

UDC 372

DOI: 10.34671/SCH.HBR.2020.0402.0006

**УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТІВ  
МАГІСТРАТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

© 2020

ORCID: 0000 0003 3943 4300

**Ворохаєв Олександр Анатолійович**, аспірант кафедри соціальної роботи  
та освітніх і педагогічних наук

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(14013, Україна, Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, e-mail: a.vorokhaiev@gmail.com)*

**Анотація.** Метою статті є аналіз умов створення здоров'язбережувального середовища для студентів магістратури в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя». Методологія дослідження ґрунтується на поєднанні загальнонаукових (аналізу, синтезу, узагальнення) та спеціальних (типологічного, системного) методів з принципами системності та науковості. Наукова новизна роботи полягає у тому, що, використовуючи методи контент-аналізу автор аналізує умови створення здоров'язбережувального середовища для студентів магістратури в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя». Умовами створення здоров'язбережувального середовища для студентів магістратури в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» є: підвищення рівня знань студентів в сфері основ здоров'я, здорового способу життя, фізичного виховання і спорту; постійне вдосконалення методики викладання (більшість студентів магістратури зазначали, що мають позитивне ставлення і високий інтерес до занять з дисципліни «Формування здорового способу життя» саме завдяки викладачу цього курсу); забезпечення емоційно-змагальної атмосфери. Необхідною умовою формування інтересу до освітньої діяльності, зокрема до занять з дисципліни «Формування здорового способу життя», є надання студентам магістратури можливості проявити самостійність і ініціативу. Тому викладачі дисципліни «Формування здорового способу життя» є організаторами виховного процесу, які безперервно взаємодіють з вихованцями та створюють умови для їхнього повноцінного фізичного, психічного, духовно-морального, соціального розвитку та забезпечують формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів магістратури до власного здоров'я.

**Ключові слова:** студенти магістратури, здоров'язбереження, здоров'я, здоровий спосіб життя, складові здорового способу життя.

**CONDITIONS OF CREATING A HEALTHY ENVIRONMENT FOR MASTER'S STUDENTS  
IN THE PROCESS OF STUDYING A HEALTHY WAY FORMATION**

© 2020

**Vorokhaev Oleksandr**, post-graduate student Department of Social Work  
and educational and pedagogical sciences

*T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(14013, Hetman Polubotka str., 53, Chernihiv, Ukraine, e-mail: a.vorokhaiev@gmail.com)*

**Abstract.** The purpose of the article is to analyze the conditions for creating a health preserving environment for the students of the magistracy in the course of studying the discipline «Healthy Lifestyle Formation». Research methodology is based on the combination of general (analysis, synthesis, generalization) and special (typological, systematic) methods with the principles of systematic and scientific. The scientific novelty of the work is that, using the methods of content analysis, the author analyzes the conditions of creating a health preserving environment for the students of the magistracy in the course of studying the discipline «Healthy Lifestyle Formation». The conditions for creating a health preservation environment for the students of the magistracy in the course of studying the discipline «Healthy Lifestyle Formation» are: increasing the students' knowledge in the basics of health, healthy lifestyles, physical education and sports; continuous improvement of teaching methodology (most students of the magistracy stated that they have a positive attitude and high interest in the lessons of the discipline «Healthy Lifestyle Formation» thanks to the teacher of this course); providing an emotional and competitive atmosphere. A prerequisite for the formation of interest in educational activities, in particular for the lessons in the discipline «Healthy Lifestyle Formation», is to give students of the magistracy the opportunity to show independence and initiative. Therefore, teachers of the discipline «Formation of a healthy lifestyle» are organizers of the educational process, which continuously interact with students and create conditions for their full physical, mental, spiritual, moral, social development and ensure the formation of conscious values of graduate students to their own health.

**Keywords:** students of the magistracy, health preservation environment, health, healthy lifestyle, healthy lifestyle components.

**УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ СРЕДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
МАГИСТРАТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

© 2020

**Ворохаев Александр Анатольевич**, аспирант кафедры социальной работы,  
образовательных и педагогических наук

*Национальный университет «Черниговский коллегіум» имени Т. Г. Шевченко  
(14013, Украина, Чернигов, ул. Гетьмана Полуботка, 53, e-mail: a.vorokhaiev@gmail.com)*

**Аннотация.** Целью статьи является анализ условий создания среды сохранения здоровья для студентов магистратуры в процессе изучения дисциплины «Формирование здорового образа жизни». Методология исследования основана на сочетании общенаучных (анализа, синтеза, обобщения) и специальных (типологического, системного) методов с принципами системности и научности. Научная новизна работы заключается в том, что, используя методы контент-анализа, автор анализирует условия создания среды сохранения здоровья для студентов магистратуры в процессе изучения дисциплины «Формирование здорового образа жизни». Условиями создания среды сохранения здоровья для студентов магистратуры в процессе изучения дисциплины «Формирование здорового образа жизни» являются: повышение уровня знаний студентов в сфере основ здоровья, здорового образа жизни, физического воспитания и спорта; постоянное совершенствование методики преподавания (большинство студентов магистратуры отмечали, что имеют положительное отношение и высокий интерес к занятиям по дисциплине «Формирование здо-

