

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На правах рукопису

ЩУР ЛІДІЯ РОМАНІВНА

УДК 796.01;371.711-057.875

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ
«ОБРАЗОТВОРЧЕ ТА ДЕКОРАТИВНО-УЖИТКОВЕ МИСТЕЦТВО»**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**Дисертація
на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту**

**Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Завидівська Наталія Назарівна**

Львів – 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ВІЗУАЛЬНО-ПРОСТОРОВИХ МИСТЕЦТВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	11
1.1. Стан здоров'я студентської молоді в контексті сучасних тенденцій розвитку системи фізичного виховання	11
1.2. Фізичне виховання – невід'ємний компонент формування навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів мистецьких спеціальностей	23
1.3. Валеологічна концепція фізичного виховання як фундаментальна основа процесу формування навичок здорового способу життя у студентів-митців	35
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	43
2.1. Методи дослідження	43
2.2. Організація дослідження	53
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ПРАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	56
3.1. Ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя: динаміка змін їхнього фізичного стану та фізичного здоров'я	56
3.2. Аналіз практики формування навичок здорового способу життя з урахуванням життєвих позицій і потреб випускників вищих навчальних закладів	65
3.3. Психофізичні особливості навчання та професійної діяльності майбутніх працівників сфери візуального-просторового	

мистецтва	80
Висновки до розділу 3	89
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ОБРАЗОТВОРЧЕ ТА ДЕКОРАТИВНО- УЖИТКОВЕ МИСТЕЦТВО»	93
4.1. Особливості технології та організаційно-педагогічних умов формування навичок здорового способу життя студентів у вишах мистецтва	93
4.2. Змістовна сутність міждисциплінарного інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя»	111
4.3. Результати дослідно-експериментальної роботи щодо впровадження технології формування навичок здорового способу життя студентів-митців	119
Висновки до розділу 4	145
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	148
ВИСНОВКИ	164
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	169
ДОДАТКИ	205

ВСТУП

Актуальність теми. Упродовж останніх десятиріч склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості населення України. Це пов'язано не лише з проблемами економіки, екології, а й із недооцінкою в суспільстві, вищих навчальних закладах ролі фізичного виховання у процесі формування навичок здорового способу життя студентської молоді.

Викликає тривогу та занепокоєння зростання кількості захворювань населення в Україні, зокрема студентської молоді (Н. Башавець, 2010 [25]; Т. Круцевич, 2008 [159] та ін.). Збільшилася кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (Ю. Бріскін, 2014 [41]; М. Булатова, 2004 [42]; Н. Вольєва, 2011 [65]; М. Носко, 2014 [185]; В. Пильненький, 2006 [204]; О. Романчишин, 2010 [226] та ін.).

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, 2012 [9]; С. Кирильченко, 2007 [139]; В. Куделко, 2006 [162]; А. Магльований, 2010 [172]; Р. Раевский, 2006 [222]; Н. Семенова, 2014 [230] та ін.), у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Науковці зазначають, що однією із причин відхилень у стані здоров'я студентів є недостатня рухова активність (І. Боднар, 2000 [34]; Е. Булич, 2003 [44]; О. Жданова, 2010 [252]; Л. Маланюк, 2010 [173]; Є. Приступа, 2010 [252]; Б. Шиян, 2010 [262] та ін.). Окрім того, мала би бути кращою сучасна організація та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах, адже доведено, що навчальні заняття не забезпечують необхідного для студентської молоді обсягу рухової активності. Так, науковці зазначають, що студентська молодь не має інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням (О. Дубогай, 2012 [254]; П. Дуркин, 2005 [113]; С. Путров, 2006 [220] та ін.). Питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів вивчали О. Ващенко, 2006 [49]; В. Горащук, 2004 [84]; Г. Грибан, 2009 [87]; Н. Завидівська, 2013 [122]; І. Заневський, 2008 [125]; С. Литвиненко, 2008 [170]; О. Шиян, 2013 [263] та ін.

Попри те, що вітчизняні й зарубіжні науковці досліджували проблему формування навичок здорового способу життя з різних поглядів, ми на сьогодні спостерігаємо, що не достатньо вивчено питання поєднання теоретичного і практичного компонентів, навчальних і самостійних занять у системі фізичного виховання, не досліджено впливи різних видів занять фізичними вправами на формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

На нашу думку, у вищих навчальних закладах мистецького спрямування склалася проблемна ситуація, яка полягає в протиріччі між рівнем соціальних вимог та ефективністю фізичного виховання щодо формування у студентів навичок здорового способу життя. Специфіка виконання професійних завдань майбутніх фахівців образотворчого та декоративно-ужиткового мистецтва характеризується небезпекою надмірного творчого виснаження. Студенти, що навчаються у вишах мистецтва, перебувають довгий час в умовах тривалого нервово-емоційного та творчого напруження й обмеженої рухової активності. Водночас процес формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» має ситуативний характер і не стимулює їх до фізичної активності.

Ураховуючи актуальність проблеми та недостатню її дослідженість, темою дисертації обрано «Формування здорового способу життя студентів спеціальності “Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво”».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 0111U001735).

Роль автора полягала у з'ясуванні ефективності використання розробленої технології здоров'язбереження, доцільності впровадження створеної робочої навчальної програми та авторського навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» у процес фізичного виховання студентів-митців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Завдання дослідження:

1. З'ясувати основні аспекти проблеми формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування шляхом аналізу педагогічної, психологічної, медичної та спеціальної спортивної літератури.

2. Виявити зміни фізичного стану та фізичного здоров'я студентів різних курсів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» впродовж навчання, проаналізувати їхнє ставлення до здорового способу життя та особливості самоорганізації в процесі його дотримання.

3. Дослідити стан залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури у випускників мистецьких вишів порівняно із представниками інших професій для виявлення особливостей і створення технології формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей.

4. Визначити організаційно-педагогічні умови здоров'язбережувального фізичного виховання та створити інтегративний, міждисциплінарний навчальний курс для оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей.

5. Розробити та апробувати технологію формування навичок здорового способу життя у фізичному вихованні студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», експериментально перевірити ефективність її функціонування.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

Предмет дослідження: вплив навчальних та самостійних занять фізичним вихованням на формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Для вирішення завдань дослідження було використано теоретичні та емпіричні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні (анкетування); педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); медико-біологічні (соматометричні та фізіометричні обстеження); експертне оцінювання та методи математико-статистичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уперше* обґрунтовано структуру та розкрито суть технології формування навичок здорового способу життя, яка дає змогу в умовах навчальних та самостійних занять фізичним вихованням впливати на процес формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво»;

- *уперше* виокремлено міждисциплінарні взаємозв'язки, інтеграцію та послідовність тематики у змісті навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» (на основі уніфікації змісту дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці») та створено відповідне навчально-методичне забезпечення для його використання впродовж фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування;

- *удосконалено* наукову інформацію про особливості формування потреби студентів-художників у дотриманні здорового способу життя, практику використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів різного віку і фаху, зміст форм, методів, засобів фізичної культури в умовах формування навичок здорового способу життя, механізми поліпшення показників фізичного стану та фізичного здоров'я;

- *удосконалено* підходи до тлумачення понять «компетентнісно орієнтований формат навчання здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність», «валеологічна концепція фізичної підготовленості студентів-митців»; способи активізації процесу формування інтересу студентів-митців до навчальних і самостійних занять у результаті застосування розробленої

технології здоров'язбережувального навчання; компоненти й рівні сформованості здорового способу життя, фізкультурної освіченості студентів мистецьких спеціальностей у динаміці фізичного виховання;

- *набули подальшого розвитку* положення про оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя в умовах фізичного виховання студентів-митців; характеристика психофізіологічних особливостей і змін, що відбуваються в організмі людини під дією рухової і трудової діяльності; особливості вікової динаміки і потенційних можливостей фізичної підготовленості студентів-митців; ідея про оптимізацію процесу здоров'язбережувального навчання студентів засобами фізичної культури; міждисциплінарні зв'язки в системі загальної фізкультурної освіти студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні, експериментальній перевірці, упровадженні в практику фізичного виховання студентів Львівської національної академії мистецтв спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» технології формування навичок здорового способу життя; доповненні новими відомостями теоретичної і методичної частини дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Львівської національної академії мистецтв через створення і впровадження у навчально-виховний процес міждисциплінарного навчального курсу «Основи формування навичок здорового способу життя»; конкретизації шляхів оптимізації рухової активності студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» як базового чинника формування здорового способу життя.

Матеріали дослідження можуть використовувати викладачі-практики сфери фізичного виховання і спорту, методисти в системі підготовки й перепідготовки кадрів, студенти у процесі самостійних занять фізичною культурою. Одержані результати сприяють розширенню й поглибленню міждисциплінарних зв'язків у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, забезпеченню їх послідовності й

перспективності використання з метою здоров'язбереження студентів у подальшій життєдіяльності.

Результати наукового дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Львівської національної академії мистецтв, Львівського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ), Львівського національного університету імені Івана Франка, Української академії друкарства, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Особистий внесок дисертанта полягає в аналізі наукової та методичної літератури; визначенні актуальності та постановці проблеми; у виокремленні підходів до оптимізації процесу формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування, трактуванні валеологічної концепції фізичної підготовленості та особливостей рекреаційного виховання, узагальненні психолого-педагогічних аспектів управління процесом формування здорового способу життя; у розробленні змістової складової дисципліни «Фізичне виховання» у частині формування здоров'язберезувальних знань, умінь та навичок щодо застосування на практиці засобів фізичної культури і спорту; уніфікації сучасних підходів до визначення принципів формування здорового способу життя.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення дисертаційного дослідження і підготовлені на їхній основі практичні, методичні матеріали апробовано на міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2011, 2013, 2014), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Київ, 2014); на всеукраїнських науково-практичних конференціях і семінарах «Проблеми формування здорового способу життя молоді» (Львів, 2007, 2011); «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2010, 2012); щорічних звітних конференціях за підсумками наукової роботи кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного університету фізичної

культури та звітних наукових конференціях і семінарах викладачів кафедри фізичного виховання Львівської національної академії мистецтв.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 12 наукових працях, з них 2 – одноосібні, 6 статей опубліковано в наукових фахових виданнях України.

Структура дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, 7 додатків і списку використаної літератури (305 найменувань). Повний обсяг дисертації – 232 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 168 сторінках. У тексті міститься 13 таблиць і 38 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ВІЗУАЛЬНО-ПРОСТОРОВИХ МИСТЕЦТВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Стан здоров'я студентської молоді в контексті сучасних тенденцій розвитку системи фізичного виховання

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання у вищій школі, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденціях дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни «Фізичне виховання» ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру.

Враховуючи зміст стратегії демографічного розвитку в період до 2015 року, прийнятої Постановою Кабінету Міністрів України [240], важливим завданням сьогодення є запровадження в усіх сферах життєдіяльності низки заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення нашої держави. Адже відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан.

Після опитувань 1 238 студентів педагогічних коледжів Західного регіону України виявлено, що лише 39,68 % студентів педагогічних коледжів вважають, що вони дотримуються здорового способу життя [236]. У результаті

обстеження 23 914 студентів міста Одеси встановлено, що відбулося зменшення кількості студентів, зарахованих до основної групи, від 69,6 % до 65,2 %, підготовчої групи – з 16,1 % до 13,8 %. Кількість студентів, що належать до спеціальної медичної групи збільшилася з 11,9 % до 18 %, звільнених – з 0,7 % до 1 %. Третина опитаних респондентів зазначили, що напружене навчання у вищих навчальних закладах призводить до виникнення проблем зі здоров'ям: 22 % із них скаржилися на періодичний головний біль та запаморочення, 21 % – на біль у ділянці шиї, 23 % – на постійний стрес і тривожність за своє майбутнє, 18 % – на біль у спині, 16 % почували себе дуже виснаженими. Серед студентів, які мають хронічні захворювання, крім патологій серцево-судинної системи, найбільш поширеними є тонзиліт, холецистит, гастрит, гайморит, неврози тощо. Більша частина студентів (68 %) мають патології опорно-рухового апарату [236].

У низці робіт зазначено, що численні соматичні захворювання часто виникають на тлі психічних порушень, що призводить до змін у вегетативній і ендокринній системах з подальшим розвитком соматичних розладів. Негативні емоції пригнічують розумову діяльність, рухову активність, несприятливо впливають на різні системи організму. Проте своєю чергою фізичне здоров'я обумовлює емоційний стан студента [43]. У студентів, які мають хронічні захворювання, у 1,5 раза вищий рівень тривожності порівняно із студентами, які не мають проблем і здоров'ям, та у 2 рази порівняно зі студентами, які регулярно займаються спортом [65].

На якість життя студентів впливають депресії чи рівень тривожності, агресивна поведінка, нездатність контролювати власні емоції, емоційний стан, що залежить від матеріального становища, стресових ситуацій, негараздів у сім'ї, проблем із здоров'ям рідних [174, 177]. Водночас низька якість життя спричиняє зниження розумових здібностей, психологічний стрес і депресію. Оскільки, згідно з деякими дослідженнями, третина студентів має симптоми депресії, то підвищення якості життя та пропагування методів поліпшення настрою серед студентів є надзвичайно важливим. Обстеження студентів за

допомогою спеціальних методик виявило, що близько 30–40 % студентів мають труднощі із психічною адаптацією та проведенням психогігієнічних і психокорекційних заходів. Аналіз складових якості життя студентів пзасвідчив, що 42 % студентів технічних спеціальностей мають певні труднощі в реалізації заходів, пов'язаних із поліпшенням фізичного здоров'я [24, 31, 45].

Власний педагогічний досвід дає змогу зазначити, що студенти творчих спеціальностей мають низьку емоційну стійкість та мотивацію, що можна спостерігати уже під час першого року навчання у вищому навчальному закладі. Кожна друга студентка знаходиться у стані стресу, причину якого часто пов'язує із навчанням (сесії, погані оцінки, необхідність відпрацьовувати пропущені заняття) або пояснює міжособистісними відносинами (конфлікти з одногрупниками, викладачами, сусідами по кімнаті, комендантом). На відміну від дівчат, лише в кожного шостого юнака можна діагностувати певні невротичні стани.

Упродовж перших років навчання у вищих навчальних закладах можна спостерігати погіршення здоров'я студентів, особливо чітко прослідковуються такі зміни у студенток. Захворюваність серед дівчат вища, ніж серед юнаків, – відповідно 179,0 і 132,9 випадки на 1 000 обстежених. Хвороби ока в дівчат трапляються в 9 разів частіше, ніж у юнаків. Проте артеріальну гіпертензію частіше діагностують у хлопців – 12,7% у юнаків, 2,7% у дівчат). Таке співвідношення намагаються пояснити більшою поширеністю серед юнаків зловживань алкоголем, курінням, а також спадковими захворюваннями, емоційними стресами [1, 34, 188].

Дані щодо погіршення стану здоров'я студентів під час навчання у вишах підтверджують учені різних країн світу, зокрема і Російської Федерації [7, 15, 61, 147, 301, 302 та ін.]. У Росії тільки 30–40 % вступників у виші абсолютно здорові; 45,9 % страждають від двох захворювань, а 25,8 % – від трьох й більше. Найпоширенішими є захворювання кишково-шлункового тракту (27,5 %), органів дихання (23,2 %), серцево-судинної системи (13 %) і ока (10,1 %). Натомість у дослідженнях, проведених у 80-х рр. ХХ ст., виявлено, що

абітурієнти при вступі у виші мали патології переважно морфофункціонального характеру (алергійні прояви – 31,9 % випадків, вегето-судинну дистонію – 21,2 %).

Щороку збільшується кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку [16, 23, 25, 97]. Низькими є функціональні показники, що характеризують серцево-судинну та дихальну системи, зростає кількість студентів із захворюваннями кишково-шлункового тракту та опорно-рухового апарату. За даними В. Пильненького [204], на першому місці серед захворювань студентів є хвороби органів травлення (гастрити, холецистити, коліти, дуоденіти й інші). На другому місці є хвороби нервової системи та органів чуттів. Зростає також кількість пацієнтів із невротичними розладами. На третьому місці знаходяться захворювання органів дихання (фарингіти, хронічні тонзиліти тощо).

Неоднозначною є думка авторів щодо рівня захворюваності студентів залежно від часу навчання у вищому навчальному закладі. У низці досліджень [37, 58, 68] встановлено, що захворюваність студентів старших курсів вища, ніж молодших. Так, у студентів третього курсу вона у три рази вища, ніж на першому курсі – 59,6 % і 15 %, відповідно. Зростання захворюваності у старшокурсників відбувається у зв'язку із зниженням адаптаційних та функціональних можливостей, а також морфофункціональних відхилень.

Загалом 93 % респондентів віком 20–24 роки вважають за необхідне підтримувати своє здоров'я, проте 65 % із них не звертаються до лікарів при виникненні захворювань, а 36 % не виконують рекомендацій лікаря. Зважаючи на те, що за останні двадцять років рівень патології органів травлення, інфекційних та паразитарних захворювань залишився на попередньому рівні, занепокоєння викликає зростання захворювань обміну речовин і імунітету, органів дихання, сечостатевої системи тощо [5, 25].

Тривожність і пов'язані із нею невротичні порушення є також причинами зниження працездатності студентів та негативно впливають на успішність навчання. В осіб із високим рівнем тривожності, що характерно для студентів

вищів мистецтва, ефективність навчання знижується внаслідок розвитку таких реакцій, як надмірна емоційність, нав'язливе почуття некомпетентності, передчуття невдачі тощо. Із наростанням тривожності студенти гірше виконують творчі завдання [10, 28].

Для студентів порівняно з іншими групами молоді цього віку характерні такі риси: вищий освітній рівень, прагнення до знань, високий рівень соціальної активності. Студентський період життя людини припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості, під час якого вона оволодіває соціальними ролями дорослої людини, отриманням права вибору, набуває певної юридичної та економічної відповідальності, можливості залучення до усіх видів соціальної активності, здобуттям вищої освіти та опануванням професії. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, естетичне і фізичне самовдосконалення [71, 80, 101, 103, 115].

Студенти – це особлива соціальна група, яку можна зарахувати до групи підвищеного ризику, оскільки навчання у вишах вимагає постійного тривалого напруження інтелектуальних, емоційних та вольових функцій [228]. Перші роки навчання у вищих навчальних закладах збігаються із періодом формування організму й остаточного становлення особистості. Ще не цілком завершеним є формування серцево-судинної системи, а також окремих мозкових структур і вищих нервово-психічних функцій, і тому спостерігається підвищена психологічна нестійкість і вразливість. Тому проблема адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах, над якою працювали М. Бордуков [37], В. Видрін [54], М. Віленський [55], Д. Давиденко [92] та інші вчені, заслуговує на особливу увагу.

Тривалість навчального дня студентів (включно із аудиторною та позааудиторною роботою) становить 10–14 годин, причому така зайнятість у вишах супроводжується недостатньою тривалістю сну (менш ніж 7 годин). Тривалість нічного сну у 51 % студентів-медиків становить 4–6 годин на добу, у 46 % – 7–9 годин, лише деякі із респондентів зазначили, що сплять понад 9

годин на добу. Опитані відзначають, що “виспатися” можна тільки на вихідних. Більш ніж 55 % студентів, що проживають у гуртожитку, страждають від безсоння, 95 % респондентів сплять після занять, як результат 2/3 студентів готуються до занять у нічний час, переважно перед заліком, іспитом або в разі, якщо задано великий обсяг інформації для вивчення [141, 160].

Під час екзаменаційних сесій у студентів розвивається короткочасний, але дуже сильний емоційний стрес, що може супроводжуватися певними функціональними порушеннями [164]. Сукупний вплив усіх чинників екзаменаційної сесії й стресів може привести до розвитку стійких стресових станів і неврозів [167]. Часто через невміння правильно організувати свій режим студенти не можуть впоратися із дедалі більшим навантаженням, вони можуть відчувати розгубленість, невпевненість у власних силах, не можуть засвоїти великі обсяги інформації.

Дослідження адаптації студентів до навчальних навантажень у процесі навчання у виші виявили, що під час першого року можна діагностувати значні функціональні порушення в організмі студентів, при цьому основне навантаження припадає на центральну нервову систему [16, 137]. Під час наступних років навчання у вищому навчальному закладі вплив навчального навантаження стає менш вираженим, що свідчить про завершення процесу адаптації, хоча стан здоров'я студентів часто погіршується. З'ясовано, що біопсихосоціальна система адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах стосується соціального (соціум та умови навколишнього середовища), психологічного (індивідуально-особистісного) і біологічного (вегетовісцерального, психофізіологічного) рівнів, а порушення адаптації можуть виникати лише як наслідок порушень функціональної системи в цілому [237].

Важливою складовою у вихованні здорового способу життя є залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою, упровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності. На сьогодні

спостерігається загальна закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зменшення рівня фізичної працездатності і підготовленості, погіршення морфологічного статусу в міру зниження рівня фізичного стану [26].

Спосіб життя – це соціальне обличчя студента, тому актуально досліджувати на сьогодні механізми формування здорового способу життя з урахуванням особливостей життєдіяльності, на що накладає відбиток специфіка обраної професії. Будь-які високодуховні принципи, найсучасніші знання залишаються мертвим тягарем, якщо вони не реалізуються в способі життя людини – інтегральній характеристиці особистості.

Здоровий спосіб життя є важливою складовою культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього спеціаліста будь-якої сфери. Його вагомою рисою є гармонійне виявлення фізичних і духовних можливостей студентів, пов'язаних зі соціальною та психологічною активністю в навчально-трудої, суспільній та інших сферах діяльності.

Здоровий спосіб життя розуміють як такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій [74, 86, 90, 92 та ін.].

Огляд не лише вітчизняних, а й закордонних літературних джерел свідчить про те, що соціальні чинники відіграють провідну роль у забезпеченні здоров'я населення. Але за певних умов, при протіканні тієї чи іншої хвороби, на перший план можуть вийти різні біологічні чинники [303, 304, 305]. Стан здоров'я людини є динамічним, постійно змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. У зв'язку з цим, здоров'я можна визначити як процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій оптимальної трудової і соціальної активності при максимальній тривалості творчого життя [67, 69, 70, 207].

Як зазначають автори М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук [256], відповідно до двоїстої біосоціальної природи людини, у світовій науці розроблено цілісний погляд на здоров'я як на інтегральне (абсолютне), складовими якого є фізичне (соматичне), психічне, духовне і соціальне. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані і саме в сукупності визначають стан здоров'я людини.

За даними згаданих науковців до сфери *соматичного здоров'я* належать такі чинники: індивідуальні особливості фізичного розвитку людини, перебіг фізіологічних функцій організму в стані спокою і в умовах виконання дозованих фізичних навантажень, визначення максимального споживання кисню як інтегрального показника аеробної енергопродукції організму.

Психічне здоров'я традиційно інтерпретують як власну життєдіяльність індивіда, забезпечену повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. До сфери психічного здоров'я зараховують індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей вищої нервової діяльності людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, налаштувань, завдань,, уявлень, почуттів тощо.

