

Технології навчання фізичної культури

УДК 378.017:613

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Марія Гончаренко¹, Тетяна Парфіненко¹

¹Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків, Україна, t.parfinenko@karazin.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-37-44>

Анотації

Актуальність теми. Реформування системи освіти потребує впровадження інноваційних методів навчання в педагогічний процес, які б стимулювали й мотивували студентів до особистісного розвитку. Використання сучасних методик під час навчання основ здоров'я дає змогу сформувати здоров'язберігальні компетентності в студентів, підвищити інтерес до предметів здоров'язберігального спрямування та змінити їхнє ставлення до власного здоров'я й здоров'я навколишніх. Методика формування здорового способу життя студентів у процесі навчання основ здоров'я націлена на пізнання та розвиток особистісних якостей, а також на розкриття творчого та фізичного потенціалів особистості. **Мета роботи** – розробка методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я. **Методи** – аналіз наукових публікацій, бесіда, анкетування. **Результати.** У роботі експліковано та визначено відмінності й особливості застосування категорій «здоровий стиль життя» та «здоровий спосіб життя». Розглянуто мету й завдання методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я, визначено методи навчання, обґрунтовано теоретико-методологічні підходи до формування здорового стилю життя, встановлено результати сформованості здорового стилю життя студентів та уточнено критерії й показники: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-теоретичний, операційно-технологічний, рефлексивно-оцінний. Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я підвищує в студентів пізнавальну й творчу активність, стимулює розвиток фізичного, морального та інтелектуального потенціалів, допомагає визначити стильові особливості особистості й формує нові поведінкові навички. **Висновки.** Реалізація цієї методики сприяє зростанню зацікавленості студентів проблемами здоров'я, дає змогу оволодіти культурою здоров'я, усвідомити неповторну цінність самого феномену «здоров'я» та сформувати власний здоровий стиль життя.

Ключові слова: індивідуальні особливості, здоров'я, особистість, молодь, освітній процес, поведінка, методи.

Марія Гончаренко, Тетяна Парфіненко. Методика формування здорового стилю життя студентів в процесі навчання основам здоров'я. **Актуальність теми.** Реформирование системы образования требует внедрения инновационных методов обучения в учебный процесс, которые бы стимулировали и мотивировали студентов к личностному развитию. Использование современных методик при обучении основам здоровья позволяет сформировать здоровьесберегающие компетентности у студентов, повысить интерес к предметам здоровьесберегающего направления и изменить их отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Методика формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья нацелена на познание и развитие личностных качеств, а также на раскрытие творческого и физического потенциалов личности. **Цель работы** – разработка методики формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья. **Методы** – анализ научных публикаций, беседа, анкетирование, педагогический эксперимент. **Результаты.** В работе эксплицируются и определяются различия и особенности применения категорий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». Рассматриваются цели и задачи, методика формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья, определяются методы обучения, обосновываются теоретико-методологические подходы к формированию здорового стиля жизни, устанавливаются результаты сформированности здорового стиля жизни студентов и уточняются критерии и показатели: мотивационно-ценностный, когнитивно-теоретический, операционно-технологический, рефлексивно-оценочный. Методика формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья повышает у студентов познавательную и творческую активность, стимулирует развитие физического, нравственного и интеллекту-

ального потенціалів, допомагає визначити стилеві особливості особистості та формує нові поведінкові звички. **Висновки.** Реалізація даної методики сприяє зростанню зацікавленості студентів проблемами здоров'я, дозволяє оволодіти культурою здоров'я, усвідомити неповторимість цінності самого феномена «здоров'я» та сформувати власний здоровий стиль життя.

Ключові слова: індивідуальні особливості, здоров'я, особистість, молодь, освітній процес, поведінка, методи.

