 12 | 9 | 14 |
| Улюблена робота | 7 | 5 | 10 | 5 |
| Хобі | 2 | 1 | 7 | 4 |
| Успіхи в навчанні | 27 | 21 | 27 | 29 |
| Заняття улюбленим видом спорту | 26 | 21 | 23 | 24 |
| Сім’я | 25 | 24 | 21 | 24 |
| Спілкування з друзями | 9 | 2 | 4 | 5 |
| Участь у суспільному житті | 11 | 14 | 21 | 19 |

*Продовження таблиці 2.1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Матеріальне благополуччя | 3 | 4 | 2 | 1 |
| Здоровий спосіб життя | 12 | 11 | 13 | 14 |
| Знання | 12 | 6 | 8 | 5 |
| Задоволеність професією | 6 | 10 | 3 | 9 |
| Здоров’я | 24 | 23 | 22 | 22 |
| Любов до музики | 8 | 12 | 14 | 18 |
| Професійна майстерність | 11 | 12 | 15 | 13 |
| Активна творча діяльність | 13 | 17 | 16 | 18 |
| Хороша спортивна форма | 18 | 16 | 15 | 18 |
| Самореалізація | 2 | 3 | 2 | 4 |
| Розвиток інтелекту | 3 | 5 | 7 | 6 |
| Соціальний статус | 7 | 12 | 9 | 11 |

Джерело: розроблено автором

Дослідження демонструє, що студенти незалежно від курсу віддають перевагу таким цінностям, як здоров’я (22-24%), успіхи в навчанні (21-29%), сім’я (21-25%), заняття улюбленим видом спорту (21-26%), та хороша спортивна форма (15-18%).

У міру навчання на старших курсах спостерігається зростання значення таких цінностей, як любов до музики (з 8% до 18%) та активна творча діяльність (з 13% до 18%). Водночас матеріальне благополуччя та спілкування з друзями стають менш пріоритетними.

Ці результати свідчать про необхідність посилення уваги до формування здорового способу життя як ключового компонента духовного та фізичного розвитку молоді.

Подальші дослідження були спрямовані на вивчення ключових аспектів здорового способу життя студентів:

* якість і режим харчування;
* фізична активність;
* наявність шкідливих звичок.

Близько половини опитаних студентів (**47,2%**) вважають, що ведуть здоровий спосіб життя. Водночас **34,6%** зазначили, що не дотримуються такого способу життя, а **20,8%** сумніваються у своїх діях.

На питання щодо ставлення до оздоровлення свого організму відповіді розподілилися таким чином:

* **51,3%** студентів мають намір і готові змінювати свій спосіб життя;
* **19,3%** не мають можливості для змін;
* **17,4%** мають бажання, але сумніваються в своїх діях;
* **10,2%** не знають, як це зробити;
* **1,8%** не хочуть змінювати свій спосіб життя.

Дослідження не виявило значних гендерних відмінностей у ставленні студентів до оздоровлення.

Отримані результати дозволяють припустити, що уявлення про здоров’я у значної частини студентів перебуває на етапі формування. Це підкреслює важливість подальшої роботи щодо формування усвідомленого ставлення до здорового способу життя як основи духовного та фізичного розвитку особистості.

Шкідливі звички залишаються одним із найсуттєвіших чинників, що негативно впливають на формування здорового способу життя та духовного розвитку студентів. Згідно з проведеним опитуванням:

* **88,5%** молоді лояльно ставляться до вживання алкоголю;
* **65,9%** допускають тютюнопаління;
* **13,2%** вказали на епізодичне вживання наркотичних речовин.
* лише **15,2%** респондентів заявили про відсутність шкідливих звичок.

На питання «Чи є ситуація зі шкідливими звичками загрозливою для нації?» відповіді розподілилися так:

* **23,7%** вважають її загрозливою;
* **39,4%** – не вбачають загрози;
* **36,9%** – не визначилися з відповіддю.

На питання «Чи провокує вживання алкоголю конфлікти та асоціальну поведінку?» студенти відповіли:

* «завжди» – **30,4%**;
* «дуже часто» – **30,6%**;
* «інколи» – **25,7%**;
* «ніколи» – **13,3%**.

На запитання «Що для вас означає здоровий спосіб життя?» відповіді були такими:

* не курити – **12,7%**;
* не вживати алкоголь – **13,8%**;
* уникати наркотиків – **19,2%**;
* займатися спортом – **12,9%**;
* правильно харчуватися – **11,0%**;
* уникати хаотичного статевого життя – **8%**;
* жити духовно – **5,2%**;
* усі вищезгадані фактори – **17,2%**.

Студенти, які прагнуть покращити свій спосіб життя, вказують на такі перешкоди:

* брак часу – **42,0%**;
* шкідливі звички – **43,6%**;
* сімейно-побутові труднощі – **34,1%**;
* матеріальні проблеми – **26,2%**;
* нестача знань – **33,8%**.

При оцінці психосоматичного стану студентів отримано такі результати:

* **22,7%** відзначають нестійкість здоров’я, чутливість до несприятливих факторів;
* **3,9%** мають хронічні захворювання;
* **36,6%** задоволені своїм станом;
* **39,0%** вважають себе «відносно здоровими».

Серед основних заходів для зміцнення здоров’я студенти зазначають:

* регулярні заняття фізичною культурою – **38,5%**;
* правильне харчування – **50,2%**;
* контроль ваги – **34,1%**;
* вживання вітамінів – **23,1%**;
* дотримання режиму дня – **13,9%**;
* активний відпочинок на природі – **29,8%**.

Попри ці заходи, **72,0%** студентів вважають, що роблять недостатньо для свого здоров’я, і лише **20,8%** впевнені у своїх діях.

Отримані дані свідчать про необхідність поглибленої роботи з формування у студентів ЗВО усвідомленого ставлення до здорового способу життя як ключового компонента духовного розвитку особистості. Це передбачає:

* впровадження освітніх програм із популяризації здорових звичок;
* створення умов для підвищення фізичної активності;
* системну профілактичну роботу зі шкідливими звичками.

Проведений моніторинг процесу формування установок до здорового способу життя у студентів ЗВО показав, що:

* Знання студентів про здоровий спосіб життя не є достатньо фундаментальними для застосування у повсякденному житті.
* Мотиваційні установки до здорового способу життя часто мають протиріччя, які можна пояснити нестачею знань про збереження та формування здоров'я.
* Студенти виявляють пасивність у проведенні самостійних занять спортом, що зумовлено різними факторами, такими як незнання оздоровчого впливу фізичних вправ та нерозуміння ролі збалансованого харчування.
* Шкідливі звички у студентів часто виникають через стреси, спричинені перевантаженням навчальними програмами, відсутністю нормальних механізмів релаксації та незадовільними умовами для відпочинку. Більшість студентів надають перевагу пасивним формам дозвілля, а лише невелика кількість займається активними видами відпочинку.

Фактори, що негативно впливають на здоров'я студентів, можна поділити на дві групи: ті, що безпосередньо пов’язані з освітнім процесом, та інші, що потенційно впливають на їх здоров’я. Загальні чинники, які завдають шкоди здоров'ю студентів, включають:

* низький рівень мотивації до збереження та зміцнення здоров’я;
* звужене розуміння поняття «здоров’я»;
* вплив несприятливих екологічних та соціальних факторів;
* відсутність цілеспрямованої системи формування установок до здорового способу життя;
* невизначеність установок до здорового способу життя серед викладачів.

Отже, аналіз отриманих даних свідчить про те, що ціннісні орієнтації, пов’язані зі здоров’ям та дотриманням здорового способу життя, ще не зайняли належного місця у системі цінностей студентів. Критичні явища, пов’язані зі станом здоров’я, нездоровим способом життя та поширенням шкідливих звичок, спонукають до пошуку нових шляхів формування ціннісних установок до здорового способу життя студентів ЗВО. Необхідно зосередити увагу на систематичному впровадженні освітніх програм, спрямованих на підвищення усвідомлення студентами важливості здорового способу життя як важливої складової їх духовного розвитку.

## 2.2. Дослідницька програма формування здорового способу життя студентів ЗВО

Дослідження проблем формування ціннісних установок до здорового способу життя серед студентів ЗВО зумовило необхідність проведення дослідницької роботи. Її метою стало виявлення, наукове обґрунтування та перевірка ефективності педагогічних умов, які сприяють формуванню здорового способу життя як складника духовного розвитку особистості. Експеримент здійснювався на базі факультетів гуманітарних і соціальних наук та економіки й управління Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.

Для реалізації поставлених завдань була розроблена дослідницька програма з формування здорового способу життя, яка базується на уявленнях про механізми та духовні складові цього процесу.

Програма складається з двох взаємопов’язаних частин: теоретичної та практичної, що спрямовані на формування здорового способу життя як компонента духовного розвитку особистості студентів.

Теоретична частина охоплює інформаційну підготовку, зокрема: поглиблене вивчення питань здоров’язбереження, усунення нестачі знань про здоров'я, формування уявлень про функціональні можливості організму людини та методи їх оптимізації.

Практична частина передбачає розвиток навичок і вмінь, необхідних для застосування технологій контролю за функціональним станом організму, організації оптимальної рухової активності, впровадження раціонального режиму дня та складання збалансованого раціону харчування.

Кульмінацією програми стає самостійне планування студентами індивідуальної програми фізичного самовдосконалення, що сприяє їх гармонійному духовному та фізичному розвитку.

Індивідуальна програма формування здорового способу життя студентів ЗВО як складової духовного розвитку особистості складається з чотирьох взаємопов’язаних, послідовно реалізованих етапів: самопізнання, самоусвідомлення, самозміна, самоконтроль.

На етапі самопізнання студент, користуючись алгоритмом дій, збирає та аналізує інформацію про свій фізичний стан і стиль життя.

На етапі самоусвідомлення відбувається визнання існування проблем або факторів, які негативно впливають на якість життя та перешкоджають гармонійному розвитку. У результаті цього студент формулює мету щодо покращення здоров’я та способу життя.

На етапі самозміни студент визначає пріоритети, коригує компоненти свого способу життя, розробляє та реалізує план дій, спрямований на вирішення ідентифікованих проблем.

Етап самоконтролю передбачає аналіз досягнутих результатів, оцінку ефективності реалізованого плану та внесення необхідних коректив у програму для забезпечення стабільних позитивних змін.