Духовне здоров'я пов'язують із духовним багатством людини чи безпосередньо із її духовністю як однією із категорій людського буття. За визначенням І. Д. Бега [30; 31], духовність є системою усвідомлених і осмислених найвищих людських нематеріальних цінностей, що знаходить відображення в багатстві духовного світу особистості, її інтелекті, ерудиції, моральності, людяності, ставленні до сенсу життя, оцінюванні реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду. В. П. Горашук [84] духовне здоров'я характеризує як здібність людини любити і творити, відповідно до чого воно містить триєдність складових: волю, розум та почуття.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими

створюються соціальні зв'язки, а також із працею, відпочинком, побутом, соціальним захистом, охороною здоров'я, безпекою існування тощо. Загалом воно передбачає усвідомлення людиною себе як особистості, взаємодію і спілкування з іншими людьми, формування громадської позиції і відповідальності та дотримання прийнятих у соціумі норм і правил [84].

Огляд літературних джерел дає змогу зазначити, що крім фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, окремі науковці відрізняють ще й енергетичне здоров'я. Останнє поєднує в собі як раніше описані чотири складові інтегрального здоров'я, так і здоров'я індивіда з оточенням [110, 120].

Таким чином, здоров'я людини розглядають як складноорганізовану інформаційну систему, що має двояку природу – біологічну та соціальну. Як біологічне, воно характеризується триєдністю видів здоров'я: фізичного, психічного і духовного; як соціальне – власне соціальним здоров'ям. Інтегральне здоров'я визначається потенціалом його фізичних, психічних, духовних та соціальних функцій, залежно від яких індивід як особистість може реалізувати себе.

Активний спосіб життя впливає на стан здоров'я людини, а дотримання певного рівня рухової активності дає можливість давати раду фізіологічним потребам повсякденного життя без додаткової втомлюваності; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; витримувати крайні фізичні навантаження в екстремальних ситуаціях і додаткові стреси, які трапляються в житті; ліквідувати певні дисфункції в організмі людини; контролювати вагу, якщо загрожує надмірна вага, і сповільнювати процес старіння організму; швидко відновлювати сили.

За даним С. Большунова [35], О. Дубогай [110], М. Норбекова [185], А. Магльованого [193] та інших, здоров'я є результатом комплексного впливу соціально-економічних, медичних і психоемоційних чинників. Стан здоров'я людини не є щось незмінне, воно може поліпшуватися або погіршуватися під дією різноманітних впливів (рис. 1.1).

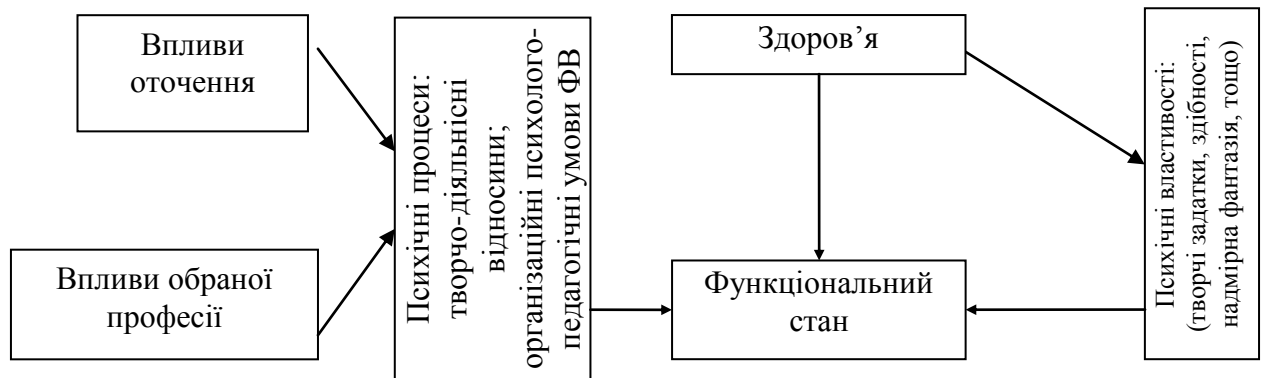


Рис. 1.1. Схема взаємовпливів стану здоров'я на формування особистості майбутнього митця (власна розробка автора)

Здоров'я кожної людини залежить від неї самої. Жодні лікарі, жодні ліки не допоможуть, якщо ми нехтуємо здоровими життєвими навичками. Для того щоб науково обґрунтувати процес формування навичок здорового способу життя у студентів мистецьких спеціальностей, потрібно чітко уявити стан їх життєдіяльності, яка має свої особливості у зв'язку зі специфікою професії, пов'язаної з розвитком уяви, необхідністю творчо мислити тощо. Яким буде спосіб життя в майбутнього працівника образотворчого й декоративно-ужиткового мистецтва, залежить не лише від того, наскільки добре він вчиться, а й від уміння володіти здоровими життєвими навичками, від його буття в загальному.

Студентська молодь може опанувати високий рівень фізичної культури за умов забезпечення для неї якісного навчання під керівництвом викладачів – фахівців цієї дисципліни. Певні умови для цього ми маємо: українська національна школа фізичного виховання і спорту; наукові розробки; методологія фізичного виховання і спортивного тренування; авторські програми; професійна майстерність фахівців; спортивні досягнення мають високий рейтинг і визнання на світовому рівні.

У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [218] «фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері» визначено важливу низку питань щодо збільшення обсягу

рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування у дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Ці питання є актуальними і на сьогодні, особливо для студентів творчих спеціальностей, у яких спостерігається недостатня рухова активність, що пояснюється специфікою майбутньої професії.

У схваленій Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [217] зазначено, що в населення «не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості».

Окрім цього, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [214], Указу Президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» [219] затверджено програму, яка розкриває основні напрями державної політики в галузі фізичної культури і спорту. Заходами щодо реалізації напрямів розвитку фізичної культури і спорту передбачено шляхи вирішення найважливіших проблем фізичного виховання і студентського спорту. Серед цих заходів вимога введення обов'язкових занять із фізичного виховання у вищих закладах освіти – не менш ніж 4 години на тиждень, що насамперед забезпечує науково обґрунтовані обсяги рухової активності студентів.

Водночас за даними науковців [248, 254, 266] більшість вищих закладів освіти не приділяють належної уваги фізичному вихованню і спорту як важливій складовій навчально-виховного процесу. Відомо, що майже не приділяється уваги фізичному вихованню в сім'ях, не посідає належного місця ця проблема в роботі місцевих органів виконавчої влади та самоврядування – не задовольняється природна біологічна потреба студентів у руховій активності [249, 255, 260]. Унаслідок цього, 90 % молоді мають різні відхилення у

фізичному розвитку, а кожен третій юнак за станом здоров'я не може бути призваним на військову службу.

Провідні спеціалісти у галузі фізичної культури і спорту [242, 245, 259] до основних напрямів роботи зараховують удосконалення внутрішньосистемних зв'язків і відносин у сфері фізичного виховання і спорту, підвищення якості програмно-нормативного забезпечення тощо.

На основі створення технології формування навичок здорового способу життя для студентів мистецьких спеціальностей є важливою проблемою, що вимагає додаткового вивчення побутового аспекту їхньої рухової активності, особливостей впливу зовнішніх чинників, специфіку майбутньої професійної діяльності.

Важливим завданням такої технології, на нашу думку, є керування навчально-виховним процесом фізичного виховання у вищому закладі освіти через використання міждисциплінарних зв'язків та взаємонавчання. Такі факти вимагають постійного спостереження за умовами життєдіяльності студентів, відслідковування їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, урахування ступеня відповідності характеру студентської активності ідеалові спеціаліста-митця.

Студентові, що в майбутньому працюватиме у сфері мистецтва, потрібно знати можливості свого віку, свої сили і здібності, усвідомлювати ризики виникнення професійних захворювань для того, щоб оптимально організувати своє життя, працю, навчання, відпочинок і вміти свідомо й активно звертатися до цінностей фізичної культури.

Очевидно, слід шукати інноваційні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання, і особливо це стосується вищих навчальних закладів мистецько-творчого спрямування, адже формування навичок дотримання здорового способу життя у студентському віці з урахуванням особливостей майбутньої професії є запорукою успішної професійної діяльності в майбутньому.

1.2. Фізичне виховання – невід’ємний компонент формування навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів мистецьких спеціальностей

Соціальне завдання вищої школи ХХІ століття – створювати ситуації, в яких формуватиметься особистість, здатна до саморозвитку й повноцінного виконання професійної діяльності. Проте ця творча функція вищої школи зазнала девальвації: відбулася переорієнтація з освітньої мети на навчальну, що означає засвоєння студентом великого обсягу інформаційного матеріалу без його свідомого застосування в майбутній професійній діяльності, житті [2, 11, 40]. У сфері фізичного виховання це не припустимо, оскільки без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою неможливо сформувати у студентів звичку дотримуватися здорового способу життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров’я.

За даними Н. Н. Завидівської [122], фізкультурна освіченість – це цілісний комплекс знань, умінь і навичок, психологічних особливостей (якостей), переконань у потребі дотримання здорового способу життя, рекреаційних і реабілітаційних позицій, акмеологічних інваріантів. На сьогодні існують поняття «фізкультурна освіта» та «фізкультурно-оздоровча діяльність». У непрофільних вищих навчальних закладах процес фізичного виховання насамперед спрямовано на поліпшення фізичної підготовленості, а уже потім на формування у студентів знань, умінь і навичок, що в майбутньому дадуть їм змогу повною мірою здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. З огляду на це, на нашу думку, сучасний процес фізичного виховання – це фактично процес вдосконалення суто фізичних кондицій студентів, що негативно позначається на вихованні у них умінь до правильної організації різноманітних оздоровчих заходів.

Фізичне виховання є одним із найважливіших компонентів формування майбутніх активних громадян незалежної України під час їх навчання. Як свідчить історичний, міжнародний та вітчизняний досвід, фізичне виховання і

спорт у вищій школі – невід’ємна складова формування загальної та професійної культури особистості відповідно до вимог часу, яка повинна забезпечити підвищення рівня працездатності, збереження і зміцнення здоров’я, сприяти продовженню активного довголіття людини [20, 29].

Окрім фундаментальних методичних видань, що характеризують загальні питання фізичного виховання, наявною є наукова й методична література, яка розкриває проблеми вдосконалення навчально-педагогічного процесу в конкретних навчальних закладах [22, 59, 88, 143]. Безперечно, високий рівень сформованості здорового способу життя в студентів залежить більшою мірою від якості організації роботи з фізичного виховання, педагогічних умов управління руховою активністю [157, 159, 163, 169, 191]. Однак, досліджень, які характеризують методіку формування навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, у тому числі і людей творчих професій, на сьогодні є не так багато.

Зміна пріоритетів у системі фізичного виховання студентів-митців у бік оздоровлення задля оптимізації процесу формування у них навичок здорового способу життя зводиться до зміни цільової спрямованості змісту і організаційних аспектів, а саме – переходу від свого роду ультимативних вимог щодо виконання студентами завдань до вивчення їхніх інтересів і потреб у сфері тілесного й духовного самовдосконалення. Особливо, на нашу думку, це стосується студентів творчих професій. Нинішні підходи мають передбачати змістовну трансформацію у системі фізичного виховання і перехід до забезпечення підготовки творчо зрілих і здорових (фізично і морально) фахівців сфери мистецтва.

Ми вважаємо, що процес формування навичок здорового способу життя належить до сфер як навчання, так і виховання студентів-митців, оскільки в умовах управління поведінкою, тобто навчанням, необхідно виховувати у студентів культуру здоров’я. На думку Н. Завидівської [122], успіх процесу здоров’язбережувального навчання залежить від розвитку інтелектуальних функцій людини, розумового напруження. Фізичне виховання без розумового,

інтелектуального напруження і розуміння всіх процесів не сприятиме формуванню навичок здорового способу життя студентів. Адже гетерогенні впливи розумового виховання і навчання на фізичний розвиток і загальний стан здоров'я є доведеним і беззаперечним фактом. Дослідження М. Амосова [6], В. Бароненко [23], Е. Мартиросова [176] і багатьох інших також переконують у тому, що фізичне довголіття є інтегральним результатом багатьох обставин життя, форм виховання та видів професійної діяльності людини, але в цьому інтегральному ефекті вихованість інтелекту і здатність до самоосвіти займають центральне місце.

Суб'єктивна картина життєвого шляху, способу життя у свідомості людини завжди будується відповідно до паралелі індивідуального, професійного і соціального розвитку [153]. Проблемі життєвого шляху особистості присвятив свої праці відомий учений С. Рубінштейн [227]. У них було окреслено генетичне дослідження взаємозв'язків між діяльністю людини і її свідомістю. На основі таких підходів пізніше проводили свої дослідження механізмів формування свідомого ставлення людини до життєдіяльності такі видатні вчені сучасності, як Д. Давиденко [92], О. Дубогай [109], Л. Апанасенко [9] та інші.

Пріоритет оздоровчого спрямування професійно-кваліфікаційного становлення творчої особистості зумовлює прикладну значущість фізичної культури та масового спорту тих, котрі ними займаються, що вимагає систематичного вивчення намірів, поведінки студентів і викладачів з метою поліпшення процесу фізичного виховання [267]. При цьому слід зазначити, що фізичне виховання як частина загальної системи народної освіти повинно сприяти формуванню здорового способу життя і змінюватися відповідно до особливостей його розвитку та функціонування [149, 239, 267, 268].

Аналіз сучасних літературних джерел, нормативних документів, які регламентують перебудову освіти в Україні в наш час (Закон України «Про вищу освіту» від 17 січня 2002 року № 2984-III) [213]; Закон України (від 17 січня 2002 року № 2984-III) «Про вищу освіту» [213]; Закон України (від

24.12.1993 р. № 3808-ХІІ) «Про фізичну культуру і спорт» [214]; Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. «Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства» [215]; Указ Президента України від 27 квітня 1999 р. «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» [216]; Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [218]; Указ Президента України від 28 вересня 2004 року «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» [219], суперечності у змісті програмного та нормативного забезпечення фізичного виховання (відмінено Постанову Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [212]), а також реального стану справ на практиці дає підставу вважати, що зазначеної відповідності поки що не досягнуто.

Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах не можна, на нашу думку, назвати досконалим. Зміст навчальної програми з фізичного виховання (2003 р.) [253] – це жорстка регламентація поступових фізичних навантажень для поліпшення рівня розвитку фізичних якостей, що не дозволяє враховувати індивідуальні особливості розвитку кожного студента та особливості його професійної діяльності.

Чинна програма недостатньо враховує спрямованість навчального матеріалу з огляду на те, який фах здобувають студенти, що спричиняє невідповідність принципам доступності, систематичності, слідування від простого до складного, відомого до невідомого, від легкого до важкого [263, 264 та ін.].

Окрім того, програма хоч і концептуально спрямована на формування у студентів навичок здорового способу життя, однак не містить системи заходів медико-біологічного спрямування, способів організації валеологічної фізичної

активності і не враховує специфіки майбутньої професійної діяльності студентів.

На нашу думку, метою фізичного виховання у вищому навчальному закладі, де готують майбутніх фахівців сфери мистецтва, є формування культури здоров'я студента і здатності реалізувати її в соціально-професійній діяльності та в сім'ї, а не бездумне поліпшення фізичної підготовленості через складання нормативів і вимог. Інтерес і звичка до фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді людини, яка має творчі здібності, залежить від правильно організованого фізичного вдосконалення через таку рухову активність, що впливає на розуміння студентами того факту, що підтримувати рівень здоров'я на належному рівні не можливо без переборювання труднощів, без щоденних занять фізичними вправами [230, 250, 269].

Фізичне виховання володіє великим потенціалом для організації оптимального режиму рухової активності, що є запорукою формування здорового способу життя і активної життєвої позиції для досягнення успіхів у професійній діяльності [238]. Фізична культура і спорт – це сфера, що охоплює будь-які форми, взаємозв'язки і співвідношення дійсності, які об'єктивно мають таку міру залежності від змісту, що можуть бути від нього повністю відірвані і відображені у способі життя людини.

Фізичне виховання студентів-митців має формувати індивідуальність, що відобразатиметься в інтелектуальному розвитку творчої особистості. З огляду на це у вищих навчальних закладах мистецького спрямування особливого значення набуває змістовне наповнення навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання», моделювання і прогнозування, адже без оволодіння системними знаннями і без формування цілісної природничо-наукової та інформаційної картини світу підготовка сучасного фахівця, здатного до дотримання здорового способу життя впродовж усього життя, не можлива [146].

Інноваційні програми, спрямовані на формування у студентів-митців навичок здорового способу життя, мають змістовно відобразати не лише

ставлення людини до дійсності, а й логічно можливі для кожного шляхи збереження власного здоров'я, що є визначальним для всієї системи фізичного виховання. Ураховувати потрібно і те, що життєвий досвід постійно вносить свої корективи і змінює логіку, необхідність та й увесь процес використання цих форм і засобів.

«М'язова діяльність стимулює обмінні, окислювально-відновні, регенеративні процеси в організмі тощо» [172, с. 4]. Беручи до уваги, що фізична культура позитивно впливає практично на всі системи життєзабезпечення організму і є найбільш ефективним засобом профілактики захворювань людини, оптимізація фізичної активності повинна бути им завданням змісту державних творчо-оздоровчих програм і здійснюватися з урахуванням усіх чинників.

Формування здорового способу життя майбутніх митців потрібно починати з урахування змісту рухової активності, форм і засобів тренування, обсягів та інтенсивності фізичних навантажень [127, 128, 138, 144]. Про негативний вплив на організм студента обмеженої рухової активності (гіпокінезії) вказують дослідження В. Вовк [60], А. Галіздри [71], В. Гриневич [89], Л. Маланюк [173]. Автори, зокрема, зазначають, що тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

За даними провідних науковців [79, 104], рухова активність студентів у період навчання становить 56–65% від її величини в період канікул, а під час іспитів – 39–46%. Лише створення раціональної системи рухового режиму, залучення студентів-митців до посиленої фізичної активності сприятиме виникненню в них позитивних відчуттів від м'язових зусиль.

Оптимальний руховий режим – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, ураховує спеціальність та специфіку майбутньої професійної діяльності студентів, і тим самим сприяє

досягненню належного рівня функціональної активності, вихованню навичок здорового способу життя та зміцненню здоров'я.

Саме оптимальний руховий режим є тим фактором, що забезпечує підвищення опірності організму студентів до негативних впливів зовнішнього середовища [98, 92]. При розробленні норм рухового режиму для студентів мистецьких спеціальностей, на нашу думку, має враховуватися побутовий аспект рухової активності. Це дасть можливість використовувати посилену систему занять, адже ставиться мета – формування свідомого ставлення до власного здоров'я. Дослідники стверджують, що заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не можуть повністю вирішити проблему фізичного вдосконалення молоді, і вказують на те, що повинні використовуватися всі загальновідомі форми фізичної культури і спорту [12, 19, 48, 64, 155].

Для підвищення рівня рухової активності у вищих закладах освіти А. Литвиненко [169] рекомендує збільшувати активність студентів, використовуючи не тільки змагання, а й нетрадиційні форми позанавчальної спортивно-масової роботи, урахувавши їхню професійно-прикладну цінність. М. Віленський [55] для студентів пропонує такий оптимальний рівень рухової активності: 14–19 тис. кроків на добу або 1,3–1,8 годин за день будь-яких фізкультурних чи спортивних занять. Фізичні вправи дозуються зміною їхньої інтенсивності, тривалості, складності, кількості повторів, темпу і швидкості рухів. Спочатку студенти мають засвоювати більш прості і легкі вправи, щільність заняття корегується інтервалами відпочинку.

Будь-який тілесний рух, який виконують скелетні м'язи і який зумовлює суттєве збільшення використання енергії порівняно із станом спокою, називають фізичною активністю. Основними характеристиками фізичної активності є інтенсивність, тривалість і частота, а основними чинниками, які на неї впливають, – дозвілля, робота, дім і транспорт. Як зазначає більшість авторів [36, 100, 105, 112 та ін.], фізична підготовленість – це підсумок фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок, фізичній

активності і сприяє підвищенню рівня працездатності організму, що важливо для виконання людиною професійних завдань у визначеному виді діяльності.

Слід зазначити, що недостатня м'язова робота негативно впливає на функціональний стан організму та працездатність, погіршує здоров'я, а напружена розумова діяльність студентів-митців часто супроводжується саме обмеженням фізичної активності. Відповідно до соціологічних опитувань, від 44 % до 71 % молодих людей, які проживають у країнах ЄС та 36 % у США, займаються фізичною активністю менше ніж 60 хвилин на тиждень [291].

Немає однозначної думки щодо взаємозв'язків між фізичною активністю та якістю життя, малодослідженими є чинники, що впливають на такий взаємозв'язок. Натомість доведено тісний зв'язок між рівнем фізичної активності і працездатністю [190, 210].

Деякі автори пропонують оцінювати рівень фізичної активності через дослідження взаємозв'язків між працездатністю, фізичною активністю, фізичною формою, віком, теперішнім і прогнозованим станом здоров'я тощо. Д. Калета та інші автори після дослідження 198 осіб виявили позитивні кореляції між працездатністю та станом кровоносної та дихальної систем [284]. Деякі інші результати отримали Дж. Смоландер та Х. Соїніен з колегами – вони не спостерігали збільшення фізичної працездатності та поліпшення стану здоров'я при підвищенні рівня фізичної активності [286, 287]. Дж. Реєскі та С. Міхалко [285] виявили, що фізична активність позитивно впливає на різні чинники, пов'язані із якістю життя, незалежно від віку та здоров'я. Фізичні вправи підвищують якість життя жінок у період менопаузи, осіб літнього віку, які страждають від захворювання коронарної артерії.

Відповідно до аналогічних досліджень, проведених в Україні [120] виявлено, що лише 30,67 % студентів відвідують спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, а решта 69,33 % ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед українських студентів є заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 % респондентів), вправи у воді (34 % опитаних), ігрові види

спорту (22,33 % респондентів), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %), зимові види спорту (гірські лижі, сноуборд) (13,67 % студентів), туризм і орієнтування (13 % опитаних). Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам фізичної активності, менше – індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %).

Здоровий спосіб життя позитивно впливає на поліпшення функціонального стану організму, але й емоційний стан людини, що особливо важливо для студентів мистецьких спеціальностей. У поведінці це проявляється у більшій життєвій енергії, комунікабельності, відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості [119].

Головними чинниками, що перешкоджають формуванню у студентів звички до систематичних занять фізичними вправами є відсутність відповідальності за своє здоров'я; незнання позитивних впливів занять фізичними вправами на організм; неналежний професійний і культурний рівень викладачів; невміння організувати свій вільний час; шкідливі звички; недосконала матеріально-технічна база і спортивний інвентар [56, 72, 158].

Натомість інші науковці вказують на аспекти, використання яких у процесі фізичного виховання сприятиме активізації студентів до фізкультурної діяльності. Це – урахування під час навчання індивідуально-особистісних властивостей студентів, урахування впродовж занять негативних впливів зовнішнього середовища та професійної діяльності, лише обґрунтований моніторинг динаміки змін фізичної підготовленості студентів, використання спеціально розроблених авторських програм [91, 100, 105]. Доведено, що фізична активність тривалістю 20–30 хвилин посилює когнітивні процеси, а після 50 хвилин занять фізичними вправами студенти краще засвоюють навчальний матеріал з інших дисциплін.

Більшість авторів, провівши факторний аналіз важливості розвитку фізичних якостей, визначають найголовнішою витривалість, тобто здатність людини до тривалого виконання роботи без зниження її результативності [165, 166, 247]. Для фахівців сфери мистецтва, на нашу думку, розвиток витривалості

є особливо важливим фактом, адже пов'язаний із удосконаленням функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, що сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності. Не менш важливим для студентів-митців є й те, що необхідно забезпечити всебічний розвиток м'язового апарату і сили основних м'язових груп. Абсолютна сила людини збільшується від народження до 20–25 років, а потім поступово починає знижуватися. У 17–18 років вона сягає того ж рівня, що й у дорослих. Найбільше зростання сили спостерігається в 14–17 років [247]. Систематичні заняття з розвитку сили та збільшення м'язової маси в кінцевому результаті дають змогу зміцнити здоров'я та підвищити силовий потенціал, що позитивно впливатиме на виконання професійних обов'язків.