Maria Goncharenko, Tetiana Parfinenko. The Method of Forming a Healthy Lifestyle of Students in the Health Fundamentals Learning Process. Relevance of the Theme. Educational reform requires to introduce innovative teaching methods into pedagogical processes that would stimulate and motivate students to personal development. The use of modern techniques in the health fundamentals learning process enables to create health preserving competence among students, increase their interest in health preserving subjects and change their attitude towards their own health and the health of others. The method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process is aimed at the acknowledgement and development of personal qualities, as well as the disclosure of the creative and physical potential of the individual. **The objective of the work** is to develop a method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process. **Methods.** Analysis of scientific publications, interviews, questionnaires, pedagogical experiment. **Results.** The work explores and identifies the differences and features of applying the «healthy lifestyle» and «healthy way of life» categories. The author considers the purpose and tasks of the method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process, as well as defines the methods of teaching, theoretical and methodological approaches to the formation of a healthy lifestyle, the results of the formation of the students' healthy lifestyle, and the criteria and indicators: motivational and value, cognitive-theoretical, operational-technological, reflexive-estimating. The method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process increases students' cognitive and creative activity, stimulates the development of physical, moral and intellectual potential, helps to identify individual typological features of the person and forms new behavioral skills. **Conclusions.** The implementation of this method can increase the students' interest in health problems, master the culture of health, realize the unique value of the very phenomenon of «health» and form their own healthy lifestyle.

Key words: individual typological features, health, personality, youth, educational process, behavior, techniques.

Вступ. Головні цілі національної стратегії розвитку освіти – підвищення доступності якісної, конкурентоспроможної освіти для громадян України та забезпечення особистісного розвитку людини згідно з її індивідуальними задатками, здібностями й потребами [4]. Досягнення першої можливе за умов проведення модернізації навчальних закладів із метою більш ефективного використання матеріально-технічних, кадрових, фінансових та управлінських ресурсів. Досягнення другої мети потребує впровадження інноваційних, сучасних педагогічних систем у навчально-виховний процес [4]. Відповідно до цього, розвиток педагогічної науки має бути відображений у змісті, методах, засобах та формах навчання. Такий підхід до освітнього процесу дає змогу не лише сформувати висококваліфікованого фахівця в певній сфері діяльності, а й допомагає розвинути творчі здібності особистості, яка буде готова до самопізнання, самореалізації, що не можливо без збереження й зміцнення здоров'я.

За роки незалежності Української держави з'явилося чимало нормативних документів («Про вищу освіту», «Національна доктрина розвитку освіти» й ін.) і державних програм, у яких підкреслено необхідність формування освіченої, творчої особистості та сприяння розвитку її фізичного й морального здоров'я.

Так, головна мета Загальнодержавної програми «Здоров'я–2020: український вимір» – це збереження та зміцнення здоров'я, профілактика й зниження показників захворюваності, інвалідності та смертності населення, підвищення якості й ефективності надання медико-санітарної допомоги, забезпечення соціальної справедливості та захисту прав громадян на охорону здоров'я [13]. Одним зі стратегічних завдань програми є покладання турботи про охорону здоров'я не лише на державні органи, але й на широке коло зацікавлених сторін, серед яких є також заклади освіти.

Програма радить розробити стратегію з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я й особистої безпеки. До формування в суспільстві свідомого ставлення до власного здоров'я, усвідомлення необхідності його збереження та створення умов для здорового способу життя мають бути залучені всі члени суспільства й проведені всі можливі заходи [13].

Проте, як свідчать статистичні дані та наукові дослідження, в Україні склалася доволі напружена ситуація зі станом здоров'я населення, особливо це стосується студентської молоді – майбутньої еліти країни. За останній рік значно підвищилися показники за окремими класами хвороб, а саме: ендокринні, розлади харчування, порушення обміну речовин, м'язової системи, ока, травлення. Доволі

серйозною проблемою залишається захворюваність на ожиріння й наявність надлишкової маси тіла в підлітків та молоді [19, с. 6]. Здебільшого наявність зазначених порушень стану здоров'я зумовлено відсутністю раціонального харчування, фізичної активності та здорових стандартів поведінки. Водночас, як показали результати анкетування й бесід зі студентами, які проводилися кафедрою валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, знання щодо збереження, профілактики й зміцнення здоров'я є розмитими та не усвідомленими. Задля недопущення подальшого розвитку захворювань і запобігання виникненню нових, неінфекційних хвороб, потрібно мотивувати молодь на формування власного здорового стилю життя за допомогою впровадження сучасних інформаційно-комунікативних технологій в освітній процес.