Необхідність розробки дослідницької програми формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у студентів ЗВО обумовлена низкою факторів.

По-перше, ціннісні орієнтації не є вродженими, а формуються у процесі життєдіяльності. Їхнім джерелом виступають існуючі цінності суспільства, які завдяки вихованню перетворюються на особистісні цінності. У цьому процесі відбувається трансформація об'єктивної ціннісної системи соціуму у суб’єктивну ціннісну систему студента.

По-друге, формування орієнтацій на здоровий спосіб життя часто відбувається спонтанно та неорганізовано, якщо цей процес обмежується лише впливом зовнішніх чинників (соціально-економічних, екологічних, медичних, сімейних тощо) без створення внутрішніх умов, які б надали йому цілеспрямованого та систематичного характеру.

Однією з таких внутрішніх умов є оновлення змісту окремих дисциплін, спрямованих на розвиток у студентів позитивних установок до здорового способу життя, що є необхідними для їх особистісного розвитку та професійної діяльності.

З огляду на зазначені підходи, дослідницька робота була проведена у кілька етапів:

* І етап – організаційно-інформаційний: підготовка експерименту, визначення мети, завдань, методів і засобів дослідження, а також інформування учасників про сутність і значення формування здорового способу життя.
* ІІ етап – оцінювально-діагностичний: аналіз початкового стану ціннісних орієнтацій студентів щодо здорового способу життя, використання методів діагностики для виявлення рівнів сформованості установок.
* ІІІ етап – діяльнісно-практичний: реалізація дослідницької програми, включення студентів у різні види активностей, спрямованих на формування здорового способу життя та розвиток духовних цінностей.
* ІV етап – результативний: оцінка змін у ціннісних орієнтаціях студентів, узагальнення отриманих результатів, підготовка рекомендацій щодо впровадження програми в освітню практику.

Кожен з етапів дослідницької роботи складався з дослідницької та аналітичної фаз.

Дослідницька фаза включала підготовку необхідних матеріалів, організацію дослідження та проведення дослідницької роботи.

Аналітична фаза була спрямована на вивчення, порівняння, узагальнення та аналіз результатів, отриманих під час констатувального і формувального етапів дослідження. На цьому етапі також розроблялися рекомендації для удосконалення й коригування процесу формування ціннісних установок до здорового способу життя у студентів ЗВО.

Метою організаційно-інформаційного етапу було забезпечення студентів інформацією про цінність здорового способу життя людей різних вікових категорій. Особлива увага приділялася розвитку вмінь і навичок, необхідних для здійснення ціннісно-орієнтованої діяльності у сфері здоров’я та здорового способу життя.

На цьому етапі було розроблено анкети для дослідження реального ставлення студентів до питань здоров’я та здорового способу життя, визначення їхніх життєвих цінностей, здібностей і рівня сформованості установок щодо ведення здорового способу життя як важливого компонента духовного розвитку особистості (Додаток А).

Практична реалізація першого етапу дослідницької програми була спрямована на формування усвідомленого розуміння важливості здорового способу життя та визначення його ролі в загальній системі знань студентів.

З огляду на той факт, що формування здорового способу життя у студентів ЗВО передбачає використання методів активного навчання, нами, окрім лекційного курсу, були організовані лабораторні роботи. У процесі цих занять студенти аналізували стан власного здоров’я, рівень фізичного розвитку, спосіб життя та розробляли раціональні режими харчування і рухової активності. На організаційно-інформаційному етапі була створена система науково обґрунтованих завдань, ділових ігор, тренінгів, спрямованих на формування здорових звичок і установок. Також проводились інструктажі для самоспостереження і самоконтролю за режимом дня, харчуванням і фізичною активністю студентів (Додаток Б).

На другому, оцінювально-діагностичному, етапі здійснювалася оцінка стану здоров’я студентів, визначалися найбільш ефективні умови, методи, засоби та форми проведення здоров’язберігальної роботи. Цей етап передбачав педагогічну корекцію процесу формування здорового способу життя.

Основною метою було визначити початковий рівень ставлення студентів ЗВО до здорового способу життя перед впровадженням оновлених навчальних програм, практичних занять і самостійної роботи. Для цього було вирішено такі завдання:

1. з’ясувати, яке місце займають здоров’я і здоровий спосіб життя серед інших цінностей студентів;
2. оцінити рівень сформованості установок на здоровий спосіб життя на початку дослідження.

Констатувальний етап експерименту включав два процеси:

* вивчення особливостей ставлення студентів до власного здоров’я;
* аналіз індивідуальних характеристик, які впливають на ефективність розвитку ставлення до здоров’я.

Перед початком діагностики врахували такі особливості:

1. Ставлення до здорового способу життя як частина духовного розвитку формується через виховання і складається з трьох компонентів: знання і цілі, мотивація і цінності, регулювання і дії. Тому методи діагностики враховували ці складові.
2. Діагностика початкового рівня установок до здорового способу життя проводилася об’єктивно, зокрема:
   * використовували науково обґрунтовані тести, завдання і процедури;
   * встановлювали чіткі критерії для оцінки знань, умінь, емоцій і поведінки, що відображають ставлення до здорового способу життя.

Використані діагностичні методи:

1. Тест М. Рокича «Ціннісні орієнтації», що досліджує спрямованість особистості, її ставлення до світу, інших людей, себе, а також основи «філософії життя».
2. Методика О. Потьомкіної для діагностики соціально-психологічних установок у мотиваційно-потребовій сфері, яка містить 80 питань і відповідає на питання «Що важливо в житті?».
3. Тест цінностей Є. Шварца, який аналізує зміни ціннісних орієнтацій у групах і особистості у зв’язку з соціальними чи життєвими обставинами.
4. Морфологічний тест життєвих цінностей, що визначає мотиваційно-ціннісну структуру особистості й основні життєві пріоритети.
5. Тест С. Будасси, спрямований на дослідження самооцінки особистості та психодіагностику її самосвідомості, самоставлення і «Я-концепції», яка впливає на вибір типу поведінки і напрями діяльності людини.

Методика оцінювання ціннісних суджень:

Для визначення ступеня активності у висловленні ціннісних суджень про здоровий спосіб життя застосовувалася методика «Недописаний вислів». Студенти дописували запропоновані фрази, наприклад:

* «Раціональне харчування – це...»,
* «Рухова активність – це...»,
* «Загартовування організму – це...».

Завдання для когнітивно-цільового компонента:

Для виявлення знань основних складових здорового способу життя (харчування, рухова активність, загартовування, сон) студенти виконували діагностичний тест і писали твір на тему «Моє ставлення до здорового способу життя» (Додаток Г).

Діагностика ґрунтувалася на методі стартової актуалізації життєвого досвіду за А. Бєлкіним [36, с. 76–77], основною метою якого було визначення рівня знань студентів на побутовому рівні. Це дало змогу виявити відмінності між їхніми життєвими уявленнями та науковими знаннями про здоровий спосіб життя, що стало базою для створення проблемних ситуацій у процесі освоєння оновлених навчальних дисциплін.

Визначення вихідного рівня сформованості установок до здорового способу життя (регулятивно-діяльнісний компонент) здійснювалося за допомогою анкет (Додатки Д-Е).

Реалізація оцінювально-діагностичного етапу

Цей етап передбачав педагогічну діяльність, спрямовану на співвіднесення здоров’язберігаючих знань із наявною системою цінностей студентів і формування нових, таких як:

* позитивне ставлення до здоров’я,
* ціннісні орієнтації,
* установки до здорового способу життя.

Процес включав переведення ціннісних здоров’язберігаючих орієнтирів (думок, поглядів, переконань, установок) із потенційного стану в реальний і усвідомлення їхньої значущості в життєдіяльності.

Актуалізація ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя відбувалася дистанційно через платформу Dіsсоrd у межах методико-практичної частини навчальних програм. Студенти працювали в групах, де моделювали здоровий спосіб життя та брали участь у фізкультурно-освітніх заняттях, які включали:

* проведення розминки;
* організацію окремих частин занять;
* розучування танцювальних комплексів;
* демонстрацію силових вправ.

Такий підхід забезпечував інтерактивність і сприяв формуванню практичних навичок у дистанційному форматі.

Кожен студент заповнював індивідуальну карту фізичного стану, де зазначалися:

* вага, зріст,
* результати функціональних проб,
* показники контрольних тестів загальної фізичної підготовленості,
* коефіцієнт сформованості навичок здорового способу життя.

Реалізація етапу передбачала використання методів, що активізують емоційну сферу особистості, зокрема: діалоги, дискусії, бесіди, обговорення.

Застосовувалися самостійні, індивідуальні та групові форми роботи, які забезпечували активну участь кожного студента в здоров’язберігаючій дослідницькій програмі.

Діяльнісно-практичний етап:

На цьому етапі здійснювалася багаторазова опора на нові цінності та ціннісні орієнтації, реалізовані у практичній діяльності. Це сприяло розвитку здоров’язберігальної установки, яка трансформувалася у здоровий спосіб життя.

Метою діяльнісно-практичного етапу дослідження було формування у студентів ЗВО ціннісного ставлення до здорового способу життя як компонента їх духовного розвитку. Це досягалося шляхом наповнення змісту дисциплін та організації самостійної роботи студентів через використання форм і методів навчання, характерних для вищої школи, із врахуванням специфіки поставлених завдань.

Діяльнісно-практичний етап у процесі формування здорового способу життя як компонента духовного розвитку особистості студентів реалізовував формувальний експеримент, основною метою якого було впровадження дослідницької програми для формування ціннісних установок до здорового способу життя.

Реалізація мети здійснювалася через роботу з підструктурами ціннісних установок, що впливають на поведінку, з урахуванням їхнього початкового стану. На цьому етапі вирішувалися такі завдання:

* розширення знань і уявлень студентів щодо проблеми здорового способу життя;
* розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров’я;
* стимулювання активної участі студентів через планування та реалізацію здоров’язберігаючої діяльності;
* формування уявлення про здоров’я як цінність.

Характеристика діяльності в рамках експерименту:

У ході роботи проводилося спостереження за студентами, яке охоплювало:

* їхню реакцію на різні види діяльності;
* зміни у ставленні до пізнавальної активності;
* трансформацію ціннісних орієнтацій;
* формування мотивації до здоров’язбереження;
* розвиток фізичних, професійно значущих якостей;
* формування практичних умінь і навичок здорового способу життя.