Довільне тлумачення чинників, які характеризують фізичну підготовленість, способів її поліпшення – головна причина бездумного, деколи недостатньо обґрунтованого, використання різноманітних технологій для організації фізичної активності студентів. Так, для розвитку тієї чи іншої рухової якості, автори з однаковим успіхом використовують різний і досить широкий набір рухових завдань [229, 232, 250].

Нормування рухової активності майбутніх митців повинно бути керованим та контрольованим процесом. Окрім цього, оздоровчого впливу, на нашу думку, буде досягнуто за умови, якщо процес фізичного виховання матиме валеологічне спрямування. За таких умов, на перший план виходять аспекти здоров'я людини, пов'язані з її морфофункціональними резервами, енергетичними параметрами функціонування організму, відтак важливість нормального стану всіх систем організму. Результати тестування і оцінювання розглядаються як наслідок дотримання людиною здорового способу життя і слугують для внесення коректив у процес фізичного виховання.

Використання валеологічного підходу в системі фізичного виховання студентів-митців, з огляду на аналіз досліджень провідних науковців [112, 114, 211], сприяє розвитку оригінальної концепції – здоров'я через фізичну підготовленість. За такого підходу система тестів для оцінювання результатів

фізичної підготовленості ґрунтується не лише на прагненні досягнути вищого рівня фізичних можливостей, а й на прагненні змінити спосіб життя.

Слід підкреслити внесок вітчизняної науки у формування зазначеної концептуальної моделі валеологічного фізичного виховання, адже ще в минулому столітті фундаментальні праці українських учених дали підстави говорити про формування української валеологічної наукової школи, яка на сьогодні є цінованою і зноюю в усьому світі [81, 82 та ін.].

Беручи до уваги сказане, діагностика рівня розвитку фізичних якостей у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» має, передусім, збуджувати свідомість, викликати прагнення до оптимізації функціональної працездатності організму, формувати інтерес і позитивну мотивацію до занять руховою активністю у вільний від основних обов'язків час, змінювати ставлення до свого тіла, а також спонукати до рекреаційної активності. У цьому аспекті належною рушійною силою, що сприятиме залученню студентів у фізкультурно-оздоровчий простір, є пропаганда здоров'я в навчальних закладах.

«Усвідомлення людиною самої себе в її ставленні до зовнішнього світу і до інших людей здійснюється тільки через наочний світ, який завдяки цьому стає олюдненим, людським світом» [133, с. 387]. Пошук основних моментів становлення, стабілізації людини, котра відповідає за власне здоров'я, є надзвичайно складним процесом, а визначення фаз збереження здоров'я у процесі формування навичок здорового способу життя за комплексом різноманітних параметрів – одне з важливих завдань сучасної системи фізичного виховання.

Підхід до людини як до суб'єкта праці вимагає різнобічного дослідження можливостей впливу на формування вмотивованості студентів через вивчення специфіки обраного фаху для можливості сформувати в них уміння до рекреаційних, а за потреби і реабілітаційних заходів з метою збереження здоров'я [93, 175 та ін.].

У зв'язку з цим, на нашу думку, стає необхідним, створюючи технологію формування навичок здорового способу життя у студентів мистецького фаху, використання відомостей різних наук: фізіології трудових процесів, медицини, педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, етики та соціології, безпеки життєдіяльності, основ охорони праці, які все ще далекі один від одного. Ми вважаємо, що саме змістовна взаємодія цих наук багато в чому визначатиме перетворення процесу збереження здоров'я в першочергову життєву потребу людини.

Отже, процес фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей повинен, з одного боку, забезпечувати формування на належному рівні необхідних фізичних і рухових якостей, а з другого – сприяти розвитку професійно важливих природних здібностей (творчого мислення, уяви, фантазії тощо), запобігати моногонії і давати можливість імпровізувати з метою підвищення продуктивності праці.

Як бачимо, в небагатьох роботах досліджено вплив занять фізичною культурою й спортом на фізичну й розумову працездатність студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування та механізми оптимізації процесу формування в них навичок здорового способу життя.

Функціонування системи фізичного виховання в мистецьких вишах на засадах валеологічного підходу забезпечує відступ від діагностування рухових досягнень для оцінювання лише результатів у межах м'язової функції й апарату руху і зміщує акцент на оптимізацію та встановлення тих якостей, здібностей і можливостей людини, які мають прямий, безпосередній вплив на її здоров'я.

Зазначене актуалізує проблему пошуку технології формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», найважливішим критерієм ефективності якої буде поступовий перехід у процесі фізичного виховання до самоорганізації і фізичного самовдосконалення на основі валеологічної концепції фізичного виховання.

1.3. Валеологічна концепція фізичного виховання як фундаментальна основа процесу формування навичок здорового способу життя у студентів-митців

На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти потрібно першочергово змінити концепцію фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

Унікальність феномена тілесної культури особистості, джерела виникнення культури здоров'я є цікавою проблемою, передусім, для самого студента. У фізичному вихованні тіло людини, на нашу думку, це сховище власного «Я», межа соматичного простору, сфера тілесної рефлексії. Відомо, що тіло старше від розуму, а рухова діяльність людини виникає значно раніше, ніж мова. Згідно з концепцією розуму людини за З. Фрейдом і К. Юнгом, діяльнісний, тілесний аспект є невід'ємною частиною розумового напруження. Володіння тілом, баланс чи дисбаланс рухової діяльності – це ті феномени, від яких залежить інтелектуальний розвиток особистості [96, 131, 140, 246]. Особливе місце у процесі формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», на нашу думку, має займати валеологія – наука про залучення людини у процес здоров'язбереження. Слід підкреслити, що і в минулому столітті, і в умовах сучасності фундаментальні праці українських та зарубіжних учених дали підстави говорити про формування української валеологічної наукової школи, яка на сьогодні є цінованою і знаною в усьому світі [8, 9, 33, 41, 83, 84, 288 та ін.]. Валеологія вивчає проблеми збереження здоров'я, розвитку творчої активності, створення умов для збереження здоров'я. Першочерговим завданням процесу фізичного виховання студентів-митців є навчання заходів збереження здоров'я та формування вмінь використовувати засоби фізичної культури після закінчення вишу, що неможливо без використання основних аспектів валеологічної концепції упродовж формування навичок здорового способу життя.

Квінтесенція системи фізичного виховання студентів мистецьких вишів полягає в тому, щоб за допомогою певної технології навчання залучити їх у здоров'язбережувальний процес, сформувавши потребу підтримувати належний стан здоров'я, що стане для них невід'ємною складовою буття, елементом загальної культури. На нашу думку, підготовка випускника, який не просто вміє самостійно моделювати свій спосіб життя для підтримки належного рівня здоров'я, а такого, що провадить здоровий спосіб життя, усвідомлюючи необхідність його дотримання, – першочергове завдання системи фізичного виховання вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

Узагальнивши наукові інноваційні процеси [124, 129, 198, 225, 234, 235], ми дійшли висновку, що процес формування навичок здорового способу життя у студентів мистецьких спеціальностей має базуватися на певних регулятивних моментах фізичного виховання:

- методологізація всієї системи загальної фізкультурної освіти;
- відбір засобів фізичної культури на засадах гуманізації, соціальної і професійної значущості;
- використання комп'ютерних технологій для залучення студентів до заходів збереження власного здоров'я через соціальні мережі;
- виокремлення найнеобхідніших знань, рухових навичок і професійно-прикладних фізкультурних умінь студентів;
- уніфікація та вдосконалення технологій і методик формування навичок здорового способу життя у студентів-митців через формування в них понять про загальні закономірності функціонування організму;
- формування у студентів розуміння впливів професійної діяльності на психофізіологічні процеси, що відбуваються в їхньому організмі;
- використання методологічних, дидактичних принципів теорії і методики фізичного виховання на засадах валеології;
- єдність процесів навчання і виховання;
- системний підхід до організації процесу формування навичок здорового способу життя.

I, що найголовніше, інтеграція спеціально визначених дисциплін, що змістовно здатні впливати на формування знань, умінь і навичок з питань здоров'язбереження та створення такого навчального курсу для використання у процесі фізичного виховання, який би вчив студентів поєднувати теорію, практику впродовж самовдосконалення. На нашу думку, *валеологічний процес фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей характеризується певними організаційними положеннями:*

- у процесі формування навичок здорового способу життя теорія, методика і практика є частинами єдиного нерозривного цілого системи фізичного виховання. Домінування спроби досягнення студентами високих спортивних результатів не є ефективним. В основі процесу формування здорового способу життя має лежати андрагогічний алгоритм систематичності й постійності занять фізичними вправами, а також акмеологічна концепція відповідальності за власне здоров'я;

- у процесі формування навичок здорового способу життя необхідно навчити студентів підпорядковувати зміст занять своїм потребам і професійним інтересам. Зміст загального курсу дисципліни «Фізичне виховання» має бути перебудований із урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності студента-митця, із урахуванням внутрішньої логіки загальних процесів життєдіяльності. Для студентів першочерговим має стати розуміння того, що організація свого способу життя – це ціла наука про збереження здоров'я людини, внутрішні взаємопов'язані ланки якої відіграють принципову роль для її розуміння, засвоєння, для того, щоб уміти правильно користуватися її засобами;

- у процесі фізичного виховання необхідно навчити студента свідомого ставлення до формування навичок здорового способу життя, розвивати інтуїцію та вміння “слухати” свій організм для своєчасного внесення змін у спосіб життя. Метою такої системи фізичного виховання, на нашу думку, є здобуття студентом ґрунтовних знань про функціональні можливості й особливості розвитку власного організму, формування вмінь для використання засобів

фізичної культури з урахуванням власних потреб, здатність підтримувати на належному рівні стан свого здоров'я через моделювання власної поведінки;

- об'єктивна переконаність у потребі дотримання здорового способу життя може бути сформована у студента лише за наявності чітких уявлень про зміни, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень, розвиток інтуїції відбувається на основі власного досвіду. Цей досвід набувається виключно шляхом безпосередньої фізичної активності, іншими словами – у процесі фізичного самовдосконалення.

Названі положення змінюють саму соціально-гуманістичну організацію процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецького спрямування, дають змогу поєднати теоретичні та фізичні аспекти, органічно застосовувати інноваційні технології формування навичок здорового способу життя студентів-митців. Здоровий спосіб життя – це процес, у якому всі успіхи й досягнення людини залежать насамперед від неї самої [206, 221, 224]. Тому у процесі формування навичок здорового способу життя необхідно виховувати самостійність, ініціативу, зібраність, самодисципліну. Ці якості є фактично характеристиками професії митця, що мають стати принципами здорового життя творчої особистості для формування в ній упевненості в собі, почуття самодостатності, здатності відстоювати свої життєві принципи. Усі ці якості стають спільним концептом як для досягнення професійної майстерності, так і для самоорганізації здорового способу життя.

Нинішні євроінтеграційні процеси [57, 201] вказують на те, що сучасна система фізичного виховання студентів-митців повинна впливати на свідомість студента щодо дотримання здорового способу життя через організацію розумової діяльності впродовж виконання вправ. Розуміння студентами того, що збереження і вдосконалення всіх життєвих функцій організму, які залежать від раціональної фізичної активності, сприятиме формуванню в них життєвого досвіду і мудрості, валеологічних знань і вмінь. Формування високого рівня свідомості і мислення, творчого ставлення до фізичного самовдосконалення, на

нашу думку, є основою успіху у процесі формування навичок здорового способу життя для студентів-митців.

Валеологічна концепція визначає процес фізичного виховання студентів-митців як свідомо організовані, керовані впливи на тіло людини, її рухову активність, а через них – на біологічні, психічні та розумові процеси, а тим самим на фізичний і духовний розвиток особистості. Мистецький фах в умовах сучасності характеризується зведенням до мінімуму природної рухової активності, значним зменшенням частки фізичної праці, що робить фізичні вправи головним засобом поліпшення функціональних резервів організму, а систему фізичного виховання – процесом валеологічних впливів на формування навичок здорового способу життя студентів. Упродовж такого процесу, на наш погляд, не лише кількість засвоєних студентами рухових умінь і навичок визначають його ефективність, а насамперед – рівень функціональних можливостей організму, комплекс елементів здорового способу життя.

Для майбутніх фахівців сфери мистецтва фізична активність валеологічного спрямування є життєво необхідним чинником, ураховуючи специфіку професійної діяльності. Так, розвиток гнучкості, витривалості, сили, спритності, рівноваги, швидкісних якостей, а також виконання на високому рівні спеціальних професійно важливих рухових умінь та навичок є визначальними під час досягнення професійного успіху. Валеологічна концепція формування навичок здорового способу життя виводить на перший план отримання студентами знань, умінь і навичок, що дадуть їм змогу використовувати засоби фізичної культури з метою запобігання професійним захворюванням [62, 107, 178, 243].

На нашу думку, рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування є закономірним підсумком валеологічної системи фізичного виховання. Процес поліпшення фізичної підготовленості студентів-митців на засадах валеологічної концепції залежить від комплексу генетичних, соціально-економічних і професійних чинників і

визначається функціональними можливостями всіх систем організму та способом життя.

У змісті валеологічної концепції фізичного виховання на перше місце висуваються аспекти її здоров'я, окреслені переважно через енергетичні параметри функціонування організму, правильну будову тіла. Результати рухових тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості розглядаються як наслідок дотримання людиною здорового способу життя. Валеологічний підхід у системі фізичного виховання – це процес формування навичок здорового способу життя, іншими словами – здоров'я через підготовленість, що, на нашу думку, для студентів мистецтвотворчих спеціальностей має важливе значення. Валеологічна концепція фізичного виховання студентів-митців, у нашому розумінні, ураховує лише ті аспекти фізичної підготовленості, які ефективно впливають на поліпшення стану здоров'я людини. Відповідно до валеологічної концепції, діагностика рівня розвитку фізичних якостей має, передусім, формувати свідому позитивну мотивацію до занять руховою активністю. Оцінка знань, умінь і навичок з дисципліни «Фізичне виховання» в межах валеологічної концепції має стати пропагандою здоров'я, а не слугувати засобом виховання у студентів негативного ставлення до занять фізичними вправами через низькі показники та розуміння власної фізичної недосконалості.

Валеологічна концепція фізичного виховання студентів-митців передбачає врахування не лише фізичної, а й психічної та соціальної підготовленості як важливих складових здоров'я людини. Власний педагогічний досвід дає змогу зазначити, що на сьогодні в системі фізичного виховання спостерігається тенденція, орієнтована на розвиток соматичної природи людини, що не сприяє оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя. На нашу думку, навпаки – процес формування навичок здорового способу життя в мистецьких вишах має відбуватися через уніфікацію змістовних компонентів, що здатні активізувати розумову діяльність студентів у системі фізичного виховання і впливати на формування спеціальних здоров'язбережувальних життєвих настанов у майбутніх фахівців

сфери мистецтва. Це потребує створення та використання в системі фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» спеціальної технології навчання з інноваційним змістом і дієвими механізмами формування навичок здорового способу життя.

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що жоден автор не розглядає процес формування навичок здорового способу життя без використання засобів фізичної культури, що вказує на провідну роль дисципліни «Фізичне виховання». Зміст цієї дисципліни, організаційні умови, контрольні заходи, з огляду на необхідність формування в майбутніх фахівців сфери мистецтва навичок здорового способу життя, мають створюватися з урахуванням специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності.

Здоров'я людини є динамічним явищем і постійно змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. У зв'язку з цим, здоров'я можна визначити як результат способу життя, тобто процесу розвитку фізіологічних, біологічних та психічних можливостей організму впродовж життєдіяльності і виконання професійних обов'язків. Під здоровим способом життя студентів мистецьких спеціальностей слід розуміти такі форми їх повсякденного життя, що сприяють розвиткові адаптивних і резервних можливостей організму і дають змогу своєчасно відновлюватися після напруженої творчої праці.

Використання системних уявлень у процесі аналізу різних наукових напрямів із проблеми вдосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецького спрямування вказує на те, що сучасна технологія формування навичок здорового способу життя у студентів творчих спеціальностей потребує зміни методології і концептуальних засад викладання, правильно визначеного інтегративного змісту і відбору оптимальних організаційних аспектів. На нашу думку, відсутність у навчальних планах студентів мистецьких спеціальностей блоку дисциплін, що змістовно

зкладають основу, своєрідний базис у свідомості студента для формування більш стійкої мотивації до здорового способу життя, негативно впливає на їх компетентність у питаннях збереження власного здоров'я.

Попри те, що в сучасній науці накопичено достатньо великий потенціал з питань формування навичок здорового способу життя студентської молоді, доводиться констатувати, що правильні в цілому схеми й механізми управління цим процесом не є досконалими для використання у процесі фізичного виховання студентів-митців. Численні аспекти цієї проблеми вивчено не пропорційно, а це призводить до того, що процес формування здорового способу життя в мистецьких вищих закладах освіти здійснюється хаотично.

Валеологічна концепція фізичного виховання студентів-митців передбачає врахування не лише фізичної, а й психічної та соціальної підготовленості як важливих складових здоров'я людини. Оцінка знань, умінь і навичок з дисципліни «Фізичне виховання» в межах валеологічної концепції має стати пропагандою здоров'я, а не слугувати засобом виховання у студентів негативного ставлення до занять фізичними вправами через низькі показники і розуміння власної фізичної недосконалості.

Як бачимо, процес формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» виступає як соціально-педагогічна проблема, що вимагає вдосконалення системи фізичного виховання через широке представлення в ній не лише практичного, але й теоретичного і методичного аспектів, причому на основі визначених впливів професійної діяльності. Зміст наявної нині системи фізичного виховання вичерпав себе та потребує оновлення на засадах валеологічної концепції через розроблення сучасної, інтегративної технології формування навичок здорового способу життя студентів-митців.

Результати дослідження, викладені в цьому розділі, висвітлено в таких публікаціях [270, 271, 272].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у дисертаційному дослідженні завдань були застосовані такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури;
- соціологічні методи (анкетування);
- педагогічні (спостереження, тестування, експеримент);
- медико-біологічні (соматометричні та фізіометричні обстеження);
- експертне оцінювання;
- методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури ми застосовували для вирішення першого завдання дисертаційного дослідження – узагальнення сучасних підходів удосконалення процесу формування навичок здорового способу життя впродовж фізичного виховання студентів. Цей метод передбачав аналіз та узагальнення постанов, інструктивних та нормативних документів вищої школи (програм та навчальних планів), публікацій вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя у студентів мистецьких спеціальностей, використання математико-статистичних методів у педагогічних дослідженнях. Отримані відомості дали змогу розробити механізми та послідовність наукового дослідження, уточнити предмет і об'єкт, дібрати методи та сформулювати етапи.

Соціологічні дослідження були проведені для з'ясування актуальних проблем та недоліків у процесі фізичного виховання студентів, ефективності застосування педагогічних методик і технологій здоров'язбережувального

навчання. Ми розробили 3 анкети. Перші дві анкети були використані на етапі констатувального експерименту, що тривав упродовж 2011–2012 н.р. для того, щоб з'ясувати зміни фізичного стану та фізичного здоров'я студентів різних курсів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», виявити їхнє ставлення до здорового способу життя та особливості самоорганізації в процесі його дотримання (додатки А, Б).

Окрім цього, на етапі констатувального експерименту ми здійснювали діагностику залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів мистецького спрямування порівняно з представниками інших професій. Вивчено спроможність випускників мистецьких вишів до використання засобів фізичної культури, їхню фізичну активність порівняно з представниками інших професій; готовність кожного фахівця сфери мистецтва до самооцінювання рівня здоров'я, а у зв'язку з цим і здатність впливати на власну працездатність порівняно з представниками іншого фаху; взаємозв'язок між рівнем здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок, отриманих випускниками мистецьких вишів під час навчання у вищих навчальних закладах, та їхнім способом життя порівняно зі спеціалістами іншого фаху. В основу цього дослідження було покладено концепцію, запропоновану Н. Завидівською [120]. Отриманий фактаж слугував основою для створення змісту технології формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Третю анкету (додаток В) ми використовували на формувальному етапі педагогічного експерименту для виявлення впливів використання новоствореної технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів; визначення результативності впливів змісту міждисциплінарного курсу та відповідного спеціально підготовленого навчально-методичного комплексу на формування здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок; вивчення динаміки змін захворюваності студентів

упродовж навчального року на основі даних зведених відомостей про пропуски занять через хворобу.

Педагогічні спостереження було використано для обґрунтування методичних положень упровадження новоствореної технології здоров'язбережувального навчання студентів-митців. З'ясовано дисципліни, що за своєю суттю дотичні до процесу формування навичок формування здорового способу життя студентів, проведено аналіз міждисциплінарних зв'язків і фундаменталізація їх змісту. Вивчено організаційно-педагогічні умови, систематизацію форм, засобів і методів фізичного виховання та методик і технологій їх застосування, що використовуються на сьогодні в навчальних закладах для формування у студентів навичок здорового способу життя. Здійснено спостереження за активністю студентів-митців та їх участю в позанавчальних культурно-спортивних заходах.

Педагогічні тестування та експеримент. Для підтвердження достовірності наукової гіпотези нашої роботи було проведено педагогічний експеримент, який полягав в отриманні інформації про готовність студентів до дотримання здорового способу життя. Дослідження, проведені під час констатувального експерименту, вказали на те, що потрібно провести зміни не тільки структури, а й змісту, форм, методів формування основних цінностей фізичної культури і способів управління ними. Такий факт зумовлює необхідність вивчення всіх процесів, що відбуваються на сьогодні в системі фізичного виховання, та пошуку оптимальних шляхів здійснення позитивних перетворень для формування у студентів мистецьких спеціальностей навичок здорового способу життя.

Формувальний етап педагогічного експерименту передбачав впровадження розробленої технології здоров'язбережувального навчання, активним педагогічним чинником якої став створений інтегративний навчальний курс «Основи формування здорового способу життя», та перевірку її ефективності. Факторному та порівняльному аналізу підлягали фізична активність студентів; результативність впливів змісту міждисциплінарного

курсу та відповідного спеціально підготовленого навчально-методичного комплексу на формування здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок; динаміка змін захворюваності студентів упродовж навчального року на основі вивчення зведених відомостей про пропуски занять через хворобу.

На контрольному етапі педагогічного експерименту було проведено тестування студентів і досліджено таке:

- зміни морфофункціональних показників, а саме оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів (РФЗ), визначення індексу функціональних змін (ІФЗ) та індексу Скібінського (ІС) до та після експерименту;

- динаміку змін рівня фізичної підготовленості студентів упродовж експерименту: нормативів, передбачених навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання». Це стосувалося швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, координації рухів та витривалості (стрибок у довжину з місця, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв, стрибки на скакалці за 1 хв, човниковий біг;

- самооцінювання студентами рівня сформованості навичок здорового способу життя, фізкультурної освіченості, визначення і порівняльний аналіз структурних компонентів та рівнів сформованості навичок здорового способу життя. Аналіз, вивчення та узагальнення інформативної бази, що існує на сьогодні в психолого-педагогічній науці [122, 125, 130, 132] дав змогу розробити питальник (додаток Д), що містить питання психологічного характеру і передбачає конкретизацію п'яти структурних компонентів (теоретико-пізнавального, когнітивно-інтелектуального, ціннісно-мотиваційного, професійно-орієнтованого, комунікативно-культурологічного) і визначає рівні сформованості (високий, середній, низький), що дозволяє говорити про самооцінку студентами власного рівня сформованості навичок здорового способу життя.