рового образу жизни» именно благодаря преподавателю этого курса); обеспечение эмоционально-соревновательной атмосферы. Необходимым условием формирования интереса к образовательной деятельности, в частности к занятиям по дисциплине «Формирование здорового образа жизни», является предоставление студентам магистратуры возможности проявить самостоятельность и инициативу. Поэтому преподаватели дисциплины «Формирование здорового образа жизни» являются организаторами воспитательного процесса, которые непрерывно взаимодействуют с воспитанниками и создают условия для их полноценного физического, психического, духовно-нравственного, социального развития и обеспечивают формирование осознанного ценностного отношения студентов магистратуры к собственному здоровью.

**Ключевые слова:** студенты магистратуры, сохранение здоровья, здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни.

## ВВЕДЕННЯ

*Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* Лекції, практичні заняття та завдання для самостійної роботи з дисципліни «Формування здорового способу життя» мають значний вплив на формування і виховання особистості студентів магистратури спеціальності 231 «Соціальна робота». Формування здорового способу життя – це процес, що сприяє здоров'язбереженню, поліпшенню знань про стан здоров'я і профілактику різних захворювань як студентів магистратури, так й груп населення, з якими в подальшому будуть працювати майбутні фахівці. Не менш важливе вивчення цієї дисципліни надає формуванню цінностей і створенню умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Заняття з дисципліни «Формування здорового способу життя» підвищує ефективність інтелектуальної діяльності, організовує забезпечення фізичного, психічного, соціального здоров'я людини. Цілеспрямоване використання засобів здоров'язбереження благотворно впливає на формування морально-вольових якостей особистості (сміливість, рішучість, дисциплінованість, комунікабельність, наполегливість) і формує активну життєву позицію людини [1, с. 3].

Визначимо сім основних складових здорового способу життя: рухова активність; раціональне харчування; позитивний настрій; дотримання розпорядку дня; відмова від шкідливих звичок; дотримання правил особистої гігієни; безпечна поведінка. Здоров'я людини залежить від того, який спосіб життя вона веде здоровий чи нездоровий. Для нашого дослідження необхідно визначити мету діяльності соціальних працівників. Це фахівці, зайняті у сфері соціальної роботи. Головна мета їхньої діяльності – сприяння людині (дитині, молодій людині, сім'ї) успішно вирішувати проблеми, пов'язані з соціальною адаптацією, самовизначенням та самореалізацією в суспільстві. Соціальні працівники мають бути компетентними в наданні соціально-педагогічної, психологічної, психотерапевтичної, соціальної допомоги представникам різних верств населення, які потребують такої допомоги.

Щоб сформувавши стійкий інтерес до здоров'язбереження, треба враховувати наявність трьох компонентів: – знання у певній галузі майбутньої професійної діяльності; – практична робота у даній діяльності; – емоційне задоволення, яке відчуває людина під час навчання і перевірки знань на практиці. Встановлено, що інтерес до здоров'язбереження може виникнути від одного компонента – емоційного задоволення. Далі треба розвивати інші компоненти, щоб виробити саме стійкий інтерес [1, с. 4].

В сучасній Україні актуальною постає раціональна організація педагогічного процесу викладання здоров'язбережувальних дисциплін у закладах вищої освіти, а також введення інноваційних елементів в освітній процес.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій в яких розглядалися аспекти цієї проблеми і на яких обґрунтовується автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.* Вивчення проблеми здоров'я на теоретичному й практичному рівнях узагалі й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у працях вітчизняних науковців: С. Грищенко [2], В. Дремлюх [1],

М. Носко [3], Ю. Носко [3], С. Торми [4]. Ефективність впровадження методики формування здорового способу життя у курсантів вищих військових навчальних закладів відображені в дослідженні О. Бутка. Питаннями впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді займалися науковці Л. Бережна, І. Павленко, О. Сидоренко. Маємо зазначити, що умови створення здоров'язбережувального середовища в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» не досліджувалися вітчизняними науковцями.

## МЕТОДОЛОГІЯ

*Формування цілей статті (постановка завдання).* Мета статті – аналіз умов створення здоров'язбережувального середовища для студентів магистратури в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя».