Студенти опановували засоби й методи забезпечення здорового способу життя, а також формували установки на його підтримання.

Запропонована система занять відповідала поставленим завданням і передбачала залучення кожного студента до обговорення актуальних проблем. Важливу роль у мотивації студентів до активної участі відігравала ігрова форма занять, вирішення практичних ситуацій і акцент на їхній власній ініціативі.

Студенти також брали участь у групових дискусіях, що дозволяло їм критично осмислювати труднощі, пов’язані з підтриманням здорового способу життя. Останнє заняття проводилося у формі лекції на тему «Моє ставлення до здоров’я та здорового способу життя» (Додаток Ж), яка узагальнювала отримані знання та підводила підсумки навчальної роботи.

Завдання та методи реалізації програми

1. Розширення знань і уявлень здійснювалося через формування базових понять, накопичення інформації, що має практичну цінність.
2. Розвиток уміння планувати здоров’язберігальну діяльність забезпечувався методом самоспостереження.
3. Формування усвідомленого ставлення до здоров’я включало самодіагностику, аналіз практичних даних і тематичних письмових робіт.
4. Стимулювання власної активності студентів реалізовувалося через інтерактивні методи роботи.
5. Уявлення про здоров’я як самоцінність розвивалися завдяки завданням, спрямованим на формування інтересу до власного здоров’я та усвідомлення його значущості.

Одним із ключових методів було звернення до особистого досвіду студентів та досвіду інших людей. Зокрема, організовувалися зустрічі з особами, які в минулому мали серйозні проблеми зі здоров’ям через неправильний спосіб життя.

На цьому етапі оцінювалася сформованість установок до здорового способу життя та ефективність педагогічних умов, що були реалізовані у процесі навчання. Основна увага приділялася оцінці змін у ставленні до здоров’я, а також проектуванню майбутніх завдань і цілей для подальшого розвитку здоров’язберігальної поведінки студентів.

Запропонована система роботи спрямована на гармонійне поєднання фізичного, духовного й ціннісного розвитку студентів, що робить здоровий спосіб життя невід'ємною частиною їхнього особистісного зростання та духовного розвитку.

Для досягнення поставлених цілей після реалізації дослідницької програми, спрямованої на формування здорового способу життя у студентів, було проведено заключну діагностику. Вона включала перевірку рівня сформованості установок до здорового способу життя, а також розвитку умінь і навичок його підтримання, набутого студентами під час попередніх етапів експерименту. Оцінювання проводилося за допомогою таких методів: підсумкове тестування, анкетування, написання творчих робіт, а також застосування методу проектів для проектування здорового способу життя.

Під час реалізації програми було використано прийоми, спрямовані на створення оптимістичної перспективи ведення здорового способу життя як основи покращення фізичних та духовних ресурсів. Значна увага приділялася педагогічним підходам до самореалізації особистості через ситуації успіху, формування адекватної самооцінки та вдосконалення освітнього середовища для сприяння здоров’ю.

Дослідження показало, що пріоритетні види здоров’язберігальної діяльності студентів залежать від статі.

* Дівчатам було запропоновано кілька напрямів занять, серед яких класична аеробіка, степ-аеробіка, атлетична гімнастика, танцювальна аеробіка, фітнес-йога та система Пілатес. Особливу зацікавленість у них викликала популярна фітнес-блогерка з пілатесу Mаdeleіne Аbeіd. Її плейліст із вправами на 25 днів отримав схвальні відгуки й сподобався дівчатам настільки, що вони взяли його за основу для дослідницької роботи.
* Для юнаків: спортивні ігри (футбол, баскетбол), атлетична гімнастика.

Студенти також брали участь у таких заходах, як спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол), фестивалі фітнес-аеробіки.

Для забезпечення ефективного формування ціннісного ставлення до здорового способу життя були визначені такі механізми:

1. Інтеграція змісту програми у навчальний процес.
2. Професійно-педагогічна спрямованість формування установок до здорового способу життя.
3. Координація дій педагогічного колективу.
4. Індивідуалізація форм, методів та засобів ведення здорового способу життя.
5. Створення позитивної мотивації до участі в навчальних заняттях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Програма демонструє позитивні результати, але залишається простір для її подальшого розвитку з метою підвищення ефективності формування здорового способу життя як складової духовного розвитку особистості. Програма спрямована на формування ціннісних установок до здорового способу життя у студентів через впровадження структурованих етапів, які показано в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Організаційно-інформаційний етап (констатувальний)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сутність етапів** | **Вид діяльності** | **Заплановані дії** |
| Вивчення вихідного рівня сформованості установок | Підготовка | Розробка методик і анкет для діагностики. |
| Реалізація | Проведення діагностичних процедур. |
| Обробка та аналіз даних | Обробка, порівняння отриманих результатів у студентських групах. |
| Вивчення індивідуальних характеристик | Підготовка | Розробка критеріїв і методик, визначення центральних детермінант ставлення до здоров’я. |
| Реалізація | Проведення індивідуальних досліджень. |
| Обробка та аналіз даних | Аналіз отриманих даних, статистична обробка результатів для виявлення загальних тенденцій. |
| Отримання зворотного зв’язку | Реалізація | Розробка індивідуальних рекомендацій і ознайомлення студентів із принципами здорового способу життя. |

Джерело: розроблено автором

Мета: формування ціннісного ставлення до здорового способу життя через освітні заходи.

Метою проведення освітніх заходів є формування ціннісного ставлення до здорового способу життя. Ця мета детально відображена в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Оцінювально-діагностичний етап (констатувальний)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сутність етапів** | **Вид діяльності** | **Заплановані дії** |
| Формування та розвиток ціннісного ставлення до здоров’я | Підготовка | Постановка цілей, розробка завдань і тематичного планування занять. |
| Реалізація | Проведення системи занять. |

Джерело: розроблено автором

Діяльнісно-практичний етап (формувальний) спрямований на розвиток практичних навичок у плануванні здоров’язберігальної діяльності. У таблиці 2.3 представлено ключові аспекти цього етапу, що відображають основні методи і прийоми роботи для досягнення поставленої мети.

*Таблиця 2.3*

**Діяльнісно-практичний етап (формувальний)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сутність етапів | Вид діяльності | Заплановані дії | |
| Вивчення та вдосконалення вміння планувати діяльність | Підготовка | | Розробка картки самоспостереження, визначення критеріїв аналізу. |
| Реалізація | Організація роботи з картками самоспостереження. | |
| Обробка та аналіз даних | Аналіз результатів самоспостереження, оцінка вміння планувати здоров’язберігальну діяльність. | |

Джерело: розроблено автором

Результативний етап (формувальний) зосереджується на оцінці ефективності реалізованої програми та визначенні можливостей її вдосконалення. У таблиці 2.4 відображено основні критерії та індикатори, які використовувалися для аналізу досягнутих результатів.

*Таблиця 2.4*

**Результативний етап (формувальний)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сутність етапів | Вид діяльності | Заплановані дії |
| Вивчення ефективності експерименту | Підготовка | Вибір методик оцінки успішності експерименту. |
| Реалізація | Проведення заключних діагностичних процедур. |
| Обробка та аналіз даних | Статистичний аналіз результатів до і після експерименту. |

Джерело: розроблено автором

Програма забезпечує системний підхід до формування здорового способу життя як невід’ємної частини духовного розвитку студентів ЗВО. Кожен етап спрямований на гармонійний розвиток ціннісних орієнтацій, умінь і практичних навичок, необхідних для здоров’язберігальної діяльності.

*Методи оцінювання*

Рівень сформованості ціннісних установок до здорового способу життя студентів визначався за такими завданнями: опитування, тести, вправи та ситуаційні задачі (Додаток З). Кожне завдання оцінювалося за 5-бальною шкалою:

1. 1 бал (1–20%) – нечітке виконання, невизначене ставлення до здорового способу життя.
2. 2 бали (21–40%) – неточності, нелогічність у виконанні, тривале обдумування.
3. 3 бали (41–60%) – часткова доказовість, наявність наукових термінів, але неструктурованість відповіді.
4. 4 бали (61–80%) – логічність, наукова обґрунтованість, утруднення лише в окремих наукових визначеннях.
5. 5 балів (81–100%) – чітка, доказова, логічно завершена відповідь.

Рівні сформованості визначалися так:

* Низький – 1–35%.
* Середній – 36–70%.
* Високий – 71–100%.

Дані узагальнені за когнітивно-цільовим (КЦ), мотиваційно-ціннісним (МЦ) і регулятивно-діяльнісним (РД) компонентами. Отримані результати зображені в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Узагальнені дані дослідження ставлення до здорового способу життя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факультет** | **Група** | **КЦ (бали/%)** | **МЦ (бали/%)** | **РД (бали/%)** |
| Економіки і управління | ООП, ЕК, БСП, ФКР | 1,75 (35,0%) | 1,35 (27,0%) | 1,55 (31,0%) |
| КГ | 1,8 (36,0%) | 1,2 (24,0%) | 1,6 (32,0%) |  |

*Продовження таблиці 2.5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Гуманітарних та соціальних наук | ПОЦТ, ПС, ПВШ | 1,6 (32,0%) | 1,05 (21,0%) | 1,25 (25,0%) |
| КГ | 1,45 (29,0%) | 1,15 (23,0%) | 1,35 (27,0%) |  |

Джерело: розроблено автором

Аналіз результатів

* Факультет економіки і управління:
  + ЕГ: КЦ – 35,0%, МЦ – 27,0%, РД – 31,0%.
  + КГ: КЦ – 36,0%, МЦ – 24,0%, РД – 32,0%.
* Гуманітарних та соціальних наук факультет:
  + ЕГ: КЦ – 32,0%, МЦ – 21,0%, РД – 25,0%.
  + КГ: КЦ – 29,0%, МЦ – 23,0%, РД – 27,0%.

Значення показників вказують на низький вихідний рівень сформованості ціннісних установок до здорового способу життя. Виявлено, що найбільші труднощі виникали у студентів щодо мотиваційно-ціннісного компоненту. Це свідчить про потребу в активній роботі зі студентами для підвищення усвідомленості важливості здорового способу життя як складової їх духовного розвитку.