За період навчання в закладах вищої освіти студенти майже не набувають знань, умінь, навичок із профілактики, збереження та зміцнення здоров'я. Знання, отримані зі шкільного предмету «Основи здоров'я», спрямовані на засвоєння загальних знань з основ здоров'я, гігієни й безпеки та мають більш теоретичний аспект, ніж практичний, і з часом утрачаються. Також цей курс переважно не має свого продовження у вищій школі. Дисципліни здоров'язберігального спрямування є вибірковими й студенти не завжди надають їм перевагу. Лише окремі факультети включають до навчального плану дисципліни «Основи здоров'я» та «Основи валеології». Обов'язковим предметом для всіх освітніх спеціальностей є «Фізичне виховання», але він не повністю розкриває основні методи й засоби збереження та зміцнення здоров'я й не задовольняє потребу суспільства у формуванні здорової, творчої та всебічно розвинутої особистості.

За допомогою розв'язання зазначеної проблеми відбувається формування здорового стилю життя студентів у процесі вивчення дисциплін здоров'язберігального спрямування, зокрема основ здоров'я. Курс «Основи здоров'я» як навчальна дисципліна розкриває дуже важливий для життєдіяльності студентів спектр цілей і завдань (освітні, виховні, культурні, оздоровчі), а форми та засоби навчання спрямовані не лише на ефективне виконання навчально-виховних завдань, а й на формування здорового стилю життя особистості й адаптування її до навколишнього середовища. Упровадження сучасних методів навчання в освітній процес сприятиме підвищенню значимості та зацікавленості студентів дисциплінами здоров'язберігального спрямування. Зважаючи на вищесказане, бачимо, що розробка методики формування здорового стилю життя студентів в процесі навчання основ здоров'я є актуальною темою дослідження.

Мета дослідження полягає в розробці методики формування здорового стилю життя студентів в процесі навчання основ здоров'я.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури з питань індивідуального розвитку особистості, інноваційних методів навчання, організації навчально-виховного процесу у вищих освітніх закладах, сучасних здоров'язберігальних технологій, використання методів аналізу статистичної документації та опрацювання інтернет-джерел

Вивчення науково-педагогічної літератури засвідчило неодноразове висвітлення проблем формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти. Зокрема, вони відображені в роботах А. Алексеєнко, Г. Апанасенко, О. Бабак, В. Войтенко, М. Гончаренко, Г. Ковганич, В. Оржеховської, Н. Паніна, О. Пилипенко, Л. Сущенко та ін.

Теорію й практику навчання та виховання підлітків щодо ведення здорового способу життя обґрунтовано ще педагогами-класиками, такими як Я. Коменський, П. Лесгафт, А. Макаренко, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський й ін.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки вчені активно досліджують ефективні методи, технології та моделі формування здорового способу життя студентської молоді. До них можна віднести В. Беспалько, О. Єжову, В. Оржеховську, І. Смолякову, М. Смірнову й ін.

Огляд публікацій засвідчив також, що предметом дослідження окремих учених стає здоровий стиль життя дітей і молоді та його формування на всіх рівнях освіти. Проблеми формування здорового стилю життя як індивідуальної моделі здорового способу життя розглянуто М. Віленським, Г. Зайцевим, В. Колбановим та ін. У процесі дослідження наукової літератури з'ясовано, що проблеми здоров'я, а особливо проблеми здоров'я студентської молоді неодноразово ставали темою багатьох досліджень. Але, незважаючи на це, питання формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я залишаються недостатньо дослідженими.

Результати дослідження. Під час розробки методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я уточнено такі категорії, як «здоровий спосіб життя» та «здоровий стиль життя».

Здоровий спосіб життя М. Віленський визначає як еталонну модель, систему загальних умов, принципів, заходів, сукупність подібного, але не тотожного, продукт колективної творчості. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя – моделі більш варіативної, особистісно співвіднесеної [2]. Отже, здоровий стиль життя в цьому дослідженні розглядатимемо як індивідуальний запит на здоров'я, систему повторюваних оздоровчих практик у повсякденній поведінці, які ґрунтуються на духовних і фізичних зусиллях, творчому мисленні особистості та є засобом самоактуалізації й самовираження.