### *Завдання роботи:*

1. Методом анкетування з'ясувати ставлення студентів до занять з дисципліни «Формування здорового способу життя» в університетах.
2. Дізнатися про кількість студентів, які мають інтерес до занять з дисципліни «Формування здорового способу життя».
3. Формування здоров'язбережувальної компетентності молоді.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування, методи математичної статистики.

## РЕЗУЛЬТАТИ

*Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.* На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – цей важливий доданок людського чинника. Для збереження і відновлення його людям різного віку потрібно постійно працювати в даному напрямі. Тобто вести здоровий спосіб життя, який повинен бути спрямований на підтримання оптимального фізичного та психологічного стану. Автор погоджується з думкою вітчизняних науковців С. В. Грищенко, М. О. Носка, Ю. Носко, які в своєму дослідженні стверджують, що «здоров'я – це здатність пристосовуватися до середовища і своїх особистих можливостей й здатність протистояти зовнішнім і внутрішнім хворобам» [3, с. 70].

*Порівняння отриманих результатів з результатами у інших дослідженнях.* Для проведення дослідження методом анкетування були розроблені спеціальні анкети. У даному дослідженні брали участь студенти першого курсу магистратури Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка міста Чернігів (Україна). При перевірці відповідей було виявлено, що: 65 % студентів магистратури спеціальності 231 «Соціальна робота» вважають нормативну дисципліну «Формування здорового способу життя» необхідною в процесі фахової підготовки, а 20 % – частково необхідною; 9,7 % студентів виконують особисту програму оздоровлення, а 5,3 % – вважають підтримку здорового

способу життя непотрібною; 42,8 % студентів – вважають необхідним вивчати дисципліну з метою поліпшення стану здоров'я, 21,3 % студентів взагалі не мають мети займатися вивченням основ здоров'я. У результаті анкетування було виявлено, що лише 67,3 % студентів відвідують заняття з даної дисципліни заради свого розвитку і вдосконалення, 20,9 % студентів відвідують заняття з даної дисципліни заради оцінки, а 3,6 % студентів взагалі не відвідують заняття з даної дисципліни. Ставлення студентів до занять з формування здорового способу життя розділилося на позитивне і негативне, де при перевірці відповідей було з'ясовано, що показники неоднакові: позитивне ставлення мають 60,5 % студентів, а негативне – 39,5 %. Також було з'ясовано, що найбільший вплив на ставлення студентів до занять, які поліпшують власне їхню фахову підготовку, мають викладачі даної дисципліни – таку думку мають 60 % студентів. Інші 40 % розподілилися на вплив батьків, який склав 22,8 % і вплив друзів/одногрупників/колеґ, який склав 17,2 %.

Умовами для покращення здоров'я, на нашу думку, є створення здоров'язбережувального середовища, ознаками якого є: оптимальне поєднання методів, форм, засобів навчання та виховання [2, с. 44]; дослідження впливу навчально-методичних засобів навчання на здоров'я; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; забезпечення емоційно сприятливої атмосфери навчання (виокремлено нами).

Розглядаючи складові здоров'я як якісну характеристику педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями, вітчизняні дослідники визначають культуру здоров'я як продукт ведення здорового способу життя. В подальших наших дослідженнях будемо спиратися на це твердження. Важливим для нашого дослідження також є робота українських дослідників І. Павленко, Л. Бережної, О. Сидоренко, які вважали за необхідне формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, погоджуємося з цим твердженням. Вважаємо, що державні інституції повинні бути зацікавлені у тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я людини був цілеспрямованим й ефективним [5, с. 606]. При цьому «культура здоров'я людини відображає сформованість особистісного ідеалу, у відповідності з яким духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я є вищою загальнолюдською цінністю. Тому для цілісного розуміння моделі культури здоров'я важливою є кожна із цих складових» [5, с. 609].

Аналіз, проведений автором, показує, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей, студентів та всього людства є предметом фундаментальних наукових досліджень, а також розглядається та виокремлюється роль освітніх закладів та педагогів у розвитку культури здоров'я молоді. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я [4, с. 13]. В освітніх закладах не тільки навчаються, а й харчуються, розважаються, відпочивають, займаються спортом. Тобто час, проведений в освітньому закладі, витрачається не лише на розумову активність. На думку вітчизняних науковців, культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження та розвитку свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язбережувальні знання іншим. Отже, культура здоров'я людини є необхідною умовою її життєдіяльності і водночас важливою складовою професійної придатності [4, с. 15].

Зауважимо, що в дослідженні І. Бужиній, О. Єфремової, М. Імерідзе проаналізовано ряд проблемних питань щодо правових аспектів змін і доповнень до правової бази запровадження здоров'язбережувальних

дисциплін в процесі навчання у вищій школі взагалі та інклюзивної освіти зокрема [6, с. 8].