Аналіз вихідного рівня сформованості ціннісних установок до здорового способу життя студентів ЗВО

Мотиваційно-ціннісний компонент у студентів факультету економіки і управління демонструє низький рівень:

* Експериментальна група (ЕГ) – 27,0%.
* Контрольна група (КГ) – 24,0%.

На гуманітарному факультеті показники також залишаються низькими:

* ЕГ – 21,0%.
* КГ – 23,0%.

Регулятивно-діяльнісний компонент перебуває на аналогічно низькому рівні:

* На факультеті економіки: ЕГ – 31,0%, КГ – 32,0%.
* На гуманітарному факультеті: ЕГ – 25,0%, КГ – 27,0%.

За результатами констатувального етапу експерименту розподіл студентів за рівнями сформованості ціннісних установок до здорового способу життя виглядає так (таблиця 2.6):

*Таблиця 2.6*

**Розподіл студентів за рівнями сформованості ціннісних установок до здорового способу життя (констатувальний етап експерименту)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Експерементальна група (%)** | **Контрольна група (%)** |
| Низький | 87,6 | 88,9 |
| Середній | 12,4 | 11,1 |
| Високий | - | - |

Джерело: розроблено автором

У середньому за всіма компонентами більшість студентів як експериментальної, так і контрольної груп перебувають на низькому рівні сформованості ціннісних установок.

В експериментальній групі низький рівень сформованості виявлено у 87,6% студентів, у контрольній – 88,9%.

Причини низького рівня сформованості компонентів

1. Когнітивно-цільовий компонент:
   * поверхневі знання про здоров’я та здоровий спосіб життя;
   * недостатня інтеграція дисциплін валеологічного спрямування;
   * відсутність систематичної самостійної роботи студентів щодо збереження здоров’я.
2. Мотиваційно-ціннісний компонент:
   * несформованість потреби у дотриманні здорового способу життя;
   * відсутність навичок формування ціннісних орієнтацій щодо здоров’я.
3. Регулятивно-діяльнісний компонент:
   * недостатнє проведення позааудиторних виховних заходів, спрямованих на формування ціннісних установок;
   * відсутність організаційно-педагогічного супроводу здорового способу життя у закладі вищої освіти.

Необхідність розробки й впровадження системних заходів, спрямованих на підвищення рівня сформованості ціннісних установок до здорового способу життя через інтеграцію навчальної, виховної й самостійної діяльності студентів.

Комплексне залучення студентів до питань збереження здоров’я та дотримання здорового способу життя залишається нерозв’язаною проблемою. Основними бар’єрами є:

* відсутність системного підходу у формуванні ціннісних установок;
* недотримання принципу неперервності в освітньому процесі;
* складнощі в інтеграції знань про здоров'я в програму навчальних дисциплін.

Ці чинники значно ускладнюють ефективне засвоєння студентами знань та формування ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Отримані результати та пропозиції студентів і викладачів засвідчують:

* наявність потреби у вдосконаленні освітньої діяльності для формування ціннісних установок;
* необхідність модернізації підходів до навчання, що спрямовані на збереження здоров’я;
* важливість впровадження педагогічних умов, які сприяють розвитку у студентів навичок здорового способу життя.

Перспективи вирішення проблеми

Ефективне формування ціннісних установок до здорового способу життя студентів можливо досягти за рахунок:

1. Розробки та реалізації педагогічних умов, які включають:
   * інтеграцію валеологічних знань у дисципліни різних освітніх напрямків;
   * застосування системного підходу до навчально-виховної діяльності.
2. Використання активних методів навчання, зокрема:
   * інтерактивні заняття, що сприяють залученню студентів до обговорення проблем здоров’я;
   * рольові ігри, які імітують реальні ситуації, пов’язані зі здоров’ям.
3. Запровадження організаційних форм та здоров’язберігальних технологій:
   * організація тренінгів, майстер-класів та практикумів;
   * впровадження електронних платформ для самостійної роботи студентів над темами здорового способу життя;
   * розробка індивідуальних планів збереження здоров’я для студентів.

Для формування ціннісних установок до здорового способу життя у студентів ЗВО необхідна інтеграція теоретичних знань, практичних умінь та виховної роботи. Реалізація системного підходу та використання активних методів навчання здатні забезпечити не лише ефективну освітню діяльність, але й сприяти духовному розвитку особистості студентів через утвердження цінності здоров’я.

## 2.3. Методичні рекомендації щодо формування основ здорового способу життя у студентів ЗВО

Навчання у ЗВО є сприятливим і достатньо тривалим періодом для формування у студентів здорового образу життя як важливої складової духовного розвитку особистості. Це передбачає необхідність створення педагогічної моделі, яка сприятиме розвитку здорових звичок, наприклад, через заняття фізичною культурою. Як зазначають І. Карпюк та Т. Обезнюк, ефективне формування здорового способу життя можливе за умов включення до моделі певних принципів і компонентів, представлених на рис. 2.3 [15].

Формування здорового образу життя на заняттях фізичною культурою базується на дотриманні низки принципів. Ключовим є принцип єдності світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів, який визначає освітню, методичну та практичну спрямованість педагогічного процесу.



**Рис. 2.3. Формування здорового способу життя**

Джерело: розроблено автором

Принцип діяльнісного підходу передбачає активну участь студентів у фізичній самоосвіті та саморозвитку. Він сприяє розвитку ініціативності, творчого мислення та інтелектуальних здібностей, що необхідні для організації здорового образу життя. Цей принцип реалізується через завдання активного навчання, розвиток самостійності та відповідальності студентів [38].

Центральною ідеєю діяльнісного підходу є безперервна фізкультурна освіта, яка має на меті навчити студентів дбати про власне здоров’я, застосовуючи методи самоосвіти та самовдосконалення протягом усього життя.

Принцип варіативності у формуванні здорового способу життя базується на індивідуалізації та диференціації [5]. Цей принцип дозволяє студентам реалізувати свої здібності у формах фізичної активності, які відповідають їхнім інтересам, стану здоров’я та ціннісним орієнтаціям. Реалізація цього підходу вимагає відмови від стандартизованих програм і створення індивідуальних планів фізичного виховання, що враховують гендерні, географічні та професійні особливості студентів.

Одним із ключових компонентів формування здорового способу життя є потребнісно-мотиваційний компонент. Його мета — розвинути у студентів потребу, мотивацію та бажання обирати здоровий спосіб життя. Особистісно орієнтований підхід у цьому процесі акцентує увагу на активності студентів, їх ініціативності та творчості. Студенти мають усвідомити, що саме їхня зацікавленість у власному здоров’ї та фізичному розвитку є вирішальним чинником успішності цього процесу.

Діяльнісно-практичний компонент є однією з передумов формування здорового способу життя у студентів ЗВО як компонента їх духовного розвитку. Він полягає в умінні студентів визначати мету своєї діяльності, створювати модель умов для її досягнення, розробляти програму дій, впорядковувати засоби та способи, оцінювати результати (як проміжні, так і кінцеві) і, за необхідності, коригувати власну діяльність.

За словами О. Міхеєнка, засоби, що використовуються в рамках діяльнісно-практичного компонента здорового способу життя, можуть мати нетрадиційний характер і охоплювати кілька напрямків [44]:

* Гігієнічний напрямок, який спрямований на використання фізичних вправ для відновлення працездатності та зміцнення здоров’я. Це може включати ранкову гімнастику, дотримання правильного режиму роботи, відпочинку і харчування, а також оздоровчі прогулянки, біг, плавання, спортивні ігри та інші фізичні вправи.
* Оздоровчо-рекреативний напрямок, що акцентує увагу на організації активного відпочинку та культурного дозвілля студентів під час вихідних або канікул з метою збереження здоров’я та відновлення після інтенсивної навчальної діяльності.
* Спортивний напрямок, який включає систематичні заняття певним видом спорту в рамках спортивних секцій, груп спортивного вдосконалення або індивідуально, а також участь у змаганнях для підтримки або покращення спортивних досягнень.
* Лікувальний напрямок, суть якого полягає у застосуванні фізичних вправ, загартовуючих процедур і гігієнічних заходів для відновлення функцій організму, ослаблених через хвороби або травми. Застосування таких засобів має здійснюватися під лікарським контролем з урахуванням індивідуальних особливостей.

Методико-практичні заняття є ефективними у вирішенні освітніх завдань, спрямованих на формування здорового способу життя. Вони дозволяють студентам освоювати основи оздоровчих програм для самостійних занять і отримувати консультації з цікавих питань. За Г. Кривошеєвою, доцільно доповнити зміст таких занять нетрадиційними методами [37]:

* методики самооцінки працездатності, втоми і перевтоми;
* основи самомасажу;
* рухова гімнастика для очей;
* методи контролю функціонального стану організму;
* основи методики загартовування;
* рекомендації з вибору індивідуальних форм фізичної активності;
* ведення особистого щоденника самоконтролю;
* методи регуляції психоемоційного стану.

Рефлексія виступає ключовим механізмом формування здорового способу життя, оскільки вона забезпечує усвідомлення студентом своїх якостей, дій, станів і вчинків, що сприяє ефективній реалізації обраного шляху самовдосконалення.