Важлива роль під час формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я відведена саме методиці навчання. Підсумковий результат сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я повною мірою залежить від ефективного використання принципів, методів і способів навчання.

Поняття «методика» походить від грецької *μέθοδος* і розуміється як шлях, спосіб, рецепт, прийом, алгоритм для досягнення певної мети. У педагогіці «методика» має безліч трактувань, серед найбільш розповсюджених є такі: методика – це сукупність методів навчання чому-небудь або наука про методи навчання [11]; методика – розділ педагогіки, що розглядає методи викладання навчальних предметів, виховання когось-небудь [14]; галузь педагогічної науки, що досліджує закономірності навчання певного предмета [10]; конкретне втілення методу [12]; опис конкретних прийомів, способів, технік педагогічної діяльності в окремих освітніх процесах [7]. У дослідженні використовуватимемо більш класичне розуміння категорії «методика», а саме: методика – це навчання окремої навчальної дисципліни (предмета), галузь педагогічної науки, що являє собою окрему теорію навчання (приватну дидактику).

Традиційно мета й завдання методики навчання будь-якої дисципліни полягають у накопиченні суми знань, необхідних для професійної діяльності, яка контролюється та оцінюється в процесі навчання. На відміну від цього, у центрі уваги методики формування здорового стилю життя є не лише знання, а, насамперед, розвиток особистості, що допомагає їй творчо перетворювати знання й використовувати їх у процесі своєї життєдіяльності.

Навчаючись, студенти засвоюють теоретичний матеріал, виконують тестові завдання, самостійну роботу, знайомляться зі здоров'язберігальними техніками та діагностиками. За допомогою отриманої інформації студенти визначають стилеві особливості (темперамент, вікові відмінності, біоритмологічний тип), індивідуальні потреби, здібності й на цій основі формують власний здоровий стиль життя. Методика формування здорового стилю життя в процесі навчання основ здоров'я дає змогу студентам одночасно здобути теоретичні знання, визначити індивідуальні особливості та перетворити їх на діяльність, яка з часом стане невід'ємною частиною життя. Підсумковими показниками успішної сформованості здорового стилю життя студентів є:

- наявність в особистості повноцінної життєвої стратегії, а не короточасних тактик виживання;
- сприйняття життя в єдності її минулого, сьогодення й майбутнього;
- раціональний розподіл рухового режиму та режиму праці й відпочинку;
- використання різноманітних видів діяльності: регулярна оздоровча діяльність, здатність до продуктивного спілкування, пошуково-творча активність;
- гармонійне протікання процесів соціалізації та індивідуалізації, гнучкість у поведінці й спілкуванні, конгруентність; пріоритет цінностей здоров'я та саморозвитку;
- емоційно-психологічна стійкість, внутрішній локус-контроль, спонтанність, оптимізм; наявність широкого кола культурних контактів, естетичного ідеалу, здатність протистояти проявам антикультури, розумне слідування моді;
- високий рівень самоприйняття й самоповаги, сензитивності до себе, здатність зберігати свою унікальність і творчо її реалізовувати.

Упровадження методики формування здорового стилю життя передбачає комплекс методів, які застосовуються в навчальному процесі. Останнім часом активні методи навчання користуються популярністю серед педагогів. Вони все частіше звертаються до активних форм навчання, які спрямовані на підвищення пізнавальної діяльності студентів, творчого підходу до розв'язання життєвих і професійних проблем і стимулюють розвиток фізичного, морального та інтелектуального потенціалу. Застосування активних методів навчання в освітньому процесі розглядали А. Балаєв, А. Воронова, П. Гребенюк, Ю. Ємельянов, Г. Ібрагімов, С. Петрушин, В. Подиновський, В. Платов, В. Подиновский, В. Рибальський, А. Смолкін, В. Ширшов й ін.

Під активними методами навчання А. Смолкін розуміє способи активізації навчально-пізнавальної активності студентів, які спонукають їх до активної розумової та практичної діяльності в процесі оволодіння матеріалом, коли активний не лише викладач, а й студент [14].