Медико-біологічні методи дослідження. Увесь інструментарій (спірометр, ваги, секундомір, тискомір), що застосовувався в дослідженні, був метрологічно перевірений.

Методика визначення рівня фізичного стану (РФС), розроблена Є. Пироговою 1986 року, є фактично експрес-оцінюванням індивідуального рівня фізичного здоров'я студентів за показниками серцево-судинної системи. Для визначення РФС було проведено діагностику та зафіксовано такі показники: частоту серцевих скорочень у стані спокою (ЧСС, уд./хв); діастолічний артеріальний тиск (ДАТ, мм рт. ст.); систолічний артеріальний тиск (САТ, мм рт. ст.); вік (В, роки); зріст (Р, см); масу тіла (М, кг). Отримані дані обраховано за формулою

$$РФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times ДАТ + (САТ - ДАТ) : 3 - 2,7 \times В + 0,28 \times М}{350 - 2,7 \times В + 0,21 \times Р} \quad (2.1)$$

Отримані дані зіставлено з оцінками, що подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Оцінна таблиця даних про рівні фізичного стану
(за Є. Пироговою, 1986), (у. о.)**

Рівень фізичного стану	
рівень	діапазон даних
Низький	0,375 і менше
Нижчий за середній	0,376–0,525
Середній	0,526–0,675
Вищий за середній	0,676–0,825
Високий	0,823 і більше

Визначення індексу функціональних змін (ІФЗ) – показник, що відображає **рівень адаптаційного потенціалу (РАП)** організму людини. Фактично цей показник показує ступінь адаптації та прогнозує здоров'я. У стані спокою вимірюють частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв); діастолічний артеріальний тиск (ДАТ, мм рт. ст.); систолічний артеріальний тиск (САТ, мм рт. ст.). Визначають вік (В, роки), фіксують дані про зріст (Р, см) та масу тіла (М, кг). Отримані дані обраховано за такою формулою:

$$ІФЗ = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times САТ + 0,008 \times ДАТ + 0,014 \times В + 0,009 \times М - 0,009 \times Р - 0,27 \quad (2.2)$$

Після відповідних підрахунків оцінювання здійснюють за шкалою, поданою в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Оцінна таблиця даних рівнів адаптаційного потенціалу
(за Р. М. Басєвським, 1979), (у. о.)**

Рівень індексу функціональних змін (ІФЗ)	
Оцінювання	Величина індексу
Задовільна адаптація. Функціональні можливості системи кровообігу хороші. Механізми адаптації стійкі: дія негативних чинників зовнішнього середовища компенсуються мобілізацією внутрішніх резервів організму, правильною організацією способу життя, оптимальним руховим режимом, належним рівнем фізичної активності, раціональним розподілом часу на відпочинок і роботу	Менше ніж 2,59
Напруження механізмів адаптації. Задовільні функціональні можливості системи кровообігу з помірним напруженням механізмів регуляції. Це категорія практично здорових людей, що мають незначні відхилення у стані здоров'я. Приховані або нечітко виражені порушення процесів адаптації, внутрішньої саморегуляції можуть бути відновлені за допомогою засобів фізичної культури, рекреації, масажу, тобто нелікарської корекції	2,6–3,09
Незадовільна адаптація. Недостатні можливості системи кровообігу, наявність виражених порушень процесів адаптації в організмі людини. Потрібна повноцінна діагностика, кваліфіковане лікування, спеціальний добір профілактичних заходів	3,1–3,49
Порушення адаптації	Більше ніж 3,5

Індекс Скібінського (ІС) відображає функціональні резерви, функціональні можливості організму людини. У стані спокою вимірюють частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв), життєву ємкість легенів (ЖЕЛ, мл), максимальний час затримки дихання після спокійного вдиху (ЗД, сек). Індекс Скібінського розраховують за формулою:

$$IC = \frac{0,01 \times ЖЕЛ \times ЗД}{ЧСС}$$

Після обчислення, дані зіставляють з оцінними, що подано в табл. 2.3.

Оцінна таблиця даних про рівень функціональних можливостей організму студентів за індексом Скібінського (у. о.)

Рівень функціональних можливостей (індекс Скібінського)	
оцінка	величина індексу
Відмінно	Більше ніж 60
Добре	60–30
Задовільно	29–10
Погано	9–5
Дуже погано	Менше ніж 5

Експертне оцінювання – метод аналізу й оцінювання процесів на основі думки кваліфікованих експертів. Передбачає генерацію ідей у процесі обговорення, проведеного групою фахівців, і відбір кращого рішення на основі з експертних оцінок. Ми врахували сучасні вимоги до проведення експертного оцінювання.

Метод було використано для експертного оцінювання ефективності, розробленої авторської технології формування здорового способу життя і відповідного інтегративного навчального курсу.

У процесі відбору експертів враховували їхні якості: компетентність (рівень кваліфікації та освіченість експерта у визначеній сфері діяльності); креативність (здатність вирішувати творчі завдання); аналітичність, самокритичність і широта мислення. Для цього за спеціально розробленим опитувальним листком (додаток Е) визначалися джерела інформованості кандидатів у експерти та ступінь їх впливу. Зокрема, перед ними ставилися такі завдання:

– обґрунтувати нормативно-правове забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що здійснюють підготовку фахівців творчих спеціальностей;

- проаналізувати організаційно-педагогічні умови, що використовуються на сьогодні в системі загальної фізкультурної освіти;

- установити ефективність розробленої технології формування здорового способу життя для залучення студентів творчих спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Серед 10 осіб за поданими вимогами було відібрано 7 експертів – науково-педагогічні працівники і завідувачі кафедр фізичного виховання Української академії друкарства, м. Львів; Львівського національного університету імені Івана Франка, Національного університету «Львівська політехніка». Серед них 5 науково-педагогічних працівників мають наукові ступені і вчені звання та 2 старші викладачі.

Стаж їхньої науково-педагогічної діяльності був не менший від 5 років і становив у загальному від 6 до 20 років.

Оцінку узгодженості думок експертів визначено за величиною коефіцієнта конкордації Кендела за такою формулою:

$$W = \frac{12S}{m^2 \cdot (n^3 - n)}, \text{ де}$$

Де m – кількість кандидатів у експерти;

n – кількість питань;

S – сума квадратів відхилень сум рангів, від середньої суми рангів, яку визначали за такою формулою:

$$S = \sum_{i=1}^n (R_i - R_{cp})^2,$$

$$\text{де } R_{cp} = \frac{1}{n} \sum R_i,$$

$$R_i = \sum_{j=1}^m r_{ij},$$

r_{ij} – ранг, проставлений j -м кандидатом в експерти i -му показнику.

За методикою І. Заневського, П. Русіло, С. Ярошко [239] знаходили значення коефіцієнта конкордації W . Значення W змінюється від 0 до 1.

Якщо $W=1$, то це свідчить про повний збіг думок експертів, а коли $W=0$, то зв'язок відсутній. Шкалу оцінювання коефіцієнта конкордації подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Шкала оцінювання коефіцієнта конкордації

Значення коефіцієнтів, W	Надійність
0,95 – 1,00	відмінна
0,90 – 0,94	добра
0,80 – 0,89	середня
0,70 – 0,79	задовільна
0,60 – 0,69	низька
< 0,59	погана

Окрім того, експертам було запропоновано оцінити за 5-бальною шкалою ефективність розробленої технології формування здорового способу життя для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» (додаток Ж).

Методи математичної статистики обробки даних містили такі розрахунки.

Для підтвердження достовірності отриманих даних щодо використання засобів фізичної культури, тобто наявності практичного досвіду у випускників вищих навчальних закладів, отриманого під час навчання, про що свідчить їхня фізкультурно-оздоровча діяльність і фізична активність, здійснено перевірку, чи є результати вибірки адекватними (правдивими) з певною ймовірністю для генеральної сукупності.

Перевірку достовірності отриманих даних щодо самооцінювання опитаними стану власного здоров'я ми здійснювали через визначення інтервалів довіри.

Подальші математичні розрахунки було спрямовано на виявлення взаємозв'язку між рівнем здоров'язбережувальних знань, отриманих

випускниками під час навчання у вищих навчальних закладах, та їхнім способом життя. Обчислено числові значення критерію Пірсона і коефіцієнта Чупрова.

Оцінювання вірогідності результатів педагогічного експерименту щодо визначення впливів педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання на зміну обсягів фізичної активності студентів здійснено за допомогою t-критерію Стьюдента.

Для виявлення статистичної значущості між отриманими результатами щодо ефективності використання міждисциплінарного навчального курсу «Основи здоров'язбереження», тобто факту сформованості у студентів здоров'язбережувальних знань, використано коефіцієнт сили зв'язку Крамера і критерій Пірсона (χ^2).

Динаміку змін морфофункціональних показників студентів контрольної та експериментальної груп здійснено на основі визначення середнього арифметичного та середньої похибки.

Для доведення достовірності та значущості отриманих даних рівня фізичного здоров'я, індексу функціональних змін та індексу Скібінського визначено статистичний критерій ($|z_{em}|$), що застосовується для виявлення взаємозв'язку або відмінностей між досліджуваними ознаками до і після експерименту та визначення їх значущості для генеральної сукупності.

Оцінювання рівнів фізичної підготовленості ми здійснювали згідно з вимогами робочої навчальної програми для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», що складена на основі навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» [253].

Для оцінювання статистичної значущості між отриманими результатами щодо рівнів сформованості у студентів навичок здорового способу життя, фізкультурної освіченості на основі їх самооцінювання було використано t-критерій Стьюдента. Оцінювання значущості компонентів, що визначають сформованість у студентів навичок здорового способу життя, здійснено використовуючи факторний аналіз.

2.2. Організація досліджень

Дослідження відбувалося чотирма етапами. Педагогічний експеримент тривав від 2010 до 2014 року.

Перший етап (2010 – 2011 н. р.) передбачав аналіз і узагальнення наукової літератури щодо наявного стану організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та виявлення протиріч у процесі підготовки студентів-митців з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

На другому етапі (2011 – 2012 н. р.) тривав констатувальний експеримент, що мав на меті виявлення особливостей професії, способу життя, слабких сторін у теоретико-методичній та фізичній підготовці студентів і випускників мистецьких вишів. У дослідженні взяли участь 93 студенти першого та другого курсу спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» Львівської національної академії мистецтв (80 дівчат та 13 юнаків). Окрім цього, ми здійснювали діагностику залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів (237 осіб), людьми різного віку (від 25 до 50 років) і фаху (мистецтво, медицина, комп'ютерні технології, освіта і наука). В експерименті взяли участь 64 лікарів (27,0%), 57 представників мистецького фаху (24,0%), 54 фахівці комп'ютерних технологій (22,8%), 62 викладача і науковця (26,2%). Загалом учасниками експерименту на констатувальному етапі стали 330 осіб. Порівняльний аналіз отриманих даних дав змогу виокремити специфіку та основні проблемні аспекти дотримання здорового способу життя фахівцями сфери мистецтва порівняно із представниками інших професій.

Третій етап досліджень проведено впродовж (2012 – 2013 н. р.). Основною метою цього етапу було впровадити і перевірити ефективність експериментальної технології здоров'язбережувального навчання, навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» і відповідного навчально-методичного забезпечення. Експериментальною базою на етапі формування експерименту стала Львівська національна академія мистецтв.

Педагогічний експеримент (формувальний і контрольний етапи) здійснювався для визначення ефективності педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів-митців. Дослідження проводили в таких напрямках: впливи використання цієї технології на зміни фізичної активності студентів; результативність впливів змісту міждисциплінарного курсу та відповідного спеціально підготовленого навчально-методичного комплексу на формування здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок; визначення і порівняльний аналіз структурних компонентів здоров'язбережувальної компетентності студентів; динаміка змін захворюваності студентів упродовж навчального року на підставі вивчення даних журналів відвідування занять.

З метою забезпечення чистоти експерименту при відборі студентів для його проведення ми використовували спосіб вирівнювання умов, що передбачало нівелювання відмінності між учасниками процесу фізичного виховання, зокрема: між викладачами фізичного виховання (викладач, який брав участь в експерименті, водночас працював в експериментальній і контрольній групах), між студентами (групи не формували спеціально на основі показників фізичної підготовленості, рівня розвитку фізичного стану, щоб забезпечити приблизно однаковий склад студентів в обраних групах). Експериментальною базою на цьому етапі педагогічного експерименту стала Львівська національна академія мистецтв. До участі в експерименті долучилося ще 90 осіб – студенти третього курсу спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». *Загалом учасниками дослідно-експериментальної роботи стало 420 осіб.*

Упродовж усього періоду дослідно-експериментальної роботи автор особисто брала участь в апробації і практичній реалізації запропонованих положень і рекомендацій, займаючись навчально-методичною, організаційною, викладацькою діяльністю на посаді викладача кафедри фізичного виховання Львівської національної академії мистецтв. За методом випадкової вибірки було сформовано експериментальну та контрольну групи. Усі студенти, які брали

участь у проведенні експериментального дослідження, були поділені на дві групи: контрольну (КГ) – 45 осіб; експериментальну (ЕГ) – 45 осіб.

Студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою і навчальною програмою фізичного виховання, а процес навчання студентів експериментальної групи супроводжувався впровадженням здоров'язберезувальної технології навчання. Активним педагогічним чинником став міждисциплінарний навчальний курс «Основи формування здорового способу життя», у зміст якого інтегровано дисципліни «Фізичне виховання», «Основи охорони праці» та «Безпека життєдіяльності».

Відмінність занять студентів в умовах формувального експерименту полягала в тому, що для студентів експериментальної груп дисципліна «Фізичне виховання» мала зовсім інше теоретико-методичне змістовне наповнення, а практичні заняття здійснювалися за спеціально визначеним алгоритмом, послідовністю, організацією. Зміст та організація фізичного виховання студентів експериментальної групи передбачали реалізацію сучасних методик оздоровлення; навчання осмислювати оздоровчі впливи фізичних вправ і розуміти можливості їх застосування. Студенти КГ займалися фізичним вихованням згідно з традиційною програмою занять за розкладом.

З метою підтвердження ефективності розробленої технології на цьому етапі дослідження було проведено експертне оцінювання її використання у навчально-виховному процесі фізичного виховання завідувачами кафедр, науковцями, викладачами-практиками, які працюють у вищих навчальних закладах, де здійснюється підготовка студентів творчих спеціальностей (Українська академія друкарства, м. Львів; Львівський національний університет імені Івана Франка; Національний університет «Львівська політехніка»).

Четвертий етап (2013 – 2014 н. р.) – підбиття підсумків проведеного дослідження, оформлення актів упровадження, формулювання висновків та оформлення дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ПРАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до створення технології здоров'язбереження, а саме вивчення способу життя, залишкових знань і вмінь щодо використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів мистецького спрямування порівняно з представниками інших професій. Це, на нашу думку, дасть змогу виявити наскільки ефективною була система фізичного виховання під час їхнього навчання у виші щодо формування навичок здорового способу життя та виокремити ті унікальні характеристики сприйняття процесу фізичного виховання, що притаманні лише людям творчих професій. З огляду на це *констатувальний експеримент* тривав упродовж 2011–2012 н.р. і передбачав анонімне опитування як студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» Львівської національної академії мистецтв, так і випускників вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, віку і статі з метою пролонгованого оцінювання ефективності процесу формування навичок здорового способу життя в системі фізичного виховання студентів-митців.

3.1. Ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя: динаміка змін їхнього фізичного стану та фізичного здоров'я

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У зв'язку з цим,

адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» перед вищими навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їхнього фізичного і психічного здоров'я [218].

У вирішенні цього завдання велике значення належить правильній організації процесу формування здорового способу життя, що є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх митців. Проблема визначення складових програми формування здорового способу життя в умовах сьогодення набуває особливого значення ще й тому, що життєдіяльність студентів вишів мистецтва в майбутньому буде пов'язана з необхідністю розвитку творчого мислення, а це вимагає додаткового вивчення і аналізу професійно-прикладних основ фізичного виховання.

Аналіз програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення студентів [253]. Така спрямованість знайшла своє відображення у нормативах і вимогах оцінювання знань і вмінь, котрі є складовою частиною змісту навчальної програми. Водночас низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління, котрі не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, гальмують процес формування здорового способу життя.

Слід зазначити, що не всі вищі навчальні заклади України забезпечені гідними спортивно-оздоровчими базами для повноцінних занять фізичною культурою та спортом. До того ж, існує негативне ставлення студентів до занять фізичним вихованням. Попри перехід до кредитно-модульної системи навчання, форми проведення та поєднання навчальних і самостійних занять

фізичним вихованням залишилися колишніми. Правильне поєднання цих форм навчання зможе розвивати не тільки фізичні якості та здібності, але й творче мислення студента. Особливого значення це набуває для студентів мистецьких спеціальностей, які схильні до професійної діяльності в різні періоди доби.

Упродовж останніх років проведено чимало досліджень, як зазначено в першому розділі, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання, однак залишаються недостатньо вивченими питання про вплив різних видів занять фізичним вихованням на формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», яка містить такі спеціалізації: художня кераміка, художнє скло, художні вироби з металу, монументальна скульптура, реставрація творів мистецтва та інші. Ураховуючи це, ми вивчали ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя та особливості їх самоорганізації.

У зв'язку з цим, першочерговим завданням на етапі *констатувального експерименту* було встановлення чинників впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей, рівня їхнього фізичного стану та адаптаційного потенціалу системи кровообігу. У дослідженні, яке проводилося впродовж 2011-2012 н.р., брали участь студенти першого та другого курсу основної групи спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» Львівської національної академії мистецтв (93 особи), серед яких 80 дівчат та 13 юнаків. Зміст анкет подано в додатках А, Б.

Проведене анкетування виявило, що більшість студентів (98 %) вважають організовану рухову активність потрібною для здоров'я та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворіють. Водночас на думку 50 % респондентів, щоби бути здоровим достатньо не курити та не вживати алкогольних напоїв і наркотиків. Окрім того, 45,5 % студентів вважають, що для збереження здоров'я слід також дотримуватися дієти, робити зарядку, намагатися частіше бути на свіжому повітрі, займатися спортом (бігом, танцями, плаванням, спортивними іграми).

Разом з тим 70 % студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі з середнім рівнем знань про здоровий спосіб життя. Водночас 78 % опитаних вважають, що нічого не змінилося в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання.

Навчальною дисципліною, яка поповнює базу знань про здоровий спосіб життя, 35 % студенти назвали «Безпеку життєдіяльності», 26 % опитаних відзначили в якості такої дисципліни «Фізичне виховання», а 22% – «Основи охорони праці». Окрім того, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16% – як високий, 18,8 % – як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній (рис. 3.1).

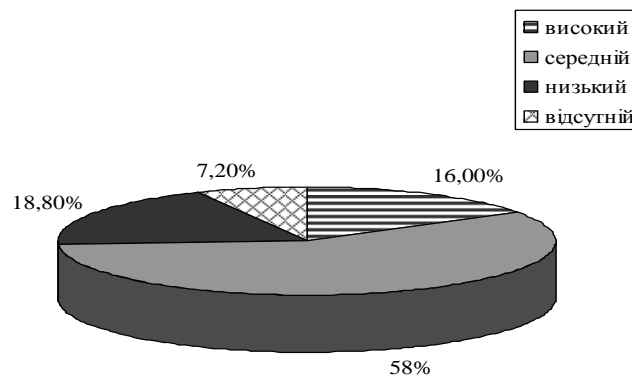


Рис. 3.1. Рівень зацікавленості студентів фізичним вихованням (у %)

Слід зазначити, що 97,8 % опитаних знають свої ваго-зростові дані. Але звертає на себе увагу необізнаність респондентів щодо свого артеріального тиску (лише 16 % студентів відповіли позитивно).

Намагаються дотримуватися режиму харчування 58% опитаних, а майже 42 % респондентів відповіли, що взагалі не слідкують за своїм харчуванням. Одночасно 30 % опитаних зізналися, що мають шкідливі звички, а саме: курять, вживають алкогольні напої.

Аналіз відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?» дав змогу з'ясувати, що 42,5 % студентів визнали свій рівень фізичного стану як середній; 17,6 % респондентів вказали, що він вищий за середній, 33,9 % –

нижчий за середній, 3,7 % – низький, і лише 2,3 % вважають показник високим (рис. 3.2).

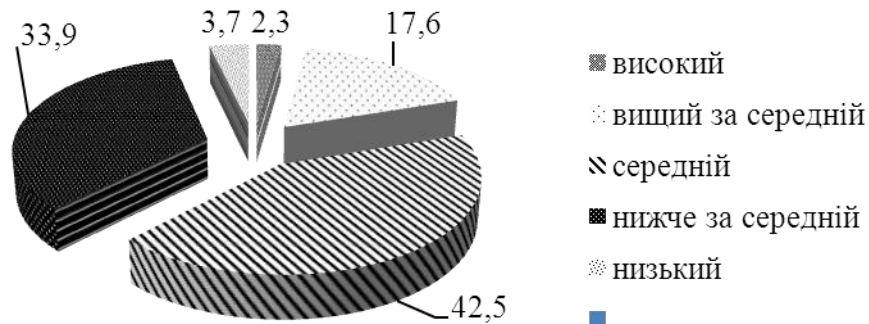


Рис. 3.2. Самооцінка студентами рівня фізичного стану (у %)

З'ясовано, що основним мотивом, який спонукає студентів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання є «отримання залікової оцінки» (62,3%). Решта студентів (37,7 %) назвали такі основні мотиви відвідування занять з фізичного виховання: зміцнення та збереження здоров'я, зняття втоми, поліпшення настрою, формування гарної статури, підвищення працездатності, активізація розумової діяльності.

Варто зазначити, що, окрім занять фізичним вихованням за розкладом, 36,5% студентів відповіли, що займаються оздоровчим бігом, плаванням, атлетичною гімнастикою; майже 26 % – оздоровчим фітнесом; 22,5 % опитаних віддають перевагу танцям; 7,5 % студентів ходять у походи, займаються спортивними іграми (футбол, волейбол, настільний теніс) (рис. 3.3). Не займаються ніякими видами рухової активності близько 7,5 % студентів.

Понад 8 годин на тиждень названим заняттям приділяють 13,9 % респондентів; решта 86,1 % – від 30 хвилин до 3-х годин. На жаль, ніхто із опитаних не займається загартуванням.