1. Зважаючи на різний рівень фізичного та психічного розвитку студентів, кінцевою метою формування здорового способу життя у ЗВО доцільно вважати створення індивідуального стилю фізичного самовдосконалення в межах обраного типу рухової активності. Сформований стиль має визначати спосіб життя студента, його особистісні та характерологічні риси. Рефлексивний компонент є невід’ємною складовою кожного елемента формування здорового способу життя, забезпечуючи їх інтеграцію та розвиток.
2. Для створення здоров’язберігаючого освітнього середовища у ЗВО Курлянд З.Н. пропонує такі заходи [40]:
   * ознайомлення студентів з ефективними технологіями підтримки здоров’я та подолання стресів;
   * допомогу студентам в адаптації до навчання у ЗВО ;
   * популяризацію здорового способу життя;
   * організацію клубів, об’єднань та груп підтримки на основі ідеології здорового способу життя;
   * проведення тренінгів і семінарів для збереження особистісного здоров’я;
   * активізацію спортивно-масової діяльності студентів.
3. За сучасними науковими підходами існують чотири варіанти здорового способу життя:
   * Системно-реабілітаційний, що спрямований на зміцнення здоров’я та корекцію фізичного розвитку. Цей варіант акцентує увагу на гармонійному розвитку молодої людини та її здатності виконувати життєві функції. Заняття спортом і фізичною культурою сприяють руховій активності, необхідній для фізичного розвитку.
   * Системно-кондиційний, орієнтований на підвищення функціональних можливостей організму через регулярне тестування фізичних якостей, таких як швидкість, сила та витривалість. Це допомагає студентам вибрати оптимальний вид фізичної активності для розвитку недостатньо сильних сторін чи реалізації вже наявних здібностей.
   * Системно-спортивний, рекомендований для студентів з високим рівнем підготовленості, які мають потенціал для спортивного вдосконалення. Цей варіант передбачає багаторічне самовдосконалення в обраному виді спорту.
   * Системно-рекреаційний, який акцентує увагу на активному відпочинку та збереженні здоров’я під час канікул чи вихідних днів.
4. Вибір студентом оптимального варіанту здорового способу життя потребує чіткої мотивації:
   * У разі оздоровчої спрямованості увага зосереджується на всебічній фізичній підготовці та досягненні базових показників фізичного стану.
   * При спортивній орієнтації головним є вдосконалення у певному виді спорту, що дає змогу досягти високих результатів у довгостроковій перспективі.

Таким чином, формування здорового способу життя в ЗВО потребує індивідуального підходу, систематичної роботи над фізичним розвитком та інтеграції в освітнє середовище здоров’язберігаючих технологій.

Системно-рекреаційний підхід до формування здорового способу життя орієнтується на динаміку працездатності та стомлюваності студентів у процесі навчання. Працездатність і рівень втоми змінюються протягом дня, що підкреслює важливість розвитку фізичної та психічної готовності до професійної діяльності ще під час навчання у ЗВО. Цей підхід притаманний студентам, які обирають активні види відпочинку, такі як туризм, альпінізм або риболовля.

Заняття з дисципліни «Прикладна фізична культура», хоч і мають регламентований характер, сприймаються багатьма студентами як форма активного відпочинку. Зацікавленість у таких заняттях позитивно впливає на їх психофізичний стан. Можливість самостійного вибору форм активності підтримує інтерес студентів і посилює мотивацію до участі, оскільки головною метою є не лише навчання, а й забезпечення відпочинку та розрядки.

Етапи формування здорового способу життя у студентів

На основі принципів і компонентів формування здорового способу життя освітній процес має будуватися за допомогою нетрадиційних методів і передбачати вибір студентами підходящого стилю здорового життя. Модель такого процесу включає три етапи:

1. Підготовчий етап: спрямований на визначення рівня сформованості потребнісно-мотиваційної сфери, теоретичної обізнаності та фізичної підготовленості студентів.
2. Основний етап: передбачає оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками формування здорового способу життя. Особливістю цього етапу є розвиток індивідуальних здібностей студентів, що надає діяльності особистісного значення.
3. Заключний етап: орієнтований на оцінювання рівня сформованості здорового способу життя та на подальше його вдосконалення.

Таким чином, системно-рекреаційний підхід у поєднанні з нетрадиційними методами організації освітнього процесу створює сприятливі умови для формування у студентів ЗВО здорового способу життя як складової їх духовного розвитку.

***Таблиця 2.7***

**Етапи формування здорового способу життя у студентів ЗВО як компонента духовного розвитку особистості**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Етап** | **Мета** | **Завдання** | **Форми та методи** | **Результат** |
| Підготовчий | Діагностика фізичного стану та розвитку студентів | Ознайомлення студентів із методиками тестування, правилами оцінки функціонального | Лекції, семінари, анкетування, показ, тестування, спостереження | Виявлення рівня сформованості потребнісно-мотиваційної сфери здорового способу життя |

*Продовження таблиці 2.7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | стану організму; рекомендації щодо вибору видів рухової активності |  |  |
| Основний | Вибір засобів фізичної культури для здорового способу життя  Включення у навчальні заняття програм, адаптованих до фізичного стану студента; розробка індивідуальних форм фізичної активності | Лекції, показ комплексів вправ, самостійні заняття, консультації | Набуття знань і навичок щодо формування здорового способу життя відповідно до інтересів |  |
| Заключний | Оцінка рівня сформованості здорового способу життя | Розробка діагностичних методик; визначення рівня сформованості основних компонентів здорового способу життя | Діагностика, самоаналіз, консультації, самооцінка | Аналіз рівня сформованості та вдосконалення здорового способу життя |

Джерело: розроблено автором

Формування здорового способу життя у студентів ЗВО як складової духовного розвитку особистості є досяжним за умови використання моделі, що ґрунтується на поетапному підході. Застосування нетрадиційних методів у рамках підготовчого, основного та заключного етапів дозволяє інтегрувати фізичну культуру та духовний розвиток у навчальний процес. Це сприяє всебічному розвитку студентів і підвищенню їхньої готовності до здорового, гармонійного життя.

## Висновок до розділу 2

Аналіз стану сформованості основ здорового способу життя у студентів ЗВО свідчить про наявність низки проблем, які потребують системного вирішення. Більшість студентів усвідомлюють значення здорового способу життя як фундаментального компонента гармонійного розвитку особистості та професійної підготовки. Проте низька фізична активність, недостатній рівень знань про сучасні оздоровчі практики та відсутність чіткої мотивації до збереження здоров’я обумовлюють потребу в удосконаленні освітнього процесу.

Результати дослідження демонструють, що значна частина студентів має функціональні порушення здоров’я, пов’язані зі способом життя, недостатньою фізичною активністю та низькою адаптацією до навчальних і психологічних навантажень. Водночас студенти, які активно дотримуються принципів здорового способу життя, демонструють вищий рівень фізичного та психічного благополуччя, а також більшу стійкість до стресів.

Існуючі освітні програми не повною мірою сприяють формуванню культури здоров’я. Недостатня увага приділяється індивідуальним підходам, інтеграції здоров’язбережувальних технологій та мотивації студентів до активного способу життя.

Для ефективного формування основ здорового способу життя у студентів необхідно:

1. Удосконалити освітні програми з акцентом на інтеграцію здоров’язбережувальних технологій.
2. Розробити індивідуальні підходи до підтримки фізичного і психічного здоров’я студентів.
3. Активізувати мотивацію молоді через залучення до спортивних і соціально-культурних заходів.
4. Проводити систематичний моніторинг стану здоров’я та фізичної активності студентів.
5. Інтегрувати сучасні цифрові інструменти, наприклад, мобільні додатки для моніторингу здоров’я, в навчальний процес.

Основні результати дослідження

Після проведення експерименту були відзначені такі досягнення:

* Рівень усвідомлення цінності здоров’я: зросла кількість студентів, які визнають здоров’я важливою життєвою цінністю.
* Поведінкові установки: студенти почали активно впроваджувати принципи здорового способу життя у повсякденне життя.
* Фізичний стан: покращення показників фізичної підготовленості в експериментальних групах.
* Мотивація: зросла кількість студентів, які демонструють зацікавленість у здоров’язбереженні та участі в спортивно-оздоровчих заходах.
* Задоволення освітнім процесом: студенти позитивно оцінювали інтерактивні методи навчання, ігрові форми занять та можливість самореалізації через проектну діяльність.

Подальші кроки

1. Розширення програми: включення додаткових тем, таких як цифрова гігієна, управління стресом, харчова грамотність.
2. Індивідуалізація підходів: адаптація завдань до особистісних інтересів студентів.
3. Поглиблення співпраці: залучення фахівців зі спортивної медицини, психології та нутриціології.
4. Технологічна підтримка: використання сучасних цифрових платформ для інтеграції здоров’язбережувальних практик у навчальний процес.
5. Оцінка довгострокових результатів: моніторинг здоров’язбережувальних навичок студентів після завершення навчання.

Запропонована програма довела свою ефективність у формуванні у студентів позитивного ставлення до здорового способу життя та створила передумови для їхнього подальшого духовного і фізичного розвитку. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм у ЗВО, спрямованих на розвиток здоров’язбережувальної поведінки.

Формування здорового способу життя є важливим чинником гармонійного розвитку особистості, основою для її професійної успішності та активного громадянського життя. Використання комплексного підходу в реалізації цих завдань сприятиме створенню сприятливого освітнього середовища, яке забезпечить стійкий баланс між фізичною, інтелектуальною та духовною складовими життя студентів.

# ВИСНОВКИ

Стиль життя студентів, як складова загального способу життя, є індикатором свободи вибору та засобом самовираження особистості. Він відображає взаємодію між соціальними умовами та індивідуальними прагненнями студентів. Здоровий спосіб життя розглядається як особистісне новоутворення, що є результатом духовних, фізичних та інтелектуальних зусиль людини. Це цілісна система життєвих проявів, яка забезпечує гармонію між особистістю та її умовами життєдіяльності й сприяє самоактуалізації [55].

Визначено сутність понять «духовний розвиток особистості» та «здоровий спосіб життя». Духовний розвиток особистості визначається як процес формування моральних, естетичних і культурних цінностей, здатності до самопізнання, самовдосконалення та гармонійної взаємодії з оточенням. Він інтегрує інтелектуальні, етичні та емоційні аспекти особистості, сприяючи усвідомленню життєвих цілей і відповідального ставлення до себе та суспільства. Здоровий спосіб життя трактується як система поведінкових стратегій, спрямованих на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя, включаючи раціональне харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок і збереження емоційної рівноваги. Визначено, що взаємозв’язок між духовним розвитком і здоровим способом життя полягає у їхньому взаємодоповненні: духовний розвиток формує ціннісні орієнтири та відповідальне ставлення до здоров’я, тоді як здоровий спосіб життя забезпечує необхідні умови для подальшого духовного зростання. Ці категорії спрямовані на досягнення гармонії, що забезпечує всебічний розвиток особистості та її здатність до самореалізації.