Активне навчання передбачає застосування таких методів: проектів, моделювання професійних ситуацій, рольових і ділових ігор, проведення «круглих столів» тощо. Ця технологія дає змогу зорієнтувати навчальний процес на особистості студента, на його активній участі в саморозвитку, отриманні якісних знань, професійних умінь, творчому розв'язанні конкретних проблем.

У контексті дослідження методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я використано методи активного навчання на різних етапах навчального процесу:

- перший етап (адаптивний) – первинне оволодіння знаннями щодо здорового способу життя та ознайомлення з методами збереження й зміцнення здоров'я під час проведення проблемної лекції, евристичної бесіди, навчальної дискусії;
- другий етап (формувальний) характеризується формуванням знань, умінь і навичок щодо створення власного здорового стилю життя з використанням лекції-дискусії, лекції-бесіди, методу проектів, аналізу проблемних ситуацій, диспутів, складання конспектів-схем;
- третій етап (закріплювальний) передбачає узагальнення, систематизацію отриманих студентами знань і практичне закріплення вмінь та навичок здорового стилю життя за допомогою тестових завдань, складання власної програми здорового стилю життя і її реалізація.

Застосування активних методів навчання під час формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я дає змогу розвинути розумові здібності, розширити й поглибити знання щодо здорового способу життя, розкрити власні індивідуальні особливості, розвинути практичні навички та вміння, що сприяють активізації навчального процесу й спонукають студентів до творчої участі в ньому. Активні методи навчання забезпечують розвиток і саморозвиток особистості студента на основі виявлення його індивідуальних особливостей, а також сприяють розвитку вміння рефлексувати, що дає змогу студентам знайти індивідуальний стиль діяльності, досягти адекватної самооцінки, прогнозувати й аналізувати результати своєї діяльності, що значно підвищує рівень самоорганізації.

Для відтворення запропонованої методики використано такі методологічні підходи: системний, особистісно орієнтований та діяльнісний. Кожний з цих підходів передбачає створення здоров'я-зберігального середовища в процесі навчання основ здоров'я. Вони мають такі характеристики: мотивацію та прагнення студентів до формування здорового стилю життя, творчу спрямованість; методичне й інформаційне забезпечення навчальної діяльності викладача; ефективну педагогічну взаємодію педагога зі студентами.

Визначені методологічні підходи взаємодоповнюють один одного й не суперечать між собою, що забезпечує відповідний вибір тактики наукового дослідження, належних форм, методів і засобів навчання та змісту формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я.

Ефективність методики навчання будь-якої навчальної дисципліни цілком залежить від дидактичних принципів. Дидактичні принципи – це основоположні ідеї, що пронизують усі рівні й компоненти освіти та засвідчують їх системну цілісність [1].

У контексті обраної проблеми дослідження виокремлено такі принципи навчання, як принцип індивідуального підходу, систематичності та послідовності, активності, природовідповідності, зв'язку навчання з життям. Ці принципи навчання повною мірою відображають соціальне замовлення, відповідають стану загальнонаукових досліджень (зокрема психології, філософії, соціології й змісту окремих навчальних предметів), визначаються практикою, процесом навчання та виховання, який не лише апробує той або інший принцип, але й здійснює пошук нових, які відповідатимуть сучасності.

Для перевірки результатів сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я зміст навчальної дисципліни повинен відповідати тим завданням, до виконання яких готуються студенти. Для цього мета навчального предмету має поєднувати такі блоки: *мотиваційно-цільовий, змістово-операційний, оцінно-результативний*. Така трискладова структура мети навчання утворює замкнутий цикл функціонування знання й уміння, доповнює їх, сприяє оволодінню новими вміннями, навичками та розвитку здібностей.

У процесі розробки методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я окреслено такі компоненти: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, операційний і рефлексивний.

1. *Когнітивний компонент* містить у собі теоретичну обізнаність студентів про здоров'я та здоровий стиль життя.

2. *Мотиваційний компонент* відображає позитивну мотивацію й прагнення студентів до формування здорового стилю життя та їх потребу в досягненні успіху в усіх сферах життєдіяльності.