Розглядаючи концептуальні положення підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери, С. Грищенко доводить, що здоров'язбереження безпосередньо спрямоване на самовдосконалення особистості [2, с. 59].

Використання інноваційних форм і методів роботи на заняттях з дисципліни «Формування здорового способу життя» підвищить інтерес студентів магістратури спеціальності 231 «Соціальна робота» до вивчення процесів здоров'язбереження, вдосконалив ефективність уже набутих знань, а також зверне увагу на запровадження здорового способу життя. Іншим важливим кроком є розробка нових інноваційних методів у педагогічній технології, які б дали змогу суттєво вдосколати сучасну систему вищої освіти.

Розглядаючи проблему формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій, український науковець С. Гаркуша доводить, що здоров'язбереження є невід'ємною складовою фахової підготовки [7, с. 82].

Характеризуючи специфічні компоненти саморегуляції майбутніх випускників вишів С. Грищенко та Д. Кузьменко вважають, що починаючи з першого курсу бакалаврату необхідно формувати у студентів спрямованість до саморегуляції, а в тому числі й до здоров'язбереження [8, с. 274].

Український дослідник О. Підгірний вважає, що роль групового соціально-психологічного тренінгу, що забезпечує підвищення «адекватності самооцінювання» є необхідною складовою в розвитку професійної поведінки та здоров'язбереженні майбутніх фахівців [9, с. 146].

Дослідження методом анкетування показало, що більшість студентів відвідують заняття із зазначеної дисципліни за власним бажанням і мають високий інтерес до них, проте невеликий відсоток показав, що є і ті студенти, які мають байдуже чи навіть негативне ставлення до занять з цієї дисципліни. Чим активніші методи, тим легше зацікавити студентів. Цікавою для них є та робота, яка вимагає постійного напруження, а легкий матеріал інтересу не викликає.

#### ВИСНОВКИ

*Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок цього напрямку.* Підсумовуючи зазначимо, умовами створення здоров'язбережувального середовища для студентів магістратури в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» є: – підвищення рівня знань студентів в сфері основ здоров'я, здорового способу життя, фізичного виховання і спорту; – постійне вдосконалення методики викладання (більшість студентів магістратури зазначали, що мають позитивне ставлення і високий інтерес до занять з дисципліни «Формування здорового способу життя» саме завдяки викладачу цього курсу); – забезпечення емоційно-змагальної атмосфери.

Щоб отримати ефективний результат при формуванні інтересу у студентів до вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя», потрібне використання таких прийомів, як новизна і різноманітність методів і способів організації занять, забезпечення конкретних і доступних завдань освітнього процесу, забезпечення чіткого розуміння значення освітнього матеріалу, використання нетрадиційних (нестандартних) методів та інноваційних елементів в освітньому процесі. Також, необхідною умовою формування інтересу до освітньої діяльності, зокрема до занять з дисципліни «Формування здорового способу життя», є надання студентам магістратури можливості проявити самостійність і ініціативу. Тому викладачі дисципліни «Формування здорового способу життя» є організаторами виховного процесу, які безперервно взаємодіють з вихованцями та створюють умови для їхнього повноцінного фізичного, психічного, духовно-морального, соціального розвитку та забезпечують формування усвідомленого ціннісного



ставлення студентів магістратури до власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають в розширенні шляхів використання інтерактивних технологій у різних формах в процесі вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя».

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дремлюх В. А. Формування інтересу студентів до занять з дисципліни «фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (5 травня 2017 року, м. Чернігів). Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. С. 3–5.
2. Грищенко С. В. Самовдосконалення особистості: монографія. Під науковою редакцією: З. Н. Курлянд, І. В. Бужинної. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2019. 192 с.
3. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2013. 160 с.
4. Торма С. В., Козак А. С. Роль навчальних закладів та педагогів фізичної культури у розвитку здоров'я особистості. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (5 травня 2017 року, м. Чернігів). Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. С. 13–15.
5. Павленко І. О., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. Теорія і практика фізичного виховання. 2010. С. 605–610.
6. Buzhina I., Imeridze M., Yefremova O. Legal aspects of activity of inclusive education enterprises in Ukraine. Jurnalul Juridic National. Moldova. 2020. № 1. P. 5–9.
7. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти: монографія. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
8. Кузьменко Д. О., Грищенко С. В. Специфіка компонентів саморегуляції майбутніх юристів. Молоді вчені 2019 – від теорії до практики. Матеріали X Міжнародної конференції молодих вчених. С. 271–275.
9. Підгірний О. В. Методичний аспект упровадження інтерактивно-тренінгових форм навчання майбутніх учителів у закладах вищої освіти. Інноваційна педагогіка. Вип. 22. 2020. С. 145–149.
10. Буток О. В., Малишів О. В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Т. 3. Чернігів: ЧДПУ, 2015. С. 42–45.