Аналіз наукової літератури з проблеми формування здорового способу життя як компоненти духовного розвитку особистості показав, що здоров’я виступає не лише біологічною, але й важливою соціальною та духовною цінністю. Сучасна молодь, зокрема студенти, стикається з численними викликами, пов’язаними із збереженням та зміцненням здоров’я. У той же час здоровий спосіб життя є основою гармонійного розвитку, самореалізації та формування ціннісних орієнтацій, які сприяють духовному зростанню. Наукові дослідження наголошують на важливості інтеграції фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров’я у систему освіти, особливо у закладах вищої освіти. Формування культури здорового способу життя потребує комплексного підходу, який передбачає не лише фізичне виховання, але й розвиток мотивації, усвідомлення значущості здоров’я як компонента особистісної гармонії. Здоровий спосіб життя охоплює фізичну активність, правильне харчування, відмову від шкідливих звичок, формування навичок стресостійкості, а також розвиток моральних і духовних цінностей. Він сприяє створенню гармонійного середовища, яке підтримує баланс між особистісними прагненнями, соціальними відносинами та природою.

У контексті духовного розвитку здоровий спосіб життя стає основою для самопізнання, самоосвіти та самовдосконалення. Він формує відповідальне ставлення до власного здоров’я, оточуючих та довкілля, що сприяє гармонійному становленню особистості, здатної до активної соціальної та професійної діяльності.

Таким чином, формування здорового способу життя є невід’ємною частиною духовного розвитку особистості, а система освіти відіграє ключову роль у його популяризації та впровадженні серед студентської молоді.

У процесі дослідження було визначено, що ціннісні орієнтації студентів закладів вищої освіти щодо здорового способу життя є важливим показником їхнього духовного та особистісного розвитку. Вони сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров’я, гармонійного розвитку та самореалізації.

Було встановлено, що формування ціннісного ставлення до здорового способу життя ґрунтується на трьох основних компонентах:

* когнітивно-цільовому, який охоплює знання про значення здоров’я, основи здорового способу життя та його вплив на фізичне й духовне благополуччя;
* мотиваційно-ціннісному, що відображає усвідомлення значущості здоров’я як цінності, позитивне ставлення до нього та прагнення до саморозвитку;
* регулятивно-діяльнісному, який демонструє здатність студентів застосовувати знання та навички для підтримки здорового способу життя у повсякденній діяльності.

Також було визначено рівні сформованості установок до здорового способу життя: високий, середній та низький. Високий рівень характеризується гармонійним поєднанням знань, мотивів і дій, тоді як низький рівень вказує на слабку обізнаність і відсутність системного підходу.

Дослідження, проведене серед студентів університету, показало низький рівень сформованості основ здорового способу життя. Лише 33% виявилися практично здоровими, а 49,5% оцінили свій стан як добрий. Мотивація до здорового способу життя залишається недостатньою: 64,7% студентів не займаються спортом, і 65,8% належать до основної фізкультурної групи.

Здоров’я є пріоритетною цінністю для студентів, однак поступається успіхам у навчанні та сімейним цінностям. Виявлено необхідність впровадження здоров’язбережувальних технологій у навчальний процес для формування культури здорового способу життя та покращення загального рівня здоров’я студентів.

Дослідження формування ціннісних установок до здорового способу життя серед студентів ЗВО дозволило визначити основні педагогічні умови, що сприяють підвищенню ефективності цього процесу. Було розроблено і реалізовано програму, яка складається з теоретичного та практичного компонентів, спрямованих на усвідомлення важливості здорового способу життя як складової духовного розвитку.

В результаті дослідження:

* виявлено недостатній рівень знань і сформованості ціннісних установок у студентів на початковому етапі;
* підтверджено ефективність інтеграції знань про здоров’я у навчальні програми через активні методи навчання (тренінги, самоспостереження, дискусії);
* обґрунтовано важливість формування навичок самоконтролю, планування і самовдосконалення для розвитку здоров’язберігальної поведінки.

Узагальнення результатів дозволило запропонувати рекомендації для практичного впровадження програми в освітній процес, що сприятиме гармонійному фізичному і духовному розвитку студентів.

Формування здорового способу життя у студентів ЗВО є необхідною складовою їхнього духовного розвитку та включає систему методичних засобів, що базуються на принципах єдності інтелектуального, світоглядного та тілесного компонентів, діяльнісного підходу та варіативності. Виявлено, що для ефективного формування здорових звичок важливо забезпечити інтеграцію фізичної культури, індивідуалізованих планів активності та освітніх методик, що стимулюють саморозвиток. Методичні рекомендації включають використання різноманітних засобів, таких як гігієнічні, оздоровчо-рекреативні, спортивні та лікувальні напрямки. Застосування поетапного підходу (підготовчий, основний, заключний) забезпечує системність та персоналізацію процесу. Заняття з фізичної культури, використання нетрадиційних методик та активна участь студентів сприяють формуванню усвідомленого ставлення до здоров’я, рефлексії та самовдосконалення.

Результати дослідження підтверджують, що формування здорового способу життя є важливим фактором духовного розвитку особистості, її професійної успішності та соціальної адаптації. Запропонована система сприяє створенню сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує баланс між фізичним, інтелектуальним і духовним складниками життя студентів.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

* + - 1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. / Ольга Володимирівна Безпалько. — К. : Логос, 2003. — 134 с.
      2. Безпарфумив В. П. Ціннісний підхід до формування педагогічної спрямованості студента — майбутнього вчителя / В. П. Безпарфумив, А. В. Безпарфумив. — Київ : Видавництво ЦКР, 2000. — 185 с.
      3. Бєлкін А. С. Вітагенна освіта. Голографічний підхід / А. С. Бєлкін, Н. К. Жукова. — Харків : Видавництво ЦКР, 1999. — 135 с.
      4. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації. Київ: ІЗМН, 1996. 232 с
      5. Бондін В. І. Валеологія: фізичний стан і здоров'я людини / В. І. Бондін. — Львів : Видавництво ЦКР, 1998. — 163 с.
      6. Бражнич О. Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. канд. пед. наук. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
      7. Буторін В. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя у студентів педагогічного університету : дис. кандидата пед. наук : 13.00.08 / Буторін Володимир Володимирович. — Київ, 2008. — 209 с.
      8. Васильева З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. — М. : Знание, 1994. — 216 с.
      9. Валеологічна освіта в середній школі зміна парадигми : метод. реком. / [уклад. Гончаренко М. С., Іванова Г. М., Кириленко С. В.]. — Х. : [б. в.], 2000. — 64 с.
      10. Вікіпедія : вебсайт. URL : httрs://uk.wіkірedіа.оrg/wіkі
      11. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Посібник для студентів ЗВО. Видання друге, доопрацьоване і доповнене. Дрогобич Коло. 2006. URL : httрs://рedаgоgy.lnu.ed u.uа/deраrtments/рedаgоgіkа/lіbrаry/vyshnevsky.рdf.
      12. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с
      13. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
      14. Желєва О.І. Формування навичок здорового образу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с
      15. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження: колективна моногр. за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
      16. Здоров’ярозвиваючі технології фізичного виховання в педагогічному процесі ЗВО / Н. В. Чухланцева, Л. Г. Сокол, Т. В. Напалкова, Н. Л. Барська // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2013. — — 4. — С. 107—110.
      17. Здоровий спосіб життя студента, як основа формування здорового професіонала / В. А. Огнєв, С. Г. Усенко, К. М. Сокол, С. А. Усенко // Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 7—8 лист. 2012 р. : матеріали. — Х. : [б. в.], 2012. — С. 183—184.
      18. Здоров'я і здоровий спосіб життя студентів : навч. посіб. / [Волков В. Ю., Давиденко Д. М., Новицький Ю. В., Філіппов М. М.] ; за ред. Д. М. Давиденка. — Київ ; Львів : Видавництво ЦКР, 2005. — 157 с.
      19. Здоров'язберігаючий супровід виховно-освітнього процесу : метод. посіб. Частина І. Здоров'язберігаюче середовище в освітньому закладі / [авт.-упоряд. Семенкова Т. М., Фральцова Т. А., Заруба Н. А. та ін.] ; за ред. Е. М. Казіна. — Харків : Видавництво ЦКР, 2005. — 147 с.
      20. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітній школі : методологія аналізу, форми, методи, досвід застосування : [методич. рекомендації / за ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькіна]. — Київ : Триада-Фарм, 2002. — 117 с. 21.
      21. Здравомислов А. Г. Потреби. Інтереси. Цінності / А. Г. Здравомислов. — Київ : Політвидав, 1986. — 224 с.
      22. Зимня І. А. Педагогічна психологія : навч. посіб. для вишів / І. А. Зимня. — Київ : Логос, 2001. — 382 с.
      23. Зоріна О. Міжпредметні зв’язки на уроках основ здоров’я. Їх значення для формування світогляду учнів / О. Зоріна // Здоров’я та фізична культура. — 2013. — — 17. — С. 3—7.
      24. Іванова Н. К. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя школярів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Іванова Неллі Кирилівна. — Київ, 2000. — 221 с.
      25. Іванюшкін А. Я. «Здоров'я» і «хвороба» у системі ціннісних орієнтацій людини / А. Я. Іванюшкін // Вісник АМН СРСР. — 1982. — № 4. — С. 29—33.
      26. Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я людини / Т. В. Івчатова. — Київ : Науковий світ, 2011. — 285 с.
      27. Ігнатова В. В. Педагогічні стратегії у контексті професійно-культурного становлення особистості студента вишу / В. В. Ігнатова, О. А. Шушеріна // Сибірський педагогічний журнал. — 2004. — № 1. — С. 105—113.
      28. Ільїн В. С. Формування особистості школяра (цілісний процес) / В. С. Ільїн. — Київ : Педагогіка, 1984. — 144 с.
      29. Кіелевяйнен Л. М. Формування у студентів ціннісно-смислового ставлення до здорового способу життя у фізкультурно-освітньому процесі педагогічного університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти» / Л. М. Кіелевяйнен. — Львів, 2012. — 26 с.
      30. Кічук Н. В. Творча особистість вчителя: Педагогічні засади формування. Одеса : «Прінт Майстер», 1999. 87 с.
      31. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
      32. Коренєв М. М. Нагальні проблеми охорони здоров’я підлітків в Україні / М. М. Коренєв // Журн. HАМН України, 2011, т. 17. № 1. С. 51.
      33. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров’я студентів університету: дис. канд. пед. наук: Кривошеєва Галина Леонідівна. Луганськ, 2001. 228 с.
      34. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2007. 495 с.
      35. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров’я людини : навч. посіб. / Міхеєнко О. І. 2-е вид., перероб. і допов. Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.
      36. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013. Урядовий кур’єр. 2012. 37 с.
      37. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового образу життя: навчальний посібник. Київ: Видво, 2013. 268 с.
      38. Основи здорового образу життя. М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
      39. Основи здорового образу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Уклад. Карпюк І.Ю., Обезнюк Т.К. Київ: КПІ ім. Сікорського. 2022. 419 с.
      40. Психологія здорового образу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни: навч. посіб. для студ. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 96 с.
      41. Разбегаева Л. П. Ценностные основания гуманитарного образования : монография / Разбегаева Л. П. — Волгоград : Перемена, 2001. — 289 с.
      42. Рейтинг університетів за показниками Sсорus 2023 року. URL : httрs://оsvіtа.uа/vnz/rаtіng/88976/ (дата звернення: 09.08.2023).
      43. Рейтинг вишів «ТОП 200 Україна 2023». URL : httрs://оsvіtа.uа/vnz/rаtіng/89412/ (дата звернення: 09.08.2023).
      44. Сорокіна В. М. Формування у студентів ставлення до здорового способу життя як професійної цінності : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.08 / Сорокіна Віра Михайлівна. — Київ, 2010. — 243 с.
      45. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
      46. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров’я людини. за ред. І.В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
      47. Фармацевтична енциклопедія. URL : httрs://www.рhаrmenсyсlорedіа.соm.uа/аrtісle/622/sроsіb-zhіttyа.
      48. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
      49. Язловецька О. Здоров’язберігаюча педагогіка та технології її реалізації / Оксана Язловецька // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. — 2014. — Вип. 131. — С. 234—238.
      50. Якиманська І. С. Особистісно орієнтоване навчання в сучасній школі / І. С. Якиманська. — Київ : Вересень, 1996. — 96 с.
      51. Яковлєв В. М. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів закладів вищої освіти : навч. посіб. / В. М. Яковлєв. — Харків : Видавничий дім ХНУ імені Г. С. Сковороди, 2010. — 50 с.