3. *Операційний компонент* відображає вміння, навички, способи діяльності, що знаходять своє відображення в стилях поведінки, мисленні, спілкуванні, діяльності з реалізації здорового стилю життя.

4. *Рефлексивний компонент* становить емоційну оцінку досягнень, задоволеність, наполегливість, самостійність, рішучість, довільність дій в організації власної життєдіяльності.

Для визначення змін щодо ставлення, цінностей, розуміння здоров'я та готовності до продукування здорового стилю життя, які відбулися в ході реалізації методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я, уточнено критерії й показники: *мотиваційно-ціннісний* (наявність у студентів ієрархії мотивів, установок, ціннісних орієнтацій, життєвих принципів, позицій), *когнітивно-теоретичний* (наявність у студентів системи знань й уявлень про способи дій, форми та методи організації здорової життєдіяльності), *операційно-технологічний* (наявність у студентів необхідних умінь та навичок для реалізації здоров'язберігальних технологій за допомогою складання евристичних і проблемних ситуацій, що впливають на розвиток творчого мислення), *рефлексивно-оцінний* (наявність сформованості самооцінки й самоконтролю студентів та готовності до реалізації здорового стилю життя). На їх підставі уточнено рівні сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я, а саме: *високий, середній, низький*.

Дискусія. Вивчення науково-педагогічної літератури засвідчило, що розуміння здорового стилю життя є порівняно новою та маловивченою проблемою. Більш звичним і зрозумілим у педагогічному середовищі є поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий стиль життя – окремий складник здорового способу життя. Утім, часто ці поняття не розмежовуються й розглядаються як синонімічні. Проте, на думку М. Віленського, ці категорії схожі, але не тотожні. Науковець стверджує, що відмінність способу від стилю життя полягає в кількості індивідуального в них, а розмежування понять «здоровий спосіб життя» й «здоровий стиль життя» дає змогу узгодити «норму» та «варіативність», «індивідуальність» і «заданість»; визначити ту грань, яка розділяє розумне, виправдане, доцільне для одного й при цьому є доцільним для іншого [2].

«Особистість» та «індивідуальність» – визначальні характеристики здорового стилю життя, що підкреслено в роботах Б. Ананьєва, М. Віленського, Л. Виготського, О. Леонтєва, В. Мерліна. Формування здорового стилю життя безпосередньо пов'язано зі стійкими індивідуально-типологічними особливостями (тип конституції, нервова регуляція, властивості характеру) та рівнем динамічних, фізіологічних, морфологічних і біохімічних показників організму, які є більш варіативними [20; 16; 17]. Так, за певних обставин (вплив навколишнього середовища, фізичних навантажень та ін.) показники можуть змінюватися й стати стійкою характерною ознакою індивіду [5].

Вивчення індивідуально-типологічних особливостей – це здебільшого предмет дослідження фізичного виховання, оскільки м'язова діяльність є основним видом активної поведінки людини, що забезпечує її життєдіяльність. Дослідники вважають, що одна й та сама м'язова діяльність може викликати різну адаптивну реакцію органів і систем в індивідів різних типологічних категорій [8; 9; 18].

Відомо, що типологічні особливості корелюються з типом характеру та темпераментом, які є спадковими або набуваються в процесі навчання й виховання. При цьому морфологічні показники поєднуються не лише з функціональними показниками, а й із типом характеру й темпераментом людини.

Сутність запропонованої методики формування здорового стилю життя студентської молоді полягає у вивченні індивідуальних особливостей особистості та формуванні мотивів, інтересів, цінностей, рис характеру, які б відображалися в діях, мисленні й поведінці. Оволодіння студентів теоретичними та практичними знаннями в процесі навчання основ здоров'я надає можливість обирати власний здоровий стиль життя.

Результати педагогічного експерименту підтвердили доцільність розробки методики формування здорового стилю життя студентської молоді. У процесі дослідження підтверджено ідеї М. Віленського та С. Авчиннікової. Вони стверджують, що стиль життя виникає на етапі досягнення людиною певної індивідуальності й суб'єктивності, можливості зробити вибір певного способу життя. Вивчаючи індивідуальні характеристики особистості, особливості нервової системи, риси характеру, темперамент, студент стає будівником власної програми здоров'я й, за необхідності, може самостійно корелювати її.