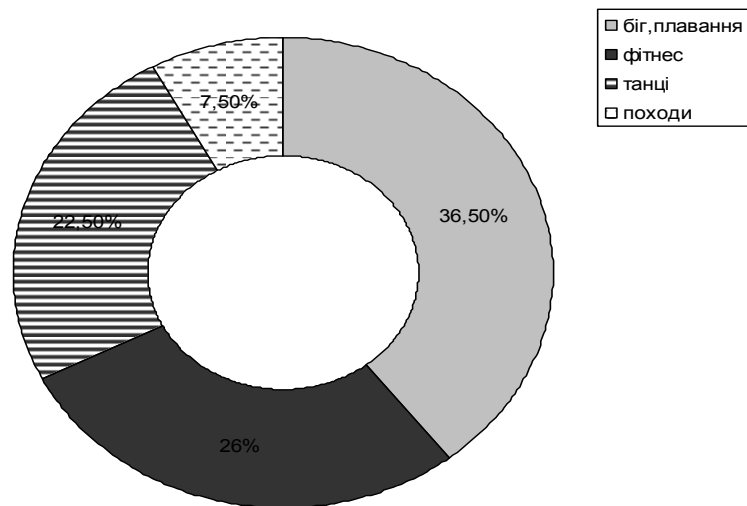


Рис. 3.3. Види рухової активності студентів у вільний час (у %)

Однією із особливостей навчання більшості студентів мистецьких спеціальностей є їхня довшівська спеціалізація та довготривале перебування в «робочій позі», яка призводить до змін та відхилень в опорно-руховому апараті. Тому ми хотіли з'ясувати, чи втомлюються респонденти під час практичних занять своєї спеціалізації, а також чи використовують окремі форми фізкультурно-оздоровчих занять. Кількість студентів, які відчувають втому на практичних (мистецьких) заняттях, становила понад 25 %. Разом з тим 68,8 % застосовують під час практичних занять своєї спеціальності фізкультпаузи, рухові перерви, масажні рухи, розтяжку. Така зміна діяльності забезпечує активний відпочинок, дає можливість плідно працювати тривалий час.

Також важливим було з'ясувати, у який період доби наші респонденти приділяють більше часу своїй мистецькій (творчій) діяльності. Так, у 67,7 % опитаних творча діяльність припадає на пізній вечір (20.00–24.00 год) та ніч (24.00–4.00 год). Водночас 69,8 % студентів свій вільний час проводять працюючи за комп'ютером, виконуючи мистецькі (творчі) завдання; 16,2 % опитаних їздять на велосипеді, прогулюються в парку, займаються спортивними іграми; 11,8 % студентів відвідують культурні заходи, ходять у походи, читають; пасивно відпочивають лише 2,2 % респондентів.

За результатами опитування найбільший внесок на формування у молоді прихильності до здорового способу життя здійснює Інтернет – 71 % відповідей; 20,4 % опитаних дізнаються про користь фізкультурно-оздоровчих занять із засобів масової інформації (телепередач, журналів, газет) і лише 8,6 % студентів – з лекцій предмета «Фізичне виховання».

На основі самооцінки студентами основної групи власного стану здоров'я за методикою В. Л. Войтенко було визначено, що 62,3 % респондентів оцінили стан свого здоров'я як задовільний; 24,7 % студентів зазначили його як середній, 8 % опитаних наголосили, що стан їхнього здоров'я є добрим, 5 % зазначили, що він поганий. Як бачимо, попри те, що в опитуванні брали участь лише студенти основної групи, ніхто з респондентів не визнав свій стан здоров'я як ідеальний.

На підставі аналізу результатів медичних оглядів студентів ми оцінили індекс рівня фізичного стану студентів, котрі не мають відхилень у стані здоров'я, тобто студентів основної групи. Проведений аналіз виявив, що у 58,1% студентів цей показник оцінюється як середній; у 36,5 % респондентів він вищий за середній і тільки у 5,4 % обстежених індекс рівня фізичного стану є високим (рис. 3.4).

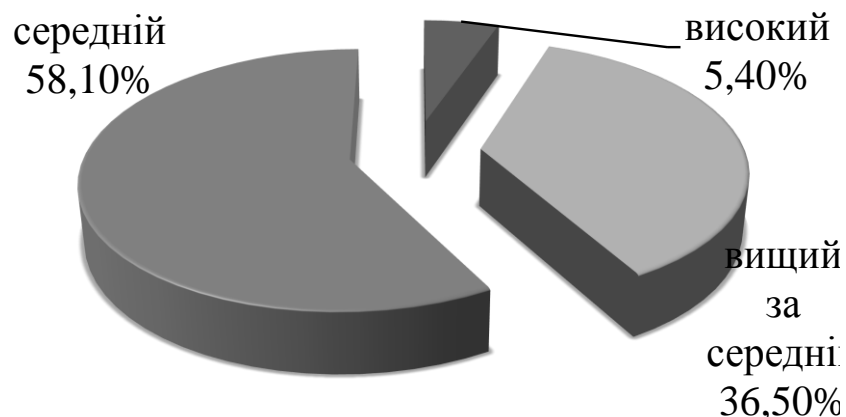


Рис. 3.4. Рівень фізичного стану студентів мистецьких спеціальностей (у%)

Як бачимо, низький та нижчий за середній рівні фізичного стану не виявлено в жодного студента, що, на нашу думку, вказує на деякий

суб'єктивізм при проходженні студентами медичних оглядів, а саме при визначенні таких показників як зріст, маса тіла, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень.

Незважаючи на те, що більшість студентів вважають потрібною організовану рухову активність для поліпшення фізичного стану та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, більшість переконана, що достатньо позбутися шкідливих звичок, дотримуватися здорового харчування, робити ранкову гімнастику та частіше бути на свіжому повітрі.

Відомо, що перехід від здоров'я до хвороби становить собою процес поступового зниження адаптації організму до умов навколишнього середовища (зменшення адаптаційного потенціалу). Серед інтегральних показників рівня фізичного стану є адаптаційний потенціал серцево-судинної системи.

У результаті наших досліджень було визначено, що адаптаційний потенціал у нормі мають 41% студентів, тоді як у 59% обстежених спостерігається напруження механізмів адаптації. Тобто достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації і функціональних резервів (рис. 3.5).

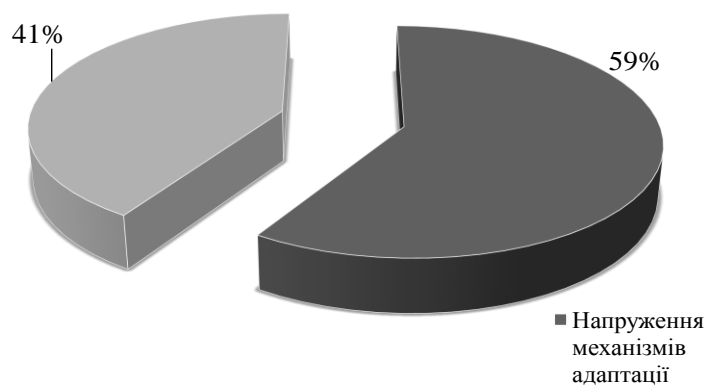


Рис. 3.5. Показники адаптаційного потенціалу студентів мистецьких спеціальностей (у %)

Отже, у результаті досліджень ми з'ясували, що студенти творчих спеціальностей мають середній рівень фізичного стану, а це спонукає нас до

пошуку шляхів застосування сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні для збільшення обсягу рухової активності та підвищення адаптаційних можливостей студентів. Визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу у студентів мистецьких спеціальностей виявило, що у 41% осіб він знаходиться у стані напруження.

Студенти творчих спеціальностей мають низку особливостей у психічному та соціальному аспектах, тому важливо з'ясувати ці особливості та визначити засоби для поліпшення їхнього фізичного стану [186, 187]. Пильної уваги до себе потребує також складність протікання адаптаційних процесів упродовж навчання в умовах вищих навчальних закладів мистецького спрямування. На перший план виходять не лише напружена розумова праця на тлі нервово-емоційного навантаження, а також гіподинамія, яка знижує розумову й фізичну працездатність та погіршує стан здоров'я [181, 194, 196]. Саме тому доцільно активізувати зусилля для формування технології здорового способу життя для студентів мистецьких спеціальностей, які схильні до індивідуальної професійної діяльності та недостатньо налаштовані на дотримання здорового способу життя.

Як бачимо, сучасна система фізичного виховання не достатньо залучає студентів до фізичної активності, а тим самим не зовсім ефективно сприяє формуванню у них потреби піклуватися про своє здоров'я. Хоча загальновідомо, що головною метою і завданнями фізичного виховання та фізкультурно-масової роботи у вищих навчальних закладах є підвищення рівня здоров'я, фізичного розвитку, подолання негативних соціальних явищ серед молоді, формування особистості майбутнього працівника, фахівця.

Таким чином, створити ефективну технологію формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» не можливо, вивчивши лише проблеми, що виникають у студентів. Для більш глибокого вивчення стану справ та суперечностей, що існують у системі сучасної загальної фізкультурної освіти необхідно, на нашу

думку, здійснити аналіз проблем щодо використання засобів фізичної культури, що існують на сьогодні у дорослих людей різного фаху і різного віку.

Такий фактаж, на нашу думку, вкаже на ті проблеми, які не вдалося вирішити під час їхнього навчання у вищій школі, а набутий ними досвід дозволить окреслити коло обґрунтованих зауважень з боку дорослих людей щодо організаційних недоліків системи фізичного виховання. Узагальнення і висновки, зроблені на основі таких досліджень, слугуватимуть головними орієнтирами для створення інноваційної технології, яка оптимізуватиме процес формування навичок здорового способу життя.

3.2. Аналіз практики формування навичок здорового способу життя з урахуванням життєвих позицій і потреб випускників вищих навчальних закладів

Багатофункціональність освітньої сфери фізичної культури і спорту, яка передбачає не лише роль професійної освіти, а й навчання здоров'язбереження майбутніх фахівців будь-якої галузі, що забезпечить їхній соціальний самозахист і стабільність, стали на сьогодні основою системи фізичного виховання вищих навчальних закладів мистецького спрямування. Визначальними в цьому сенсі є, безумовно, основні ідеї Болонського процесу. Акцентуація уваги студентів-митців на індивідуальному здоров'ї і формуванні потреб у його зміцненні є актуальним завданням вищої школи через необхідність формування нової соціальної культури та зміни орієнтацій молоді у сфері фізичної культури і спорту, їхньої рухової активності та ідеології здорового способу життя.

У сучасній науковій літературі проблеми формування здорового способу життя студентської молоді розглядаються з різних позицій, але меншою мірою розробляються технології і методики здоров'язбереження через вивчення соціальних потреб, думок і бачення дорослого населення, фахівців різного фаху і різного віку. Суспільні трансформації упродовж будь-якої професійної

діяльності впливають на зміну ціннісних орієнтацій випускників, змінюються і пріоритети щодо необхідності дотримання здорового способу життя. Саме цим зумовлена соціальна значущість і необхідність дослідження рівня залишкових знань, умінь і навичок з питань фізичної культури у випускників різного фаху (мистецтво, медицина, комп'ютерні технології, освіта і наука) зі стажем роботи 5 років і більше. Це, на нашу думку, сприятиме виявленню та об'єктивізації більш вузького кола проблем щодо дотримання здорового способу життя, що існують на сьогодні у випускників мистецьких вишів порівняно із представниками інших професій та дасть змогу системно підійти до внесення змін у процес фізичного виховання студентів-митців.

Подальше дослідження основних напрямів формування навичок здорового способу життя студентів-митців упродовж *констатувального експерименту* стосувалося вивчення їхнього практичного досвіду щодо використання засобів фізичної культури порівнянно з представниками інших професій. Основні напрями дослідження на цьому етапі:

- вивчення реального стану справ щодо використання засобів фізичної культури випускниками після закінчення вищого навчального закладу, зміна їхньої фізичної активності упродовж життєдіяльності;
- вивчення потреби у формуванні здорового способу життя випускників вищих навчальних закладів мистецького спрямування порівнянно з випускниками іншого фаху;
- спостереження за динамікою та рівнем засвоєння знань, умінь та навичок з питань фізичної культури у випускників;
- мотивація та рівень залишкових знань у колишніх студентів до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- аналіз умінь і здатності дорослих людей до самооцінювання власного стану здоров'я;
- визначення сформованості залишкових знань, умінь і навичок з дисципліни «Фізичне виховання»;
- динаміка змін фізичного стану та фізичної підготовленості.

Моніторинг теоретичної і практичної складових процесу використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів дав змогу чітко побачити проблеми, що існують на сьогодні в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів мистецького спрямування; проаналізувати особливості та проблемні аспекти використання засобів фізичної культури, з якими стикаються представники сфери мистецтва упродовж життєдіяльності; розробити з урахуванням специфіки професії митця організаційні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності та визначити концептуально новий педагогічний інструмент для створення механізмів формування здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Для опрацювання результатів ми використовували програмний комплекс SPSS Version 13, похибка якого становить $\pm 3\%$. У результаті використання цієї програми ми отримали звіт – статистичний аналіз, таблиці з узагальненими результатами, деталізовані за простою і зрощеною сегментацією опитаних; аналітичні висновки і тлумачення. Графіки і діаграми побудовано за допомогою статистичної надбудови програмного продукту Microsoft Office Excel. Спинимось на основних результатах експерименту.

Відповідь на запитання «Чи займаєтеся ви фізичними вправами?» є фактично відображенням практичного фізкультурного досвіду опитаних. «Не займаюся» відповіли 63,4 %, «займаюся» – 28,2 %, «займаюся обраним видом спорту» – 8,4 %. Представники мистецького фаху з віком стають більш активними щодо занять фізичними вправами, однак загальна кількість таких людей становить усього 14,7 % (рис. 3.6).

У розрізі фаху аналіз даних вказує на те, що представники комп'ютерних технологій, мистецьких спеціальностей і лікарі найменш активними є у віці 25–30 років (відповідно 4,6; 4,7 і 4,2%). З віком кількість фізично активних осіб цих професій зростає, а працівники освітянської сфери з віком стають менш активними. Відсоток тих, хто займається, знизився від 11,5 % у віці 25–30 років до 5,5 % у віці 41–50 років.

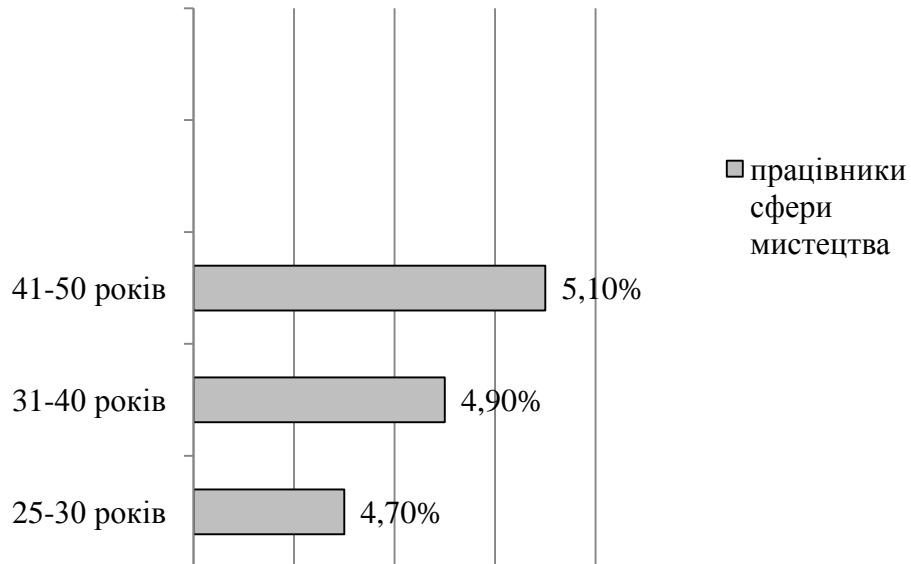


Рис. 3.6. Діаграма змін фізичної активності представників мистецького фаху (у %)

Найбільша кількість тих, хто не займається фізичною культурою (36,0%), – це молоді люди 25–30 років, а найбільша кількість тих, хто займається (14,8%), – особи 31–40 років (рис. 3.7).

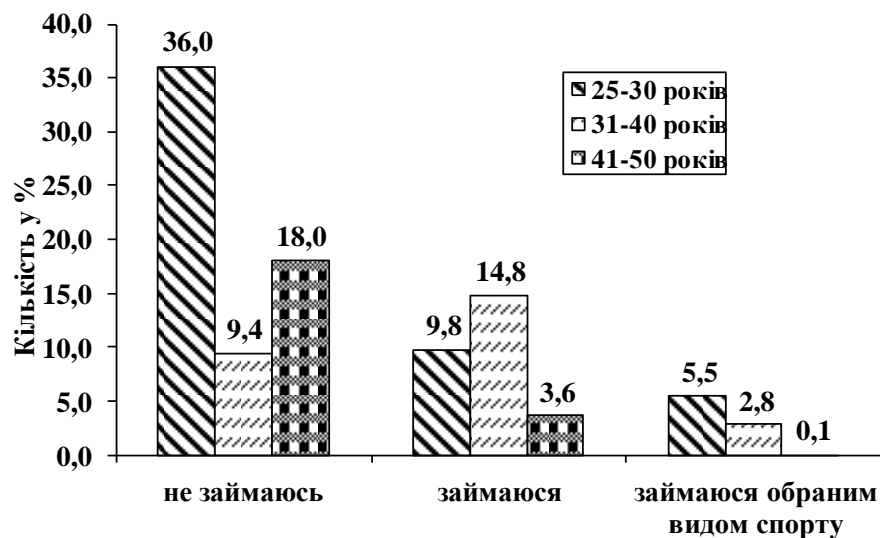


Рис. 3.7. Аналіз фізичної активності осіб різного віку (у %)

Аналіз змісту вільного часу представників творчих професій вказує на те,

що в робочі дні більшість із них обирає для себе перегляд телевізора (28,3 %); 24,1 % опитаних скаржаться на повну відсутність вільного часу; 16,8 % – проводять вільний час у колі друзів; 13,4 % – пораються по дому, слід зазначити, що це в основному представники жіночої статі; 12,7 % – розважаються в соціальних мережах за комп'ютером, а 4,7 % – читають книги.

Цікавими виявилися отримані дані щодо проведення фахівцями сфери мистецтва вільного часу у святкові дні. Найбільша кількість (52,0 %) зізналися, що вони просто сплять; 28,0 % – відпочивають за комп'ютером; лише 16,9 % святкують на природі і 3,1 % – витрачають святкові дні для подорожей. Як бачимо, малорухомий спосіб життя переважає як у робочі, так і в святкові дні. Загалом, протягом робочого тижня жодного дня не займаються фізичним самовдосконаленням 32,2 % опитаних, а впродовж святкового – 51,4 %.

До занять фізичними вправами людей спонукає загальний незадовільний стан, на що вказали більшість опитаних (56,2%), 22,8% зазначили, що це – болі у хребті, 14,5% – головний біль і 6,5% – біль у суглобах.

Якщо говорити про ціннісні орієнтації, які спонукають людей до занять фізичними вправами, то загалом переважають суспільні – 53,7 %. Очевидним є факт формування у випускників певного світогляду, що з віком накладає відбиток на всі сфери життєдіяльності. Людина і суспільство – єдине ціле, саме в суспільстві людина інтегрує в життєву позицію різноманітний індивідуальний і соціальний досвід, зокрема і з питань здоров'язбереження. У представників мистецького фаху переважають суспільні цінності (13,7 %), на другому місці в них духовні цінності (6,1 %) і лише на третьому – фізичні (5,8 %) (рис. 3.8).

Закономірно, що фізичні цінності переважають у працівників освітянської сфери, адже серед опитаних осіб були представники фізичної культури і спорту (13,7 %); у лікарів і представників комп'ютерних технологій так само, як і у фахівців сфери мистецтва, переважають суспільні цінності (відповідно 13,3 %; 13,4 %).

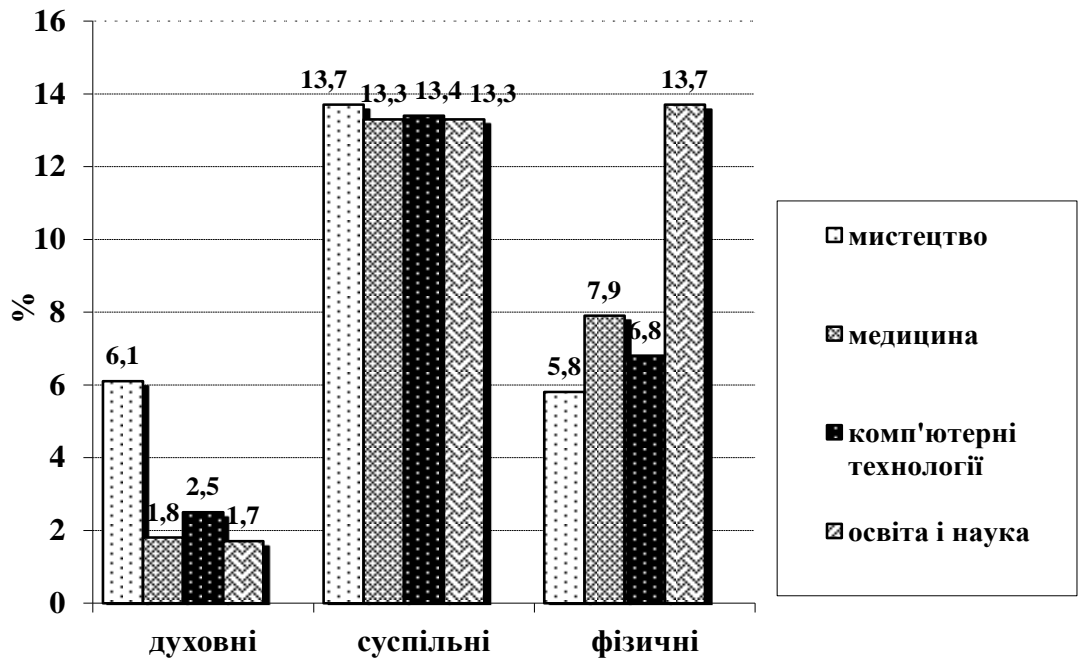


Рис. 3.8. Діаграма аналізу ціннісних орієнтацій щодо занять фізичними вправами (у %)

Позитивні впливи фізичних вправ щодо профілактики захворювань позитивно оцінюють 92,8 % опитаних представників мистецького фаху. З тих хто не вірить у профілактичну дію фізичних вправ, найбільшу кількість становить молодь (5,1 %), серед людей 31–40 років – це 1,9 %, а до 41–50 років кількість таких людей зменшується до 0,2 % (рис. 3.9).