# ДОДАТКИ

Додаток А

**АНКЕТА**

*(для студентів)*

Шановні студенти! Будь ласка, дайте відповіді на запитання, пов’язані з формуванням здорового способу життя як складової духовного розвитку особистості. Сформулюйте відповіді стисло, але змістовно.

1. Що, на вашу думку, означає поняття «здоровий спосіб життя»?
2. Які складові, на вашу думку, формують здоровий спосіб життя?
3. Які джерела ресурсів є основою для ведення здорового способу життя?
4. Назвіть ознаки, що характеризують здоровий спосіб життя.
5. Які заходи у вашому ЗВО спрямовані на підтримку здоров’я та популяризацію здорового способу життя?
6. Які ініціативи та заходи щодо збереження здоров'я реалізуються у Вашому місті?
7. Як ви уявляєте ідеальний спосіб ведення здорового способу життя?
8. Наведіть конкретні приклади такого способу життя.

**Дякуємо за вашу участь!**

Додаток Б

**Тематичний план навчально-виховної роботи зі студентами**

**Формування здорового способу життя як складова духовного розвитку особистості**

**Тема заняття 1:** **Здоров’я і музика**

**Форма проведення:** концертна програма

**Зміст:** Цілющі властивості музики та її вплив на психофізичний стан людини.

**Тема заняття 2:** **Вплив соціального оточення на моральну поведінку молоді**

**Форма проведення:** бесіда, рольові вправи

**Зміст:** Особливості спілкування з однолітками та старшим поколінням. Вправа: «Давайте познайомимося!».

**Тема заняття 3:** **Секрети здоров’я і довголіття**

**Форма проведення:** лекція, демонстрація відеоматеріалів

**Зміст:** Основні компоненти здорового способу життя. Аналіз наукових досліджень у сфері збереження здоров’я.

**Тема заняття 4:** **Рух як основа життя**

**Форма проведення:** лекція з презентацією

**Зміст:** Рухова активність як фізіологічна потреба для підтримання здоров’я.

**Тема заняття 5:** **Сучасне харчування: переваги та виклики**

**Форма проведення:** мозковий штурм, лекторій

**Зміст:** Практична робота: «Складання правил здорового харчування».

**Тема заняття 6:** **Загартування для здоров’я**

**Форма проведення:** презентація студентів

**Зміст:** Використання природних факторів для зміцнення здоров’я. Методи загартування.

**Тема заняття 7:** **Новітні форми залежності серед молоді**

**Форма проведення:** практикум, дискусія

**Зміст:** Причини кіберзалежності та ігроманії. Шляхи подолання залежності.

**Тема заняття 8:** **Астрологія і здоров’я**

**Форма проведення:** круглий стіл

**Зміст:** Вплив астрологічних факторів на здоровий спосіб життя.

**Тема заняття 9:** **Біоритми і здоров’я**

**Форма проведення:** бесіда, перегляд фільму

**Зміст:** Режим праці та відпочинку, позитивні емоції і їхній вплив на здоров’я.

**Тема заняття 10:** **Шкідливим звичкам — "Ні!"**

**Форма проведення:** рольова гра

**Зміст:** Рольова гра «Вернісаж». Навички протидії шкідливим звичкам.

**Тема заняття 11:** **Стрес і методи його подолання**

**Форма проведення:** практикум, анкетування

**Зміст:** Вплив стресу на організм. Техніки подолання стресових ситуацій.

**Тема заняття 12:** **Сім’я і репродуктивне здоров’я**

**Форма проведення:** дискусія, відповіді на питання

**Зміст:** Роль сім’ї у підтримці здорового способу життя. Основи статевого виховання.

**Тема заняття 13:** **Гра-тренінг: «Здоровий спосіб життя»**

**Форма проведення:** ігрова вистава

**Зміст:** Гра «Хто хоче бути здоровим?» як інструмент закріплення знань про здоровий спосіб життя.

**Тема заняття 14:** **Тренінг: протидія шкідливим звичкам**

**Форма проведення:** мозковий штурм

**Зміст:** Вправа: «Зумій відмовитися!».

**Тема заняття 15:** **Практичні вправи для здоров’я**

**Форма проведення:** тренувальні заняття

**Зміст:** Вправи для релаксації: «Аутогенне тренування за Шульцем», «Миттєва релаксація».

Додаток Г

**Анкета для оцінки знань студентів з питань формування здорового способу життя як компонента духовного розвитку особистості**

1. **Ваш вік:**

**Стать:** (жін/чол.)

1. Як Ви вважаєте, чи важливі знання про здоровий спосіб життя для особистісного розвитку?

а) Так;

б) Ні;

в) Не замислювався/лася.

1. На Вашу думку, які складові є важливими для здорового способу життя?

а) загартування організму;

б) правильне харчування;

в) дотримання режиму дня;

г) особиста гігієна;

д) фізична активність і спорт;

є) уникнення шкідливих звичок;

ж) чисте довкілля.

1. Чи робите Ви ранкову зарядку?

а) Так;

б) Ні;

в) Не регулярно.

1. Чи займаєтеся Ви спортом?

а) Так (вкажіть вид спорту);

б) Ні (вкажіть причину: немає можливості; стан здоров’я; відсутність інтересу).

1. Чи палите Ви?

а) Не палю;

б) 1-2 цигарки на день;

в) більше 5 цигарок на день.

1. Хто з Вашої родини палить?

а) батько;

б) мати;

в) брат;

г) сестра.

1. Чи вживали Ви алкоголь?

а) Ні;

б) Пробував/ла 1-2 рази;

в) Вживаю періодично.

1. Хто вперше запропонував Вам алкоголь?

а) друзі;

б) батьки;

в) знайомі;

г) спробував/ла самостійно.

1. Чи пробували Ви наркотичні речовини?

а) Ні, не пробував/ла;

б) Пробував/ла 1-2 рази;

в) Вживаю періодично.

1. Хто запропонував Вам наркотичні речовини вперше?

а) Незнайомі люди;

б) Друзі.

в) Не пропонували

1. Чи знаєте Ви, що шкідливі звички негативно впливають на здоров’я?

а) Так;

б) Ні;

в) Не замислювався/лася.

1. Чи хотіли б Ви позбутися шкідливих звичок?

а) Так;

б) Ні;

в) Мені байдуже.

1. Від кого Ви хотіли б дізнатися більше про здоровий спосіб життя?

а) Від медпрацівників;

б) Від батьків;

в) Від викладачів;

г) З радіо і телебачення;

д) З книг і статей.

1. Чи плануєте Ви в майбутньому вести здоровий спосіб життя?

а) Так;

б) Ні.

**Дякуємо за Ваші відповіді!**

Додаток Д

**Тест «Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя?»**

1. Якщо вранці потрібно прокинутися раніше, Ви:

а) користуєтесь будильником;

б) покладаєтесь на внутрішній голос;

в) довіряєте випадковості.

1. Як Ви дієте після пробудження?

а) Відразу встаєте;

б) Спершу прокидаєтесь повільно, потім робите зарядку.

1. Ваш звичний сніданок:

а) Кава або чай із бутербродом;

б) Повноцінна страва та напій;

в) Їсте вже в університеті.

1. Який графік занять для Вас найзручніший?

а) Однаковий час щодня;

б) Різниця в межах 30 хвилин;

в) Гнучкий розклад.

1. У перерву на обід Ви волієте:

а) Швидко поїсти в їдальні;

б) Спокійно поїсти;

в) Поїсти і трохи відпочити.

1. Як часто Ви маєте можливість відпочити протягом дня?

а) Щодня;

б) Іноді;

в) Рідко.

1. Як Ви реагуєте на конфлікти?

а) Втягуєтесь у довгі дискусії;

б) Уникаєте суперечок;

в) Чітко викладаєте свою думку, уникаючи конфліктів.

1. Скільки часу Ви зазвичай затримуєтесь після занять?

а) Не більше 20 хвилин;

б) До години;

в) Більше години.

1. Як Ви проводите свій вільний час?

а) Берете участь у громадській роботі;

б) Займаєтесь хобі;

в) Виконуєте домашні справи.

1. Що для Вас означають зустрічі з однолітками?

а) Можливість відволіктися від справ;

б) Марнування часу;

в) Неприємна необхідність.