У контексті цього дослідження суперечливо сприймається думка Ю. Євсєєва щодо «неусвідомленого вибору» здорового стилю життя. Автор стверджує, що здоровий стиль життя – це мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов,

статі, віку, освіти, рівня інтелектуального й фізичного розвитку, особистісних якостей індивідуума, який веде здоровий спосіб життя [3]. Експериментально доведено, що на основі системних знань і практичних навичок, особистість робить саме усвідомлений вибір своєї поведінки, урахувавши вік, стать, рівень фізичного розвитку та ін.

Отже, дослідження методики формування здорового стилю життя показало свою ефективність на практиці. Підтверджено основні аргументи щодо необхідності формування здорового стилю життя студентської молоді в процесі навчання основ здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я являє собою оптимальне поєднання загально-дидактичних методів, прийомів і засобів, які застосовуються в таких формах навчання, як лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота студентів та виконання індивідуальних завдань.

Дисципліна «Основи здоров'я» належить до дисциплін вибіркового блоку й передбачає наявність відповідного навчального-методичного забезпечення, а саме: навчальної програми дисципліни; робочої програми дисципліни; методичних матеріалів для проведення практичних занять; методичних матеріалів для виконання самостійної роботи студентів; методичних матеріалів для виконання індивідуальних завдань.

Успішність методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я розкривається за посередництвом предмету вивчення й зв'язок його з іншими дисциплінами, такими як психологія, соціологія, фізіологія та філософія. Ефективне поєднання теоретичних і практичних знань дає змогу не просто «зазубрювати» отриману інформацію, а й розуміти її практичну значимість, яка доводиться власним досвідом. У методиці формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я значну частину часу відведено тестовим і діагностичним завданням. За їх допомогою студенти мають можливість визначити стильові особливості й на основі отриманих результатів проектувати власний здоровий стиль життя. Реалізація методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я дає підставу підвищити зацікавленість студентів проблемами здоров'я, оволодіти культурою здоров'я, усвідомити неповторну цінність самого феномену «здоров'я» та сформуванню власний здоровий стиль життя.

Джерела та література

1. Ващенко Г. Виховний ідеал: підруч. для педагогів, виховників, молоді і батьків. Полтава. 1994. Т.1. 191 с.
2. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 11. С. 2–7.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. *Учебники, учебные пособия*. Ростов-на-Дону: Феникс. 2007. 387 с.
4. Закон України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
5. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека. Новосибирск: Наука, 1988. 120 с.
6. Звіт про стан населення України за 2017 рік/Харківський обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики. Харків, 2018.
7. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь. Москва, 2005. С. 80.
8. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология). «СпортАкадемПресс», 2000. 440 с.
9. Никитюк Б. А. Конституция человека. *Итоги науки и техники*. 1991. № 4. 149 с.
10. Новейший словарь иностранных слов и выражений. Москва, 2001. С. 521.
11. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. 4-е изд. доп. Москва, 1997. С. 353.
12. Психологический словарь. Ростов н/Д. 2003. С. 245.
13. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>.
14. Смолкин А. Н. Методы активного обучения. Москва, 1991. 176 с.
15. Современный толковый словарь русского языка. Санкт-Петербург, 2003. С. 346.
16. Черноруцкий, М. В. Биохимическая характеристика основных конституциональных типов. *Клиническая медицина*. 1938. Т.16, № 10. С. 1300–1310.
17. Чоговадзе А. В. Фундаментальная книга о здоровье человека. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 1. С. 62–66.
18. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск: Наука. Сиб. отд-е, 1989. 136 с.
19. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016. Київ, 2017. URL: <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/>

- Shchorichna%20dopovid/%D0%A9%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C.2017.pdf
20. Хрисанфова, Е. Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. Москва: Изд-во МГУ, 1990.153 с.