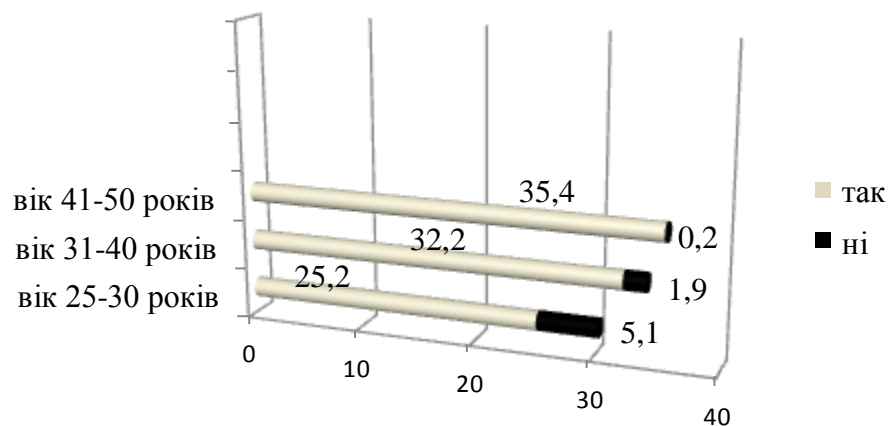


Рис. 3.9. Оцінка представниками сфери мистецтва профілактичної дії фізичних вправ щодо запобігання захворюванням (у %)

Згідно з результатами анкетування щодо вибору форм занять фізичними вправами, то більшість із них перевагу віддають рекреаційному спрямуванню фізичних вправ (38,3 %); 21,5 % опитаних обрали для себе профілактичне спрямування фізичних вправ, на лікувальне вказали 19,1 %, спортивне обрали 11,9, а 9,2 % осіб – не визначилися з вибором. Якщо провести порівняльний аналіз отриманих результатів у розрізі фаху то слід вказати, що митці, представники сфери комп'ютерних технологій, викладачі і науковці віддали перевагу рекреаційній формі занять (відповідно 10,1; 10,7; 9,6 %), а лікарі – лікувальній (8,1 %) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Аналіз вибору респондентами форм занять фізичними вправами (у %)

Форми занять	Ммистецтво	Ммедицина	Мкомп'ютерні технології	Мосвіта і наука	Разом
Рекреаційне	10,1	7,9	10,7	9,6	38,3
Лікувальне	6,1	8,1	2,0	2,9	19,1
Спортивне	1,0	2,1	2,5	6,3	11,9
Профілактичне	6,7	5,2	5,6	4,0	21,5
Не знаю	2,5	1,7	2,8	2,2	9,2
Усього	26,4	25,0	23,6	25,0	100

Щодо оцінювання респондентами стану власного здоров'я, то згідно з їхніми відповідями кількість осіб, які визнала його поганим з віком зростає. Найбільша кількість учасників експерименту визнала свій рівень здоров'я як середній – 77,8 %, дуже хорошим вважають свій стан здоров'я 0,7 % осіб, хорошим – 17,2 % опитаних, а 4,3 % визначили його як поганий. Аналіз результатів у віковому контексті зображено на рис. 3.10.

Порівнявши відповіді у розрізі професій, ми отримали такі результати: лише 0,7 % осіб визнали свій рівень здоров'я як дуже хороший – це працівники сфери освіти і науки, а поганим визнали свій рівень здоров'я 4,3 % осіб.

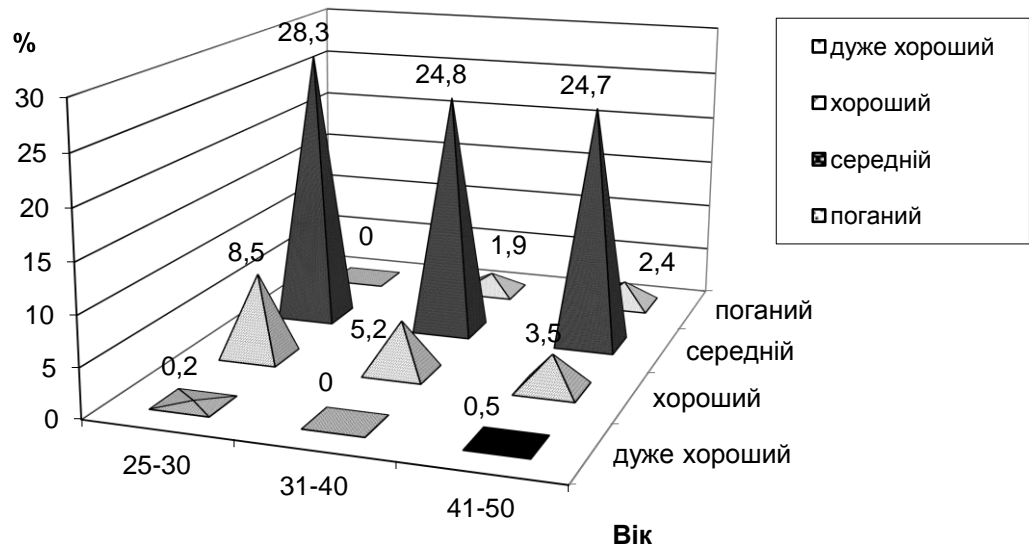


Рис. 3.10. Самооцінювання здоров'я людьми різного віку (у %)

Серед них 3,2 % – це представники сфери мистецтва, а 1,1 % – представники комп'ютерних технологій (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Самооцінка рівня здоров'я людьми різних професій (у %)

Рівень здоров'я	Мистецтво	Медицина	Комп'ютерні технології	Освіта і наука	Разом
Дуже хороший	0	0	0	0,7	0,7
Хороший	5,0	1,4	3,5	7,3	17,2
Середній	17,3	24,5	17,9	18,1	77,8
Поганий	3,2	0	1,1	0	4,3
Усього	25,7	26,2	22,5	25,6	100,0

Важливою характеристикою професійної діяльності, на нашу думку, є наявність упродовж дня стресів. Із отриманих даних стає зрозуміло, що один раз на тиждень переживають стрес представники всіх професій: 25,1% митців, 29,2% лікарів, 17,9% працівників комп'ютерних технологій і 27,8% працівників освітянської сфери.

Аналіз відповідей на запитання щодо переживання стресових ситуацій щодня ми отримали такі результати: найчастіше потерпають від стресів лікарі (37,0 %) і це, на нашу думку, закономірно, адже основною характеристикою їх професійної діяльності є відповідальність за життя людей. На другому місці по переживанню стресових ситуацій кожного дня виявилися представники сфери мистецтва (32,9%), що, імовірно, зумовлено необхідністю їх перебування в постійному творчому пошуку і наявністю страху перед невдачами. Третіми у цьому контексті є вчителі і науковці (25,5 %), що також є відбитком особливостей професії, а саме можливості травматизму тих, хто займається під їх керівництвом і відповідальністю за їх безпеку. Рідше стресові ситуації переживають представники комп'ютерних технологій (4,6 %).

Лідерство серед чинників, що стосуються поганого самопочуття опитаних людей, становить такий фактор, як відсутність відчуття відпочинку (55,4 %). Слід зазначити, що кількість людей, які мають скарги на погане самопочуття через відсутність відпочинку з віком зростає. На другому місці такий чинник, як головний біль (27,7 %), на третьому – брак сну (15,1 %), а посилене серцебиття (1,8 %) – на останньому місці.

Загальновідомо, що неабиякий вплив на рівень здоров'я людей мають спадкові хвороби. Найбільша кількість хронічних недуг (60,1 %), які спостерігаються в родичів наших опитаних, – це серцево-судинні захворювання (інфаркти – 32,3 %, стенокардія – 3,8 %, гіпертонія – 24,0 %). Вражаючим є відсоток респондентів, котрі вказали, що не знають і ніколи не задумувалися над своїми спадковими хворобами. Їхня кількість становить 31,6 %. Слід зазначити, що у 8,1 % родичів наших опитаних траплялися випадки раптової смерті у віці до 50 років, на цукровий діабет хворіли родичі 10,3 % осіб, які брали участь в експерименті, а 1,8 % засвідчили, що вони не знають і не розуміють таких термінів. Найбільш інформативним у сенсі отримання знань про корисність фізичних вправ є Інтернет (45,8 % опитаних), на другому місці – засоби масової інформації (32,1%), на третьому – лікарі (10,1%), на четвертому – підручники (8,5%), а друзі і батьки – на останньому (3,5%) (рис. 3.11).

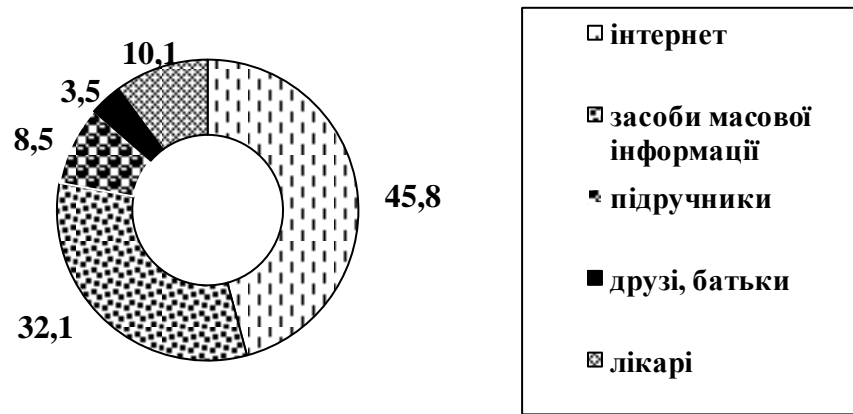


Рис. 3.11. Діаграма розподілу джерел інформації про профілактику захворювань (у %)

Наступне запитання було спрямоване на те, щоб виявити знання людей різного фаху і різних професій щодо власних показників ваги, зросту, артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Слід зазначити, що 55 % осіб не знають цих показників. Серед таких респондентів зовсім немає лікарів, найменше (5,8 %) – викладачів і науковців. Наступне місце з незнання зазначених показників посіли представники комп'ютерних технологій (12,8 %). Фахівці сфери мистецтва виявилися найбільш необізнаними в цих питаннях, їх відсоток становить 26,4 (рис. 3.12).

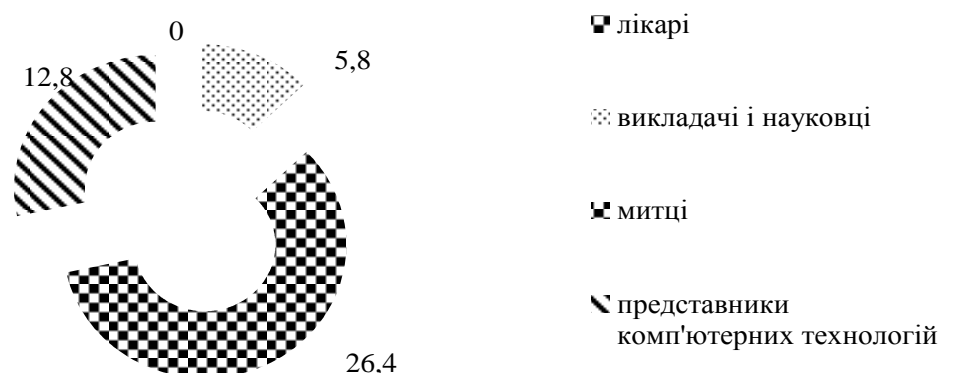


Рис. 3.12. Аналіз кількості опитаних різного фаху, котрі не знають власних морфофункціональних показників (у %)

Серед представників мистецького фаху 63,4 % респондентів вказали, що рівень їхнього фізичного стану, фізичної підготовленості задовільний, 26,2 % визнали ці характеристики поганими і лише 10,4 % осіб – назвали їх добрими (рис. 3.13).

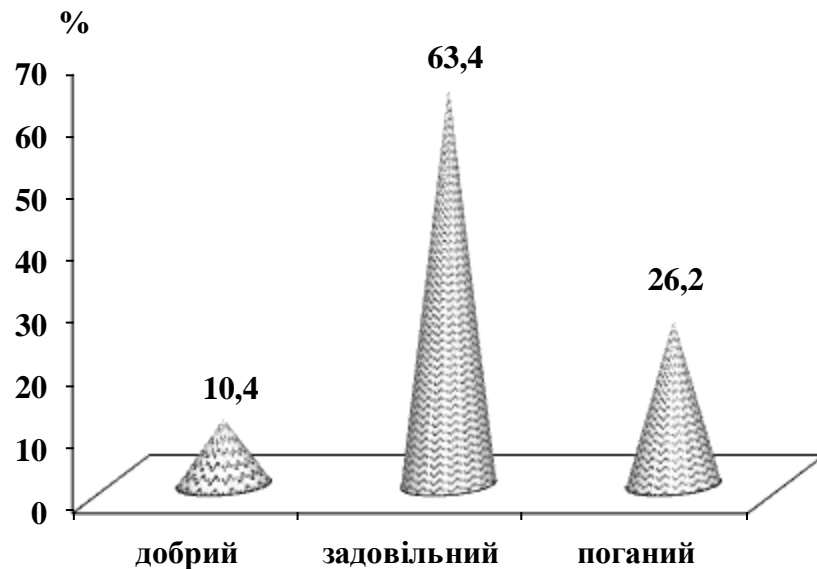


Рис. 3.13. Діаграма даних щодо самооцінювання представниками мистецького фаху рівня фізичного стану, фізичної підготовленості (у %)

Слід зазначити, що серед представників сфери мистецтва найбільша кількість респондентів (порівняно з опитаними іншого фаху), які визнали свій рівень фізичного стану, фізичної підготовленості як поганий (26,2 %).

Окрім цього, майже четверта частина опитаних (23,7% осіб), які вказали на свою надмірну вагу, – це фахівці сфери мистецтва. На нашу думку, такі показники є наслідком пасивного ставлення людей до фізичної активності як до категорії підвищення якості життя, продовження років здорового життя. Нерозуміння представниками сфери мистецтва фізіології трудових процесів, впливів фізкультурно-оздоровчої діяльності на продуктивність праці призводять до їхньої пасивності і зниження рівня фізичної активності.

Якщо розглянути отримані дані у віковому контексті, то результати є такими: у віці 25–30 років рівень свого фізичного стану, фізичної підготовленості як добрий визнають лише 4,2 % опитаних, як задовільний –

23,9 % і як поганий – 8,0 %. У віці 31–40 років лише 1,3 % визнають цей рівень добрим, 21,4 % – задовільним, 10,1 % – поганим; 4,6 % опитаних вікового діапазону 41–50 років визнали свій рівень фізичного стану, фізичної підготовленості як добрий, 18,2 % – як задовільний, 8,4 % вважають його поганим.

Самооцінювання випускниками рівня залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури вказує на те, що 67,4% опитаних вважають їх недостатніми і лише 32,6 % – достатніми (рис. 3.14).

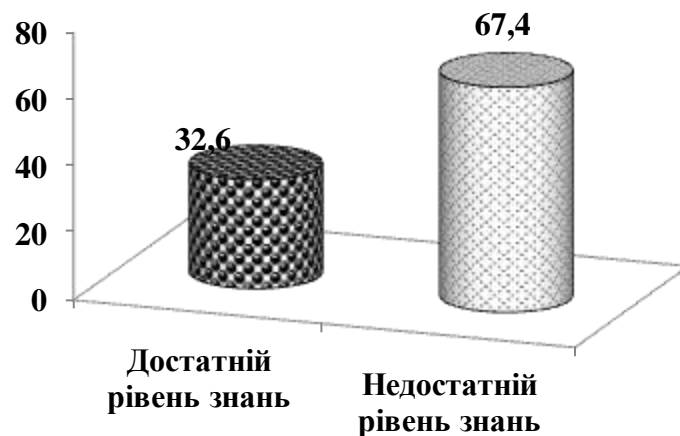


Рис. 3.14. Самооцінка випускниками рівня знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури (у %)

Здійснивши аналіз з урахуванням фаху, виявили, що знань, умінь і навичок щодо використання фізичних вправ набагато менше в митців і представників комп'ютерних технологій (відповідно, 24,3 і 22,8 %). Серед лікарів на брак таких знань вказали 10,5%, а у викладачів і науковців цей показник становить 9,8 % (табл. 3.3).

Отримані результати, на нашу думку, є своєрідним віддзеркаленням того, що в навчальних планах підготовки представників комп'ютерних технологій та мистецького фаху відсутній блок дисциплін, що змістовно закладає основу,

своєрідний базис у свідомості студента для формування більш стійкої мотивації до здорового способу життя.

Таблиця 3.3

Самооцінювання представниками різних професій наявності знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури (у %)

Відповіді	Мистецтво	Медицина	Комп'ютерні технології	Освіта і наука	Разом
Так	2,8	13,9	2,6	13,3	32,6
Ні	24,3	10,5	22,8	9,8	67,4
Усього	27,1	24,4	25,4	23,1	100,0

Самооцінювання випускниками рівня компетентності з питань збереження власного здоров'я є прямим підтвердженням цього факту (рис. 3.15).

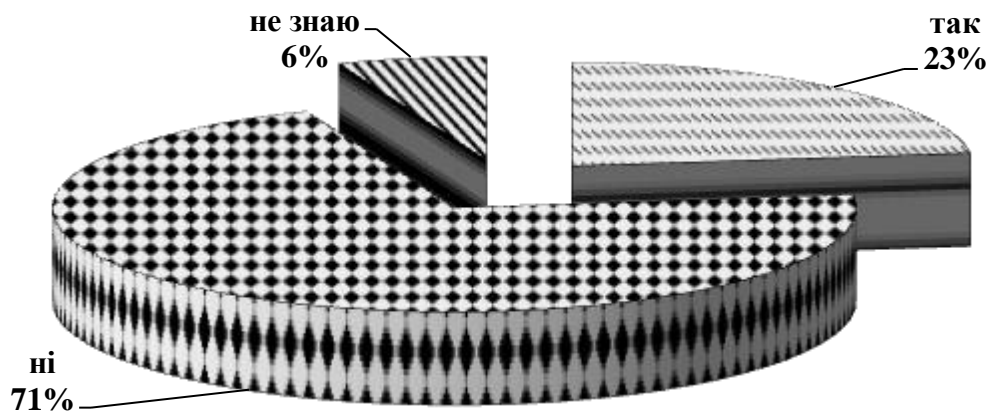


Рис. 3.15. Самооцінювання випускниками компетентності з питань збереження власного здоров'я (у %)

Як бачимо, не вважають себе компетентними в питаннях збереження власного здоров'я 71 % опитаних, 6 % не змогли дати відповіді і тільки 23 % визнали себе компетентними щодо використання засобів фізичної культури, причому серед них більшість лікарів, викладачів і науковців. Так, серед

представників медичного фаху визнали свою компетентність у питаннях здоров'язбереження 8,5 % опитаних, серед викладачів і науковців таких респондентів 8,1 %, а серед митців і представників комп'ютерних технологій – усього 4,2 і 2,2 %. Серед учасників експерименту, котрі не вважають себе компетентними в питаннях дотримання здорового способу життя 25,9 % осіб – представники мистецького фаху, 24,5 % осіб – комп'ютерних технологій, 12,4 % осіб – лікарі і 8,2 % осіб – освітяни і науковці (рис. 3.16).

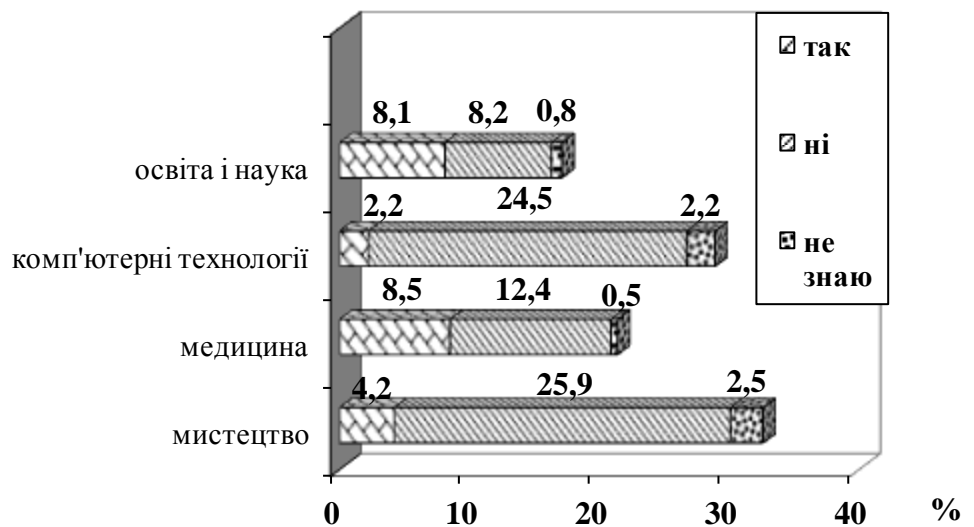


Рис. 3.16. Діаграма компетентності представників різних професій у питаннях дотримання здорового способу життя (у %)

Математичні та статистичні розрахунки для підтвердження репрезентативності отриманих даних у ході констатувального експерименту здійснено у *трьох площинах*:

- реальне використання випускниками вишів мистецтва засобів фізичної культури, тобто їхній фактичний практичний досвід;
- вміння і здатність представників мистецького фаху до самооцінювання самопочуття і стану здоров'я;
- наскільки використовуються отримані упродовж навчання знання з питань збереження власного здоров'я після закінчення навчального закладу, тобто фактичний спосіб життя випускників мистецьких вишів.

Для підтвердження достовірності отриманих даних щодо реального використання випускниками засобів фізичної культури, тобто фактичного практичного досвіду випускників вищих навчальних закладів, отриманого за час навчання у вищих навчальних закладах, здійснено перевірку, чи є результати вибірки правдивими з певною ймовірністю для генеральної сукупності. Згідно законів теорії ймовірності, вибірка (учасниками констатувального етапу педагогічного експерименту були 237 осіб) є досить великою, що свідчить про належну репрезентативність генеральної сукупності.

На нашу думку, спосіб життя випускників мистецьких вишів щодо збереження власного здоров'я певною мірою характеризує їхня фізкультурно-оздоровча діяльність і фізична активність. Так, з імовірністю $P_1 = 0,95$ (або 95%) ми можемо стверджувати, що частка осіб генеральної сукупності, які взагалі не займаються фізичними вправами і не мають спортивних інтересів, лежить в інтервалі від 0,515 до 0,661 або від 51,5 до 66,1%; частка осіб генеральної сукупності, які займаються фізичним вправами і мають спортивні вподобання, – в інтервалі від 0,249 до 0,391 або від 24,9 до 39,1 %; частка осіб генеральної сукупності, які займаються певним видом спорту, лежить в інтервалі від 0,045 до 0,128 або від 4,5 до 12,8 %.

Через визначення інтервалів довіри ми здійснювали перевірку достовірності отриманих даних щодо самооцінювання опитаними стану власного самопочуття і здоров'я. З імовірністю 95 % (або з рівнем довіри $\alpha = 0,05$) можемо стверджувати, що в генеральній сукупності частки лежать в таких інтервалах: тих, хто оцінює своє самопочуття, стан здоров'я як дуже хороший: від 0,5 до 3,5%; тих, хто оцінює свій стан здоров'я як хороший: від 11,7 до 24,1%; тих, хто оцінює свій стан здоров'я як середній: від 69,7 до 86,1%; тих, хто оцінює свій стан здоров'я як поганий: від 1,4 до 6,1%.

Достовірність отриманих даних щодо оцінювання випускниками мистецьких вишів реально отриманих упродовж навчання знань з питань збереження власного здоров'я і безпосереднього їх використання після закінчення навчального закладу ми перевіряли обчислюючи критерій Пірсона і

коефіцієнт Чупрова. Числові значення критерію Пірсона (0,0016) і коефіцієнта Чупрова (0,005), наближені до нуля, вказують на відсутність взаємозв'язку між рівнем залишкових здоров'язберезувальних знань і способом життя випускників мистецьких вишів. Отримані у процесі здоров'язберезувального навчання, фізичного виховання знання взагалі не впливають на рішення випускників займатися чи не займатися фізичним самовдосконаленням і на те, який спосіб життя вони обирають для себе. Іншими словами, навіть ті представники сфери мистецтва, котрі систематично займаються фізичними вправами, не вважають рівень своїх знань достатнім. На нашу думку, це вказує на той факт, що випускники вишів мистецтва або вчаться самостійно і просто використовують свій життєвий досвід, або роблять це хаотично, що, як ми розуміємо, не означає наявності в них переконань у потребі дотримання здорового способу життя.

У ході констатувального експерименту ми отримали дані, що підтверджують необхідність ефективних змін у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування з метою формування в них навичок здорового способу життя. Причому це забезпечується не лише відповідною рефлексивною внутрішньою готовністю (мотиваційна готовність студентів до фізкультурного самовдосконалення) і умовами (соціальне оточення), а й вимагає встановлення системи взаємозв'язків на основі вивчення особливостей їхньої професійної діяльності.