1. Коли Ви лягаєте спати?

а) Завжди в один і той самий час;

б) Залежно від настрою;

в) Після завершення всіх справ.

1. Як Ви проводите літні канікули?

а) Повністю відпочиваєте;

б) Поєднуєте відпочинок і роботу;

в) Повністю працюєте.

1. Яке місце займає спорт у Вашому житті?

а) Ви лише спостерігач;

б) Робите зарядку;

в) Достатньо занять фізкультурою.

1. За останні два тижні Ви хоча б раз:

а) Танцювали;

б) Займалися спортом;

в) Гуляли пішки.

1. У чому проявляються Ваші амбіції?

а) Ви за будь-яку ціну досягаєте свого;

б) Ви вірите, що наполегливість приведе до результату;

в) Ви натякаєте на свою цінність іншим.

**Ключ до тесту:**

1. а – 30, б – 20, в – 0;
2. а – 10, б – 30;
3. а – 20, б – 30, в – 0;
4. а – 0, б – 10, в – 20;
5. а – 0, б – 10, в – 20;
6. а – 30, б – 10, в – 0;
7. а – 0, б – 10, в – 30;
8. а – 30, б – 20, в – 0;
9. а – 10, б – 10, в – 30;
10. а – 30, б – 0, в – 0;
11. а – 30, б – 30, в – 0;
12. а – 20, б – 30, в – 0;
13. а – 0, б – 30, в – 0;
14. а – 30, б – 30, в – 30;
15. а – 0, б – 20, в – 30.

**Результати:**

* Менше 160 балів – змініть спосіб життя, оскільки він є загрозою для Вашого здоров’я.
* 160–280 балів – Ваш спосіб життя скорочує його тривалість.
* 280–400 балів – Ви майже ведете ідеальний спосіб життя, є лише незначні недоліки.
* Більше 400 балів – Ваш спосіб життя сприяє збереженню здоров’я.

Додаток Е

**Тест «Чи правильно ви харчуєтеся?»**

1. Скільки разів на день ви харчуєтеся?

а) 3 рази й більше;

б) 2 рази;

в) 1 раз.

1. Чи завжди ви снідаєте?

а) Завжди;

б) Не завжди;

в) Ніколи.

1. Із чого складається ваш сніданок?

а) Каша та чай;

б) М’ясна страва й чай;

в) Тільки чай.

1. Як часто ви перекушуєте між основними прийомами їжі?

а) Ніколи;

б) 1-2 рази на день;

в) 3 рази на день і більше.

1. Як часто ви їсте овочі, фрукти, салати?

а) Тричі на день;

б) 1-2 рази на день;

в) 2-3 рази на тиждень.

1. Як часто ви споживаєте смажену їжу?

а) Раз на тиждень;

б) 3-4 рази на тиждень;

в) Щодня.

1. Як часто ви їсте випічку?

а) Раз на тиждень;

б) 3-4 рази на тиждень;

в) Щодня.

1. Що ви використовуєте для приготування бутербродів?

а) Маргарин;

б) Масло та маргарин;

в) Тільки масло.

1. Скільки разів на тиждень ви споживаєте рибу?

а) 3-4 рази;

б) Двічі;

в) Раз і рідше.

1. Як часто ви їсте хлібобулочні вироби?

а) Менше трьох разів на тиждень;

б) Від трьох до шести разів на тиждень;

в) З кожним прийомом їжі.

1. Скільки чашок кави ви випиваєте за день?

а) 1-2;

б) 3-5;

в) 6 і більше.

1. Перед приготуванням м’ясних страв ви:

а) Видаляєте весь жир;

б) Видаляєте частину жиру;

в) Не видаляєте жир.

1. Скільки разів на тиждень ви споживаєте алкогольні напої?

а) Жодного разу;

б) 1-2 рази;

в) 3 і більше разів.

**Ключ до тесту:** Відповідь а – 2 бали, б – 1 бал, в – 0 балів.

**Результати:**

* 0–13 балів – є ризик для здоров’я через неправильне харчування.
* 14–18 балів – необхідно вдосконалити раціон харчування.
* 19–26 балів – ваш режим і якість харчування відповідають здоровому способу життя.

Додаток Ж

**Тест «Чи здорові Ви фізично?»**

1. Як часто ви займаєтеся фізичними вправами?

а) 4 рази на тиждень;

б) 2-3 рази на тиждень;

в) 1 раз на тиждень;

г) Ніколи.

1. Яку відстань ви проходите пішки за день?

а) 4 км;

б) Близько 4 км;

в) Менше 1,5 км;

г) 500 м.

1. Як ви зазвичай добираєтеся на навчання?

а) Йдете пішки;

б) Частину шляху йдете пішки, частину долаєте транспортом;

в) Завжди користуєтеся транспортом.

1. Якщо є вибір між сходами та ліфтом, ви:

а) Завжди піднімаєтеся сходами;

б) Піднімаєтеся сходами, якщо в руках немає вантажу;

в) Іноді користуєтеся сходами;

г) Завжди користуєтеся ліфтом.

1. Як ви зазвичай проводите вихідні?

а) Присвячуєте кілька годин спорту або танцям;

б) Цілий день активно рухаєтеся без значного фізичного навантаження;

в) Здійснюєте кілька коротких прогулянок;

г) Читаєте або проводите час перед телевізором чи комп’ютером.

**Ключ до тесту:**

* Відповідь а – 4 бали, б – 3 бали, в – 2 бали, г – 1 бал.

**Результати:**

* **Менше 8 балів** – У вас є ознаки гіподинамії, фізична активність вам життєво необхідна.
* **8–12 балів** – Ви потребуєте збільшення фізичних навантажень для підтримання здоров’я.
* **13–18 балів** – Ви фізично активні та перебуваєте в гарній формі.
* **Більше 18 балів** – Ви дуже активні та фізично здорові.

Додаток З

**Анкета для виявлення ставлення студентів до здорового способу життя**

Анкета складається з 21 питання, які охоплюють тематику здорового способу життя, шкідливих звичок, правильного харчування, статевої культури та інші важливі аспекти. Відповіді допоможуть дослідити погляди студентів на здоровий спосіб життя як складову їхнього духовного розвитку. На кожне питання пропонується обрати один або декілька (не більше трьох) варіантів відповідей, які Ви вважаєте найбільш відповідними. Якщо запропоновані варіанти не відображають Вашої думки, можете написати власний.

Інформація про студента:

* Стать:
* Вік:
* Курс:
* Група:

1. Як Ви зазвичай проводите вільний час?

а) читаю книги;

б) дивлюся телевізор;

в) спілкуюся з друзями;

г) слухаю музику;

д) займаюся спортом;

е) інше.

2. Що, на Вашу думку, є найбільшим ризиком для здоров’я?

а) вживання наркотиків;

б) куріння;

в) неправильне харчування;

г) малорухливий спосіб життя;

д) інше.

3. Як Ви розумієте здоровий спосіб життя?

а) відмова від шкідливих звичок;

б) регулярні фізичні навантаження;

в) повноцінне харчування;

г) духовний розвиток;

д) інше.

4. Чи вважаєте Ви важливим дотримуватися принципів здорового способу життя?

а) так;

б) ні;

в) частково.

5. Що є найважливішим у Вашому житті?

а) здоров’я;

б) особисте щастя;

в) професійна реалізація;

г) інше.

6. Чи вважаєте Ви за необхідне дотримуватися принципів здорового способу життя?

а) так;

б) ні;

в) частково;

г) ця тема мене не цікавить;

д) інше.

7. Що для Вас є найголовнішим у житті?

а) здоров’я;

б) фінансова стабільність;

в) добрі й вірні друзі;

г) кохання;

д) цікава професійна діяльність;

ж) суспільне визнання;

з) задоволення і розваги;

і) інше.

8. Чи виконуєте Ви фізичні вправи щоранку?

а) іноді;

б) регулярно;

в) ніколи.

9. Чи вживаєте Ви алкогольні напої?

а) регулярно;

б) іноді;

в) за компанію чи за настроєм;

г) не вживаю;

д) інше.

10. Чи пробували Ви коли-небудь наркотики?

а) регулярно вживаю;

б) іноді вживаю;

в) тільки за компанію;

г) ніколи не пробував;

д) інше.

11. Чи є серед Ваших знайомих або однокурсників ті, хто вживає наркотики?

а) так (скільки?);

б) ні;

в) це мене не цікавить;

г) інше.

12. На Вашу думку, чому молодь вживає наркотики?

а) через нудьгу або бездіяльність;

б) через відсутність знань про наслідки;

в) під впливом друзів чи знайомих;

г) через брак контролю з боку дорослих;

д) через цікавість;

ж) через слабку волю;

з) інше.

13. Як Ви сприймаєте розмови про наркотики?

а) цікаві (чому?);

б) лякають (чому?);

в) байдужі;

г) інше.

14. З ким би Ви хотіли обговорити вплив шкідливих звичок на здоров’я?

а) з батьками;

б) з викладачами;

в) з друзями;

г) з малознайомими людьми;

д) з фахівцями;

ж) мене це не цікавить;

з) інше.

15. Що для Вас означає правильне харчування?

а) дотримання режиму;

б) утримання від певних продуктів;

в) уникання переїдання;

г) інше.

16. Які захворювання, що передаються статевим шляхом, Ви знаєте?

а) ВІЛ/СНІД;

б) сифіліс;

в) гонорея;

г) вірусні гепатити;

д) інше.

17. Чи вмієте Ви долати стрес?

а) так;

б) ні;

в) не завжди;

д) інше.

18. Чи часто Ви пропускаєте заняття через хворобу?

а) часто;

б) рідко;

в) майже ніколи.

19. Чому, на Вашу думку, важливо бути здоровим?

а) для досягнення успіху;

б) щоб уникнути слабкості та хвороб;

в) для привабливості;

г) для незалежності;

д) інше.

20. Від кого Ви хотіли б отримувати інформацію про здоровий спосіб життя?

а) від батьків;

б) з лекцій чи семінарів;

в) із ЗМІ (газети, телебачення);

г) від фахівців;

д) інше.

21. Як Ви оцінюєте стан свого здоров’я?

а) добрий;

б) задовільний;

в) поганий;

г) важко сказати;

д) інше.

Дякуємо за участь у дослідженні!