References

1. Vashchenko, H. (1994). Vychovnyi ideal [Educational ideal]: pidruchnyk dlia pedahohiv, vykhovnykiv, molodi i batkiv. Poltava . T. 1, 191.
2. Vilenskiy, M. Ya., Avchinnikova, S. O. (2004). Metodologicheskii analiz obshchego i osobennogo v ponyatiyah «zdoroviy obraz zhizni» i «zdoroviy stil zhizni» [Methodological analysis of general and special in the concept of "healthy lifestyle"]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi dlya perekladu*, no. 11, 2–7.
3. Evseev, Yu. I. (2007). Fizicheskaya kultura [Physical Culture]. Uchebniki, uchebnyie posobiya. Rostov-na-Donu: Feniks, 387.
4. Zakon Ukrainy «Pro Natsionalnu Stratehiiu Rozvytku Osvity v Ukraini na Period do 2021 Roku» [On the National Strategy for the Development of Education in Ukraine until 2021]. [Electronic resource]. – Access mode: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
5. Kaznacheev, V. P. (1988). Adaptatsiya i konstitutsiya cheloveka [Adaptation and constitution of human]. Novosibirsk: Nauka, 120.
6. Zvit pro stan naseleennia Ukrainy za 2017 rik [State of the population of Ukraine for 2017]. Kharkivskiy oblasnyi informatsiino-analitychnyi tsentr medychnoi statystyky. Kharkiv, 2018.
7. Kodzhaspirova, H. M, Kodzhaspirov. A. Yu. (2005). Pedahohycheskyi slovar` [Pedagogical Dictionary]. Moskva, 80.
8. Nikityuk, B. A. (2000). Integratsiya znaniy v naukah o cheloveke (Sovremennaya integrativnaya antropologiya) [Integration of knowledge in the sciences on human (Modern Integrative Anthropology)]. SportAkademPress, 440.
9. Nikityuk, B. A. (1991). Konstitutsiya cheloveka [The human constitution]. *Itogi nauki i tekhniki*, no. 4, 149.
10. Noveyshiy slovar inostrannykh slov i vyrazheniy (2000). [The newest dictionary of foreign words and phrases]. Moskva, 521.
11. Ozhegov, S. I. Tolkovyy slovar russkogo yazyka. (1997). [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moskva. 4-e izd. dopol., 353.
12. Psykholohycheskyi slovar [Psychological dictionary] (2003). Rostov-na-Donu, 245.
13. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy Pro skhvalennia Kontseptsii Zahalnodержavnoi prohramy «Zdorovia 2020: ukraïnskyi vymir» [Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine On Approval of the Concept of the National Program "Health 2020: Ukrainian Dimension"]. [Electronic resource]. – Access mode: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>.
14. Smolkin, A. N. (1991). Metody aktivnogo obucheniya [Active learning methods]. Moskva, 176.
15. Sovremennyiy tolkovyy slovar russkogo yazyka (2003). [Modern explanatory dictionary of the Russian language]. Sankt-Peterburg, 346.
16. Chernorutskiy, M. V. (1938). Biohimicheskaya harakteristika osnovnykh konstitutsionalnykh tipov [Biochemical characteristics of the main constitutional types]. *Klinicheskaya meditsina*. T.16, no. 10, 1300–1310.
17. Chogovadze, A. V. (2005). Fundamentalnaya kniga o zdorove cheloveka [The fundamental book about human health]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*. 2005, no. 1, 62–66.
18. Schedrina, A. G. (1989). Ontogenez i teoriya zdorovya: metodologicheskie aspekty [Ontogenesis and the theory of health: methodological aspects]. Novosibirsk: Nauka. Sib. Otd, 136.
19. Shchorichna dopovid pro stan zdorov'ya naseleennya, sanitarno-epidemichnu situatsiyu ta rezultati diyalnosti systemi ohoroni zdorov'ya Ukrainy (2016-2017). [Annual report on the health status of the population, sanitary and epidemiological situation and the results of the health care system of Ukraine.]. Kyiv. [Electronic resource]. – Access mode:<http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna%20dopovid/%D0%A9%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C.2017.pdf>.
20. Hrisanfova, E. N. (1990). Konstitutsiya i biohimicheskaya individualnost` cheloveka [The constitution and biochemical individuality of a person.]. M.: Izd-vo MGU, 153.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2019 р.