3.3. Психофізичні особливості навчання та професійної діяльності майбутніх працівників сфери візуального-просторового мистецтва

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до обґрунтування і створення змісту фізичного виховання для можливості формування у студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування навичок здорового способу життя.

Свідченням підвищених вимог до здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості студентської молоді, котра здобуває освіту для роботи у сфері мистецтва, є постійне зростання обсягу інформації, навантажень психологічного впливу. За браком часу в студента дедалі важливішу роль відіграє оптимізація навчальних навантажень і засобів у процесі фізичного виховання у зв'язку з необхідністю постійного розвитку творчого мислення за наявності розумового перевантаження [176, 179, 186, 187].

Специфіка виконання професійних завдань майбутніх митців характеризується небезпекою надмірного творчого виснаження. При невдоволенні роботою, невдачах, усамітненні наростає втома і водночас це почуття втоми знімається чи послаблюється позитивними емоціями, підсиленням інтересу до роботи. Такі різкі зміни викликають додаткове збудження, у такому стані можна і не помітити втоми. Бувають стани втоми, коли ще можливо здійснювати роботу, але в ній уже не спостерігаються творчого натхнення і начала. За таких умов людина несвідомо йде за готовими стандартними зразками, що неприпустимо в майбутній професійній діяльності митців.

Згідно з загальновідомим механізмом розвитку перевтоми, згодом настає період, який супроводжується відчуттям напруження, коли для виконання роботи потрібне вже зусилля волі. Подальше продовження роботи призводить до відчуття невдоволення, яке нерідко має відтінок роздратування і розчарування. У процесі роботи в другій половині дня в 100% працівників настає втома; у 97,2% – розсіюється увага, з'являються головні болі, слабкість, у 61,1% – втомлюються руки, ноги, спина, очі [161].

При розвитку втоми, мозок, який працює, поглинає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Становлячи 2-3% загальної маси тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20% кисню, що поглинається всім організмом. Спостереження за людиною, яка працювала зі «складною» книгою, показали, що при читанні перших восьми сторінок виділення вуглекислоти підвищилося в неї на 12 %, якщо порівнювати зі станом спокою, після 16 сторінок – на 20 %, а

після 32 – на 35% [150]. Можна лише припустити, які зміни відбуваються в організмі студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», специфіка навчання яких полягає в необхідності постійного творчого пошуку.

Адже при звичайній розумовій праці в організмі відбувається зміни, що вражають своєю інтенсивністю [78; 151]. Це і наповнення кров'ю судин мозку, і звуження периферійних судин кінцівок, і розширення судин внутрішніх органів. Вважають, що функції серцево-судинної системи змінюються не дуже. Інша річ, коли така праця супроводжується емоційними переживаннями через творче мислення. Неприємності і тривоги, гнів і нетерпеливість, напруженість в умовах браку часу позначаються на апараті кровообігу [39]. Безпосередньо включені у виконання творчої роботи ділянки, забезпечуються кров'ю інтенсивніше за рахунок послаблення харчування у певний момент ділянок мозку, які пасивно функціонують. Зумовлено це насамперед специфікою майбутньої професійної діяльності студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «Образотворче та декоративно-творче мистецтво».

Як сказано у Вікіпедії, *образотворче мистецтво* – відображення суцього у вигляді різних образів, зокрема таких як художні образи площині (графіка, малярство тощо) та в просторі (скульптура). Працівники образотворчого мистецтва відображають дійсність у наочних образах, відтворюють об'єктивно наявні властивості реального світу: об'єм, колір, просторовість, матеріальну форму предмета, світлоповітряне середовище тощо. Проте образотворче мистецтво зображує не тільки те, що доступне безпосередньому зоровому сприйняттю, але й передає розвиток подій у часі, певну фабулу, розгорнуту оповідь. Воно розкриває духовний склад людини, її психологію.

Образотворче мистецтво в сукупності своїх видів створює реальну картину життя людини та природи, а також наочно втілює ті образи, яких немає в реальності, які є наслідком людської фантазії. Творчих працівників у царині образотворчого мистецтва узагальнено називають художниками (хоча здебільшого кожен із них спеціалізується у певній галузі образотворчого

мистецтва – як скульптор, маляр, графік. тощо). Виокремлюють такі види образотворчого мистецтва: архітектура, живопис, скульптура, графіка, декоративно-ужиткове мистецтво. Хоча віднедавна саме декоративно-ужиткове мистецтво почали вважати окремою галуззю мистецтва [186].

Декоративно-ужиткове мистецтво – один із видів художньої діяльності, твори якого поєднують естетичні та практичні якості. Декоративне означає «прикрашати». Ужиткове ж означає, що речі мають практичне використання, а не лише є предметом естетичної насолоди. Головне завдання декоративно-ужиткового мистецтва – зробити гарним речове середовище людини, її побут. Краса творів ужиткового мистецтва досягається завдяки декоративності. Декоративність є єдиною можливим засобом вираження змісту та художньої образності. З давніх-давен людина в створених виробах задовольняє не тільки свої щоденні утилітарні потреби, але й одночасно й свої естетичні потреби, намагаючись прикрасити предмет, яким вона користується. Поява орнаментованих предметів у первісному мистецтві пов'язана з трудовою діяльністю та обрядом. Як вид художньої творчості декоративно-ужиткове мистецтво на сьогодні є самостійною галуззю виробництва [187].

Декоративно-ужиткове мистецтво має свій особливий художній сенс та свою декоративну образність та безпосередній зв'язок з побутовими потребами людей. Людина упродовж життя займається різноманітними справами: домашній побут, широке коло суспільних, трудових, культових функцій, спортивних, мистецьких занять та безліч інших. Тому існує велика кількість різних побутових предметів, речей, що допомагають виконувати людині свої функції. Багато з них стосуються сфери декоративно-ужиткового мистецтва. Виготовляють їх із різноманітних матеріалів (традиційно з дерева, глини, тканин, скла, металу), тому класифікують твори декоративно-ужиткового мистецтва в основному за матеріалом і технологією виготовлення: художні тканини (килими, вибійка, батик, художнє в'язання, мереживо); художня кераміка (майоліка, фаянс, фарфор, кам'яна маса, шамот); художнє скло; меблі; одяг; ювелірні вироби; художній метал; художня обробка дерева (різьбярство,

столярство, бондарство; художня обробка шкіри; народне малювання; народна іграшка [186, 187].

Трудова діяльність людини, що працює у сфері декоративно-ужиткового мистецтва є водночас і різноманітною, і породжує речі, що є спільними. Наприклад, трудові ритми – повтори тіла, змахи рук. Почуття ритму – один із фундаментів естетичного засвоєння дійсності [270; 271; 272].

Під час м'язової роботи активізується не тільки сам виконавчий (нервово-м'язовий) апарат, а й робота внутрішніх органів, нервова й гуморальна регуляція. Тому зниження рухової активності погіршує стан організму в цілому. Страждають і нервово-м'язова система, і функції внутрішніх органів. Зниження рухової активності призводить до порушення налагодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів. Від недостатнього фізичного навантаження серце людини слабне, погіршується функція механізмів судинної регуляції. На рівні внутрішньоклітинного обміну гіпокінезія (недостатня рухова активність) призводить до зниження відтворення білкових структур: порушуються процеси транскрипції і трансляції (зняття генетичної програми та її реалізація в біосинтезі), при гіпокінезії змінюється структура скелетних м'язів і міокарда, знижується імунна активність, а також стійкість організму до перегрівання, переохолодження, браку кисню. Уже через 7–8 діб непорушного лежання в людей спостерігаються функціональні розлади; з'являються апатія, забудькуватість, неможливість зосередитися на серйозних заняттях, розлад сну; різко падає м'язова сила, порушується координація не тільки в складних, а й у простих рухах; погіршується здатність до скорочення скелетних м'язів, змінюються фізико-хімічні якості м'язових білків; у кістковій тканині зменшується вміст кальцію. Одночасно серцево-судинна система гірше пристосовується до фізичної праці, змін положення тіла в просторі. Мала рухомість, одна поза при розумовій діяльності сприяють послабленню обмінних процесів, погіршують постачання мозку киснем [270; 271; 272].

Виокремлюють три основні чинники, які визначають вплив рухів на організацію психічної діяльності людини [18, 76]. Перший чинник пов'язаний із

психічним захистом, оскільки при хвилюванні чи стресі в організмі кожного разу формуються шкідливі активні речовини. Фізичне навантаження допомагає «згоранню» цих отрут. Найбільш небезпечні для організму ті негативні емоції, на які він не відповів вираженими діями. Другий психотерапевтичний чинник забезпечує ефект збільшення, тобто «переключення» з негативних емоцій на улюблене заняття, пов'язане з використанням фізичних вправ. Третій чинник визначає активізацію творчого процесу, стимулює сферу професійної діяльності.

Власний педагогічний досвід дозволяє зазначити, що робоча поза студентів мистецьких спеціальностей при виконанні творчих завдань, як і майбутня професійна діяльність, залежить від умов, в яких вони працюють, людина не знаходиться в тому положенні, що є для неї звиклим. Необхідність утримання певних положень тіла, деколи абсолютно незручних, упродовж довгого періоду часу призводить до порушень кровообігу, ускладнюються умови для дихання. Багато м'язових груп відчують тривале статичне напруження, особливо ті, які утримують голову в потрібному положенні, адже попри виконання творчих завдань, для студентів-митців, як і для усіх інших, характерне стомлення м'язів кісток через виконання письмової роботи.

Студенти, що навчаються у вишах мистецтва, перебувають довгий час в умовах творчого напруження через що виникає так званий невроз, зумовлений потребою постійно творити і швидко відображати свої задуми [237]. Тривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит. У неї поганий настрій, з'являються вибухи роздратування, сум, болить голова і т. д. Одне з правил здорового способу життя – рівновага між роботою та відпочинком. Розрізняють відпочинок: пасивний (сон) і активний, що пов'язаний з руховою активністю. Основою організації відпочинку майбутніх працівників сфери мистецтва мають стати добре продумані способи організації рухової активності, де відповідним чином будуть враховані всі особливості професії. Не менш ефективними, на нашу думку, можуть стати щоденні самостійні заняття студентів фізичними

вправами, що вимагає наявності в них не лише практичних навичок, а й теоретичних знань і методичних умінь.

Для збалансування працездатності майбутніх митців необхідний спеціальний підхід у фізичному вихованні. Розрядка творчої нервової активності через правильно підібрані рухи є найбільш ефективною. Систематичні фізичні тренування з оптимальним навантаженням підвищують стійкість організму до впливу негативних чинників. Свідченням цього є здатність засобів фізичної культури сприяти поліпшенню морфофункціональних резервів організму людини, що зберігає більш високий рівень працездатності [252].

Поширена помилкова думка про творчу працю як працю легку. Таке судження засноване на тому, що при творчій роботі рівень енергетичних затрат (а це один із головних критеріїв оцінки важкості праці) значно нижчий, ніж при фізичній. Це, однак, не дає підґрунтя вважати таку працю легкою. Невиконання вимог раціональної організації і гігієни при такій роботі створюють серйозні передумови для порушення здоров'я і працездатності [161, 254].

На нашу думку, у фізіологічному аспекті головною особливістю творчої праці є те, що мозок виконує функцію як координаційного так і основного органа, який працює. За таких умов відбувається активізація аналітичних і синтетичних функцій центральної нервової системи, ускладнюються всі процеси, що пов'язані з аналітичною функцією, створюються нові функціональні взаємозв'язки, нові групи умовних рефлексів, зростає значущість функції пам'яті, уваги, напруження зорового й слухового аналізаторів і навантаження на шию. Очевидно, що така інтенсифікація праці людини сфери мистецтва висуває підвищені вимоги до її психічної готовності, яка пов'язана з ефективністю роботи кори головного мозку. На перший план виходять взаємозв'язки між замикаючою (вивчення нового складного матеріалу), порівняльною (зіставлення сприйнятої інформації і щойно

засвоєної), оперативною (швидкі відповіді на сигнали), моделювальною (утворення нових уявлень) готовністю та ін.

Слід зазначити, що життя і майбутня професія студентів, які навчаються в мистецьких вишах, попри різноманітність і наявність творчої складової, характеризується і монотонією. Упродовж робочого дня працівники-митці перебувають у вимушеній позі, яка характеризується, фактично, необхідністю примусового фізичного напруження, причому, переважно статичного характеру. Відбувається постійне статичне напруження м'язів шиї, плечового пояса, спини, рук. Тривале незмінне положення, моногонія через необхідність виконання однакових професійних рухів призводить до значного зменшення потоку доцентрових імпульсів із рецепторів м'язів, сухожиль, суглобів. Це знижує тонус мозку, тобто спостерігаються інтенсивні судинні реакції [122]. Стрес – це той фактор, який трапляється в житті кожного, а студентство переживає цей стан особливо важко [47]. Копінг-поведінка вимагає певної психофізіологічної підготовленості.

За даними наших спостережень, протягом трудового процесу людей сфери мистецтва тулуб виконує незначні рухи і тонус усіх його м'язів залишається постійним, окрім тих із них, які утримують хребетний стовп. Нижні кінцівки зазвичай перебувають у нерухомому стані. Найхарактернішими робочими рухами є обмежені за амплітудою часті відведення та приведення в променево-зап'ястковому та п'ястковому суглобах (при роботі на комп'ютері), супінація та пронація передпліччя (при перекладанні опрацьованої документації), згинання та розгинання верхніх кінцівок. Під час роботи в митців найчастіше напружені м'язи шиї і плечового пояса, а також м'язи обличчя і рук. Пояснюється це тим, що їх діяльність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою, емоціями, мовою. При тривалому повторюванні робочих рухів нервова система й тіло втомлюються і напруження поширюється на групи м'язів, які безпосередньо не стосуються виконуваної роботи. Наприклад, довготривале виконання студентом письмових завдань призведе до втоми не лише пальців руки, а й поступового напруження і втоми

м'язів плеча і плечового поясу. Нервова система намагається підтримати працездатність через активізацію кори головного мозку і залучення до роботи більшої кількості м'язів. Якщо такий процес триває довго, тобто монотонно, то відбувається звикання мозку до подразників, починаються процеси гальмування і зниження працездатності. М'язи всього тіла стають джерелом монотонних імпульсів через те, що кора головного мозку не справляється з нервовим збудженням і потребує не просто зміни діяльності людини, переключення уваги, а активної рухової активності, щоб зняти нервові напруження [66, 244].

Специфіка творчої інтелектуальної праці полягає в тому, що навіть після припинення роботи думки про неї не покидають людину, «домінанта необхідності творчо пошуку» повністю не згасає [161]. Неможливо наказати собі: «Усе, перестаю творчо мислити». Митець, якому не вдалося реалізувати творчі задуми на робочому місці, намагається відтворити все вдома втомленим, продовжує шукати ідеї і в період відпочинку, розвиваю їх в уяві і йде з цим на роботу. На нашу думку, у період творчих злетів, ще як студент, людина повністю не відпочиває і вночі, що може призвести до зайвої втоми. Відбувається це через відображення в уяві всього задуманого і особливо загострюється в моменти невдоволення роботою, невдачах. У таких умовах нервово-емоційне напруження і пов'язана з ним втома багато в чому визначається культурою міжособистісних відносин, психологічним кліматом у студентській групі, а процес фізичного виховання стає середовищем, у якому студент зможе як позбутися зайвої роздратованості, емоційного збудження, так і збагатитися позитивними враженнями для подальшої творчості.

На нашу думку, складність майбутньої професійної діяльності студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», необхідність оптимізації процесу формування в них навичок здорового способу життя вимагає переорієнтації всієї системи фізичного виховання у професійно-прикладну площину. Стає очевидним, що для створення технології формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів

мистецьких спеціальностей необхідне комплексне вивчення змісту і організаційних аспектів у системі фізичного виховання, що дасть змогу запобігти однобічності в оцінюванні характерів впливів фізичної активності на формування у студентів звички до здорового життя.

Висновки до розділу 3

Аналіз чинників впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей, рівня їхнього фізичного стану та адаптаційного потенціалу системи кровообігу, установлення ступеня сформованості залишкових здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури у випускників дає змогу констатувати, що здоров'яформувальний потенціал фізичного виховання використовується у процесі життєдіяльності не повною мірою.

З'ясовано, що 42,5 % студентів визнали свій рівень фізичного стану як середній; 17,6 % респондентів вказали, що він вищий за середній, 33,9 % – нижчий за середній, 3,7 % – низький, і лише 2,3 % вважають цей показник високим. Визначення системи кровообігу у студентів мистецьких спеціальностей вказує на те, що адаптаційний потенціал у 59 % студентів знаходиться у стані напруження, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості у навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16 % – як високий, 18,8 % – як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній. Кількість студентів, які відчувають втому на практичних (мистецьких) заняттях становить понад 25 %. Не займаються ніякими видами рухової активності близько 7,5 % студентів. Понад 8 годин на тиждень названим заняттям приділяють 13,9 % респондентів; решта 86,1 % – від 30 хвилин до 3 годин. На жаль, ніхто із опитаних не займається загартуванням.

Випускники мистецьких вишів є найменш активними щодо занять фізичними вправами (4,7%) у віці 25–30 років. З віком кількість фізично

активних осіб цього фаху зростає, однак загальна кількість представників мистецьких спеціальностей, що активно займаються фізичною культурою і спортом упродовж усього життя, становить лише 14,7 %. Аналіз змісту вільного часу представників цього фаху вказує на те, що більшість із них скаржаться на брак вільного часу, а якщо такий час і з'являється, то вони надають перевагу пасивному відпочинку (перегляд телевізора, соціальні мережі, сон).

Якщо говорити про ціннісні орієнтації, які спонукають людей творчих професій до занять фізичними вправами, то переважають суспільні цінності (13,7 %), на другому місці у них – духовні цінності (6,1 %) і лише на третьому – фізичні (5,8 %). Найбільш популярною серед представників мистецького фаху (10,1 %) є рекреаційна форма занять фізичними вправами.

Щодо оцінювання працівниками сфери мистецтва стану власного здоров'я, то серед респондентів, які визнали свій рівень здоров'я поганим (4,3 %), найбільшу частку становлять саме митці – 3,2 %. Слід зазначити, що 32,9 % представників цієї професії щодня переживають стресові ситуації, що, імовірно, зумовлено необхідністю їх перебування в постійному творчому пошуку і наявністю страху перед невдачами. На першому місці серед чинників, що призводять до поганого самопочуття опитаних людей творчих професій, є відсутність відчуття відпочинку (55,4 %).

Слід зазначити, що 55 % осіб не знають показників своєї ваги, зросту, артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Серед таких респондентів зовсім немає медиків, найменше (5,8 %) – працівників сфери фізичної культури і спорту. Натомість фахівці сфери мистецтва виявилися найбільш необізнаними у цих питаннях – 26,4 %.

Серед представників мистецького фаху 63,4% респондентів вказали, що рівень їхнього фізичного стану, фізичної підготовленості задовільний, 26,2% визнали ці характеристики поганими і лише 10,4% осіб – назвали їх добрими. Найбільша кількість респондентів (порівняно з опитаними іншого фаху), які визнали свій рівень фізичного стану, фізичної підготовленості поганим (26,2%)

– це працівники сфери мистецтва. Окрім цього, майже четверта частина опитаних (23,7% осіб), які вказали на свою надмірну вагу – це також митці.

Згідно з даними самооцінювання випускниками рівня залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури, виявилось, що їх найменше саме у представників мистецького фаху (24,3 %). Із 71 % респондентів, хто не вважає себе компетентним у питаннях дотримання здорового способу життя, 25,9 % – це представники творчих спеціальностей. Окрім цього, можна зазначити, що випускники мистецьких вишів не володіють інформацією про особливості своєї професійної діяльності, про негативні впливи трудових процесів на власне здоров'я та не вміють здійснювати рекреаційні та профілактичні заходи.

Працівники образотворчого мистецтва відображають дійсність у наочних образах, відтворюють об'єктивно наявні властивості реального світу: об'єм, колір, просторовість, матеріальну форму предмета, світлоповітряне середовище тощо. Проте образотворче мистецтво зображує не тільки те, що доступне безпосередньому зоровому сприйняттю, воно розкриває духовний склад людини, її психологію і є наслідком людської фантазії. Головне завдання декоративно-ужиткового мистецтва – зробити гарним речове середовище людини, її побут. Трудова діяльність людини, що працює у сфері декоративно-ужиткового мистецтва, є водночас і різноманітною, і монотонною.

Спеціальність «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» включає спеціалізації: художня кераміка, художнє скло, художні вироби з металу, монументальна скульптура, реставрація творів мистецтва та інші. Виявлено, що студенти цієї спеціальності схильні до індивідуальної професійної діяльності в різні періоди доби та переважно не налаштовані на дотримання здорового способу життя, попри низьку рухову активність. Фізична активність людини мистецтва минулого замінюється діяльністю, яка характеризується великими вимогами до розумового та емоційного стану при відносно слабкій діяльності м'язів.

Специфіка виконання професійних завдань майбутніх фахівців образотворчого та декоративно-ужиткового мистецтва характеризується небезпекою надмірного творчого виснаження. Студенти, що навчаються у вишах мистецтва, перебувають довгий час в умовах тривалого нервово-емоційного творчого напруження, що зумовлено потребою постійно творити і швидко відображати свої задуми, а це призводить до втрати сну, апетиту, головного болю, вибухів роздратування. При невдоволенні роботою, невдачах, усамітненні наростає втома і водночас це почуття втоми знімається чи послаблюється позитивними емоціями, підсиленням інтересу до роботи. Такі різкі зміни викликають додаткове збудження. Окрім цього, праця людини мистецтва характеризується необхідністю утримання певних положень тіла, деколи абсолютно незручних, упродовж довгого періоду часу, а це призводить до порушення всіх систем організму.

Успіх процесу формування звички до здорового життя залежить від урахування безлічі взаємопов'язаних впливів професійної діяльності упродовж фізичного виховання і визначення складових професійно-прикладного спрямування.

Результати дослідження, викладені в даному розділі висвітлено у таких публікаціях [273, 274, 275, 276].

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ОБРАЗОТВОРЧЕ ТА ДЕКОРАТИВНО- УЖИТКОВЕ МИСТЕЦТВО»

4.1. Особливості технології та організаційно-педагогічних умов формування навичок здорового способу життя студентів у вищих мистецтва

Аналіз стану і визначення можливих напрямів удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецького спрямування виявив, що в основі технології формування навичок здорового способу життя повинні бути об'єктивні тенденції розвитку їх професійної діяльності.

Ось чому на сьогодні надзвичайно важливо, по-перше, визначити кількісне співвідношення між валеологічним спрямуванням і спортивізацією процесу фізичного виховання, а по-друге – створити навчальну технологію з таким змістом, що сприятиме формуванню у студентів мистецьких спеціальностей навичок здорового способу життя. Водночас слід зазначити, що теперішні навчальні програми з фізичного виховання передбачають переважно розвиток фізичних якостей і поліпшення фізичної підготовленості студентів, а нормативи і вимоги оцінювання фізичної підготовленості в повному обсязі доступні лише третині студентів.

На нашу думку, спортивна орієнтація без теоретико-методичної підготовки студентів не принесе користі в сенсі формування навичок здорового способу життя студентів-митців. Ті студенти, котрі вже займалися якимось видом спорту, розуміють необхідність фізичних навантажень, мають відповідні задатки і здібності, можуть відвідувати спортивне відділення. Процес фізичного виховання для студентів, які відвідують основне відділення, має узагальнювати в певну технологію використання засобів фізичної культури для удосконалення

особистісних якостей, удосконалення професійно важливих фізичних якостей, поліпшення стану здоров'я і психофізіологічного потенціалу через формування переконань у потребі постійного фізичного самовдосконалення.

Ми не визначали на основі суб'єктивних думок окремих дослідників шляхи створення технології формування навичок здорового способу життя, вони об'єктивно зумовлені нарощуванням комплексу сучасних проблем суспільства (соціальних, економічних, технічних, екологічних, духовних, культурних тощо) з урахуванням особливостей навчання та майбутньої професійної діяльності студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Адже науково-технічний прогрес, технологізація, комп'ютеризація і автоматизація багатьох сфер діяльності суспільства не знижують, а навпаки підвищують вимоги до фізичної підготовленості людини сфери мистецтва. Сьогодні виняткового значення в житті студентів мистецьких спеціальностей набувають такі фізичні та психічні якості: статична витривалість, точність та економність рухів, спритність пальців рук, складні реакції, швидкодія, різні види уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість до різних стресів, несприятливих екологічних чинників тощо.

Майбутня професія студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» пов'язана зі створенням, проектуванням, моделюванням художніх творів; з відтворенням та виготовленням різних творів мистецтва; з необхідністю займатися художнім оформленням, художньою творчістю для виготовлення своїми руками гарних речей. Необхідними основними якостями, що мають бути притаманними представникам цієї професії, є аналіз і синтез, просторове мислення і конструкторські здібності, креативність, художні здібності (композиція, гармонія, пропорції, відчуття кольору), комунікативні і вербальні здібності, гнучкість мислення, самостійність, відповідальність, реалістичність, винахідливість.

Особливості професії висувають підвищені вимоги до таких якостей працівника як розвиненість функціональних здібностей (слух, зір, мова і т.п.),

наявність яскравої уяви, мислення, схильність до творчості, гнучкість почуттів, спеціальні здібності. Успішність у професії залежить також від фантазії фахівця, рівня розвитку загальних здібностей (аналіз, синтез, логіка, вербальні здібності, словесно-логічне мислення), його спостережливості, уміння висловлювати свої думки-образи в малюнку, координації та дрібної моторики пальців рук.

До труднощів майбутньої професії студентів спеціальності «Образотворче та декоративно ужиткове мистецтво» належать тривалі статичні навантаження окремих груп м'язів, високі вимоги до органів чуття та опорно-м'язового апарату, чималі нервові навантаження. Робота представників цієї професії пов'язана з великим розумовим напруженням: упродовж робочого дня митцям доводиться аналізувати складні твори мистецтва і вирішувати різноманітні просторово-колірні завдання (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Специфічні ознаки та характеристики професії митця (власна розробка автора)

СПЕЦИФІЧНІ ОЗНАКИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Особливості навчання та професійної діяльності	Творчість: створення, проектування, моделювання; відтворення; виготовлення; оформлення
Вимоги	Розвиненість функціональних здібностей (слух, зір, мова, і т.п.); яскрава уява; фантазія; просторове мислення; креативність; схильність до творчості (композиція, гармонія, відчуття кольору); гнучкість мислення і почуттів; спеціальні та загальні здібності (аналіз, синтез, логіка, словесно-логічне мислення); комунікативні і вербальні здібності; уміння висловлювати свої думки-образи в малюнку; висока координація та точність дрібної моторики пальців рук
Труднощі	Тривалі статичні навантаження окремих груп м'язів; моногонія у руках; висока втомлюваність органів чуття та опорно-м'язового апарату; нервові навантаження та розумове напруження через необхідність аналізувати складні твори мистецтва і вирішувати різноманітні просторово-колірні завдання
Характерні ознаки	Необхідність постійного творчого пошуку + монотонія + депресії через відсутність творчого натхнення

Ураховуючи вище узагальнені особливості мистецького фаху, складові змісту, створеної авторської технології навчання, дібрано таким чином, щоб надати процесові формування навичок здорового способу життя професійно-орієнтованого і пролонгованого ефекту в майбутньому житті кожного випускника вишу мистецтва. За своєю суттю створена технологія формування навичок здорового способу життя – це спеціальний вірець використання змісту, організаційних аспектів і заходів фізичного виховання, що дасть змогу оптимізувати у студентів-митців процес здоров'язбереження.

Слід також зазначити, що авторська технологія має динамічний характер змісту, що сприяє формуванню не лише потреби у фізичних навантаженнях студентів-митців, а й необхідності у розширенні кругозору та ерудиції через використання фізичних вправ, що розвиває їхні естетичні смаки, знання етичних норм. А це фактично характеристики професійних якостей студентів мистецьких вишів, які одночасно певною мірою визначають і впливають на професійну майстерність і дотримання здорового способу життя, які стали визначальним аспектом при створенні змісту технології. Такий підхід сприяє поєднанню системи професійних цінностей, необхідних професійних навичок, з уміннями здійснювати заходи для збереження власного здоров'я, причому не відволікаючись від творчих задумів і здійснення професійних обов'язків. Метою зазначеної технології є формування у студентів компетентності з питань здоров'язбереження, системного мислення, творчого потенціалу, організаційних здібностей щодо самоорганізації свого способу життя для поліпшення власного здоров'я.

У психофізіологічному контексті творчі люди по особливому сприймають і реалізують поставлені перед ними завдання, саме тому спрямованість компетентісно орієнтованого формату фізичного виховання на кожного окремого студента дає можливість врахувати не лише їхні індивідуальні особливості, але і професійні здібності. Структурні елементи створеної технології формування навичок здорового способу життя у студентів-митців зображено на рис. 4.1.

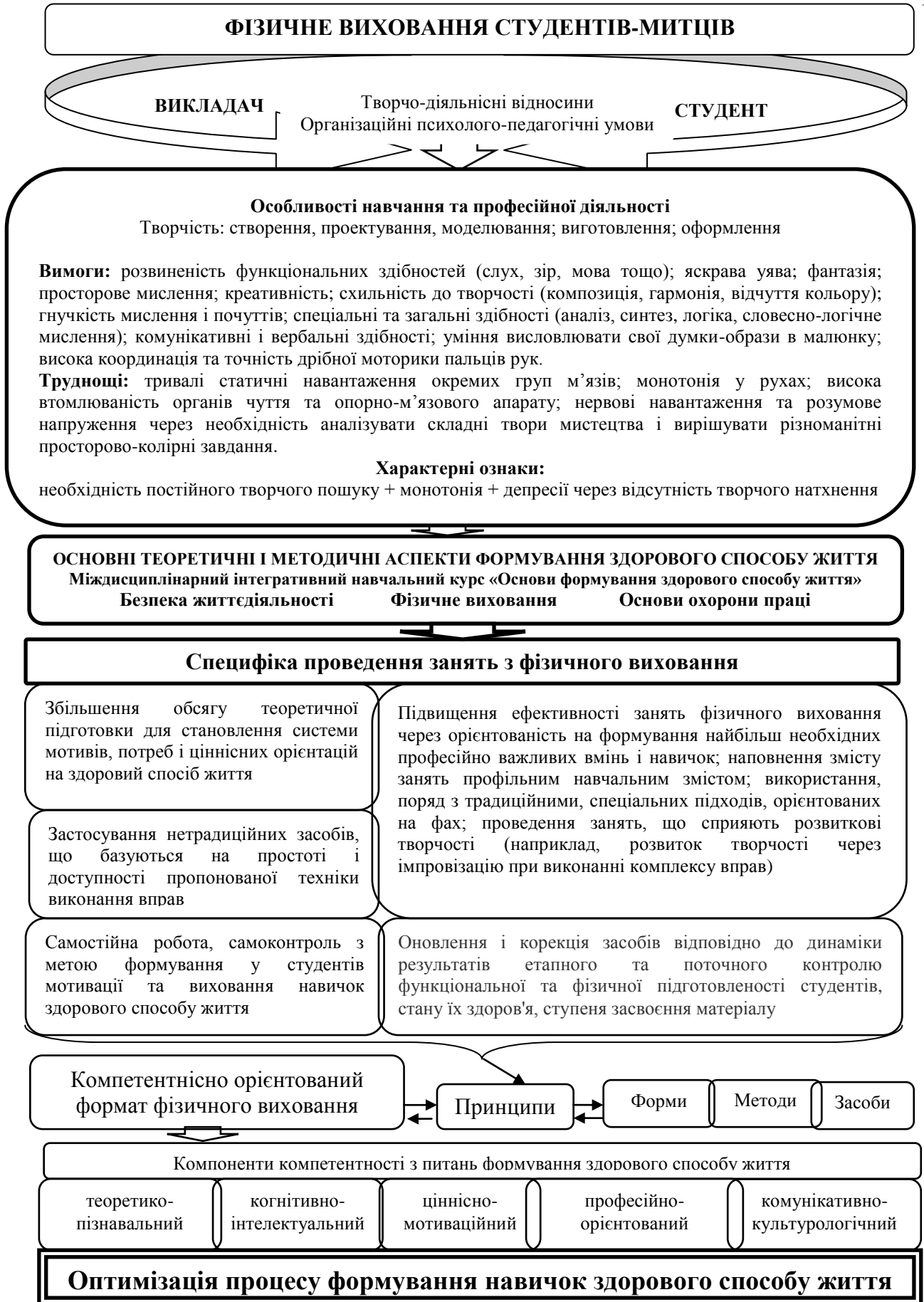


Рис. 4.1. Структурні елементи технології формування навичок здорового способу життя у студентів-митців (власна розробка автора)

На нашу думку, компетентісно орієнтований підхід дає змогу відійти у процесі фізичного виховання від стереотипів колективізму радянської школи фізичного виховання і спрямувати всі зусилля на виховання індивідуальних стилів здорового способу життя у студентів творчих спеціальностей.

Комунікативне середовище фізичного виховання, згідно зі змістом технології формування здорового способу життя студентів-митців, виконувало інформативні, кібернетичні, консультаційні й творчо-освітні функції, а засвоєння теоретико-методичного матеріалу здійснено через дискусії, ділові ігри, інтелектуальні штурми, відкриті творчі конкурси тощо. Реалізація створеної технології формування навичок здорового способу життя відбувалася у студентів-митців через зміну соціального базису і психологічної атмосфери навчального закладу та впровадження відповідних взаємозв'язків між членами ректорату, студентського самоврядування, викладачами кафедр фізичного виховання та медичними працівниками навчального закладу.

В умовах створеної технології формування навичок здорового способу життя діяльність викладача переходить у площину вченого і педагога. Сучасний викладач фізичного виховання – висококомпетентний педагог-технолог, тренер-інструктор і водночас носій наукової інформації і креативний менеджер.

Професійна майстерність сучасного викладача фізичного виховання у вищих мистецтва визначається його компетентністю, творчістю, креативністю, досконаліми руховими вміннями, належним рівнем фізичної підготовленості, здатністю до рефлексії і глибокого аналізу процесу фізичного виховання. При цьому творчо орієнтовані студенти стають свідомими учасниками навчання здоров'язбереження і його невід'ємною частиною, а навички здорового способу життя стають результатом спільної діяльності викладача і студента упродовж процесу фізичного виховання.

За таких умов процес фізичного виховання перетворюється в об'єктивну реальність і змінює внутрішній світ студентів. Цей процес є прогнозованою, динамічною системою розвитку здібностей студентів, алгоритмом педагогічних

впливів викладача з метою зміни мислення студентів, переконань у необхідності дотримання здорового способу життя. За ідеями створеної технології навчання, викладач фізичного виховання і студент – це друзі і партнери.

Майстерність викладачау такому разі визначається його вміннями підтримувати кожне починання студента, а не нав'язувати своє; дати можливість студентові самому створювати фізкультурні перспективи, розуміючи сенс здорових років життя. Для цього викладач фізичного виховання повинен постійно опановувати сучасні навчальні методики, наприклад, мистецтвом створювати проблемні ситуації, провокувати логічне мислення і стимулювати народження думок і переконань у студентів щодо необхідності формування здорового способу життя. Звичклі монологічні форми спілкування у процесі фізичного виховання студентів-митців залишаються в минулому.

Організація процесу фізичного виховання, відповідно до змісту створеної технології, – це співпраця між викладачем і студентом задля спільного пошуку відповідей на питання через спір, полеміку тощо. Уміння студентів не лише виконувати, а й кваліфікувати свої рухові дії; їхні навички не просто виконувати фізичні вправи, а реагувати на зміну навантажень; їхня здатність аналізувати одночасно два протилежні погляди щодо функціональних резервів власного організму – ось основа сучасного процесу фізичного виховання у вищих мистецтва згідно зі змістом створеної технології формування навичок здорового способу життя.

Організаційні умови формування навичок здорового способу життя студентів-митців, що подані в системі фізичного виховання і відображені у змісті авторської технології, на нашу думку, не є незмінними і характеризуються психолого-педагогічними впливами, а компетентнісно орієнтований формат фізичного виховання сприяє постійному пошукові інноваційних методів і форм навчання здоров'язбереження (рис. 4.2).



Рис. 4.2. Організаційні аспекти процесу формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» (власна розробка автора)

У процесі фізичного виховання ми дотримувалися чотирьох етапів: діагностично-консультаційного, адаптаційно-формувального, аналітично-коригувального і підсумково-контрольного. *Діагностично-консультаційний етап* передбачає діагностику фізичної підготовленості студентів, їхніх морфофункціональних можливостей, теоретичних знань та консультативні поради викладача для кращого розуміння ними змін, що відбуваються в організмі студентів під дією фізичних навантажень. *Адаптаційно-формувальний* етап слугує для звикання студентів до систематичних занять фізичними вправами і передбачає формування основних умінь і навичок щодо самоорганізації власного способу життя. Іншими словами, упродовж цього етапу формуються навички, що сприятимуть вихованню у студентів звички до фізичної активності на основі розвитку свідомого ставлення до свого здоров'я.

Аналітично-коригувальний етап дає змогу на основі аналізу не лише внести зміни у зміст фізичного виховання, а й розробити систему коригувальних дій щодо вдосконалення організаційних аспектів цього процесу, урахуваючи потреби студентів. Термін дії цього етапу залежить від того, наскільки результативно відбувається весь процес засвоєння навчального матеріалу. *Підсумково-контрольний етап* дає змогу оцінити ефективність усіх заходів, що були організовані в системі фізичного виховання, виявити «слабкі» сторони. Цей етап фактично виступає засобом, що повертає викладача і студента до діагностичного етапу та забезпечує безперервність процесу формування навичок здорового способу життя на більш високому рівні.

Форми, методи та засоби – ключові складові навчання здоров'язбереження. І хоча, на перший погляд, це загальноприйняті і всім відомі речі, однак новостворені механізми їхнього використання в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів мистецького спрямування забезпечують абсолютно нову якість взаємозв'язків між формами, методами та засобами формування навичок здорового способу життя.

Ми використовували такі *форми* занять: лекції, семінари, практичні і комбіновані заняття, самостійна та індивідуальна робота, заняття в оздоровчих гуртках. Найдосконалішими *методам*, при цьому ми визнали інформаційно-розвивальні, дискусійно-конструктивні та проблемно-пошукові. Поєднання розповіді, демонстрації та пояснення – важливий аспект реалізації цих методів, причому через використання мультимедійного та аудіовізуального комплексів. Найважливішим *засобом* є фізичні вправи. Надзвичайно важливими є, безумовно, індивідуальні програми формування здорового способу життя, однак у їх основі лежать також фізичні вправи.

Організація фізичного виховання за створеною технологією дала змогу змістити акцентуацію уваги з поліпшення їх фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку фізичних якостей у бік *методології*, що дозволяє сформувати у студентів-митців профілактичну ініціативність, реабілітаційну спроможність і рекреаційні вподобання щодо свого здоров'я.

Щодо організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання», то алгоритм змісту, на нашу думку, має передбачати реалізацію трьох взаємопов'язаних аспектів: *соціально-фахового, оздоровчо-рекреаційного і поведінково-цільового*. *Соціально-фаховий* сприяє формуванню знань про особливості впливів професійної діяльності на організм з основ охорони праці та безпеки життєдіяльності з урахуванням особливостей фаху митця; з теорії і методики фізичного виховання, що мають професійно-прикладне значення; методичних умінь організовувати фізкультурну діяльність, планувати фізичне самовдосконалення з урахуванням самопочуття, психофізичного стану та рухових можливостей, здійснювати самодіагностику фізичного стану; навичок до: планування робочого дня з фізкультурно-оздоровчим змістом; виконання професійно значущих фізичних вправ на робочому місці. *Оздоровчо-рекреаційний* аспект передбачає формування знань з основ здорового способу життя та особливостей впливів фізкультурно-оздоровчих заходів; умінь організовувати оздоровчі та фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна та ін.), психологічну релаксацію і профілактику стресів, гігієнічні й загартувальні заходи, правильний раціон харчування; навичок до фізичного самовдосконалення та самоконтролю фізичного стану. *Поведінково-цільовий* аспект означає, що знання, уміння і навички перейшли в діяльну площину і визначають щоденну поведінку для збереження здоров'я, а саме: самоорганізацію і дотримання здорового способу життя; здійснення корекційних заходів у разі відхилень у стані здоров'я; організацію гімнастики (для очей, дихальної, корекційної, відновлювально-статичної, каланетики в домашніх умовах тощо), організацію активного відпочинку. Така послідовність змісту самостійних занять фізичними вправами студентів-митців сприяє формуванню у них стійкої життєвої позиції і мотивації до здорового способу життя, зокрема високої самооцінки і впевненості в собі; розуміння соціальних цінностей своєї професії; особистої відповідальності за стан здоров'я; здатності адекватно оцінювати власні можливості; наявності бажань змінюватися і вдосконалюватися, використовуючи засоби фізичної культури; прагнень через

здоровий спосіб життя поліпшити кар'єрний імідж та власне «Я»; підтримки професійно важливих рухових навичок за рахунок пріоритетних, «модних» рухових методик; своєчасна підтримка творчої, емоційної рівноваги через розвиток належного рівня загальної витривалості організму та високого рівня інтелектуальної та фізичної працездатності.

Згідно зі змістом створеної технології формування навичок здорового способу життя, основою процесу фізичного виховання було навчання осмислювати оздоровчі впливи фізичних вправ і розуміти можливості їх застосування, значну увагу при цьому було зосереджено на засвоєнні сучасних методик оздоровлення. Використання міждисциплінарного навчального курсу, дало змогу використовувати навчальні прийоми, що сприяли формуванню у студентів профілактичної ініціативності, реабілітаційної спроможності і рекреаційних уподобань щодо свого здоров'я, замість вузької спрямованості на досягнення високих показників фізичної підготовленості.

Основою методичних аспектів, які ми використовували впродовж експерименту, було виховання у майбутніх випускників – фахівців сфери мистецтва-спроможності до управління процесом здорового способу життя і вмінь до своєчасного використання корекційних заходів з повним усвідомленням пріоритетів фізкультурно-оздоровчих занять для формування індивідуального здоров'я. При цьому, згідно зі створеною технологією формування навичок здорового способу життя, упродовж навчально-пізнавального процесу фізичного виховання студентів-митців було використано різні форми активізації абстрактного мислення: поняття (про здоровий спосіб життя), думки (твердження і заперечення впливів фізичної вправи на розвиток тих чи інших фізичних якостей) і висновки (узагальнення про самопочуття і стан здоров'я). Такий системний підхід до пізнання сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяв активізації студентів до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку з питань збереження власного здоров'я. Важливим фактом, на нашу думку, була можливість відвідування студентами занять із

фізичного виховання у зручний для них час. Така гуманізація процесу формування навичок здорового способу життя у студентів-митців дала можливість урахувати життєві біоритми кожного зі студентів, що створювало в них певний ступінь комфортності, адже більшість із них виконують творчі завдання в нічний час.

Компетентнісно орієнтований формат організації фізичного виховання передбачав виховання у студентів наборів компетенцій (теоретичних, методичних, практичних), що містять глибокі знання й усвідомлення потреби дотримання здорового способу життя. Це сприяло формуванню у студентів компетентності з питань самоорганізації здорового способу життя поряд із фаховою компетентністю. Слід зазначити, що компетентність у питаннях здоров'язбереження формується впродовж всього життя і залежить від особистісних властивостей. Саме тому правильною була, на нашу думку, закладена динамічна структура технології формування навичок здорового способу життя, тобто ми не розглядали знання, уміння і навички студентів як дещо стале, незмінне, а навпаки – пристосування до діяльності, зміну способів їх поведінки, що означає постійний пошук оптимальних шляхів збереження власного здоров'я.

Слід зазначити, що організаційні психолого-педагогічні умови, передбачені змістом новоствореної технології, є своєрідним механізмом управління процесом формування навичок здорового способу життя у студентів-митців – це постійний пошук «золотої середини» між професійно-прикладним і обов'язковим, інноваційним і звиклим у системі фізичного виховання. Зміст організаційних умов має низку регулятивних моментів, що переплітаються і певною мірою збігаються з міждисциплінарним навчальним курсом «Основи здорового способу життя». Це – прикладний характер фізкультурних знань, вмінь і навичок для майбутньої життєдіяльності; необхідність мінімізації спортивного спрямування і врахування валеологічної концепції процесу фізичного виховання; орієнтацію на формування вмінь профілактичного характеру для запобігання професійним захворюванням;

обґрунтування психофізіологічних змін, що відбуваються в організмі людини сфери мистецтва під дією праці. Це сприяло підвищенню інтересу до засвоєння новітніх системних технологій, використанню усієї різноманітності наявних освітніх оздоровчих практик, що стали концептуально важливими через власну позицію і відповідне ставлення студентів-митців до стану власного здоров'я.

Узагальнюючи наукові дослідження стратегічних напрямів оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя у вищих навчальних закладів, ми виокремили організаційні психолого-педагогічні умови, які використовували впродовж фізичного виховання студентів-митців, і описали отриманий результат від їх використання (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Організаційні психолого-педагогічні умови формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» (власна розробка автора)

Умова	Результат
Посилення соціально-фахової значущості використання засобів фізичної культури	Розуміння шкідливих впливів професійної діяльності на організм людини; уміння запобігати розвиткові професійних захворювань; усвідомлення соціальної необхідності продовження років здорового життя
Гнучка система контролю: відмова від необґрунтованих нормативів і вимог оцінки фізичної підготовленості студентів	Відповідність залікових нормативів рівню фізичного розвитку студентів-митців, що сприятиме формуванню потреби в безперервній руховій активності і вдосконаленню роботи всіх систем організму
Валеологічна концепція процесу фізичного виховання	Забезпечення інтелектуального зростання через усвідомлення необхідності відповідального ставлення до свого здоров'я, розуміння фізичної активності як засобу організації здорового способу життя
Використання у системі фізичного виховання міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя»	Засвоєння студентами основних теоретичних постулатів здорового способу життя, методичних умінь з питань рекреаційної, профілактичної, а при потребі, корекційної і реабілітаційної діяльності
Навчання студентів основ діагностики з урахуванням особливостей власного організму, вмінням визначати самопочуття за суб'єктивними ознаками	Дозування студентами фізичних навантажень, здійснення самоконтролю, внесення змін у програму фізкультурно-оздоровчих заходів і на основі цього створення умов для формування навичок саморегуляції
Перехід від процесу навчання до самостійного використання студентами засобів фізичної культури – від знань і вмінь до систематичної фізкультурної діяльності	Наявність у студентів відповідного мислення, звички до систематичних оздоровчих заходів і потреби ведення здорового способу життя. Належний рівень сформованості навичок здорового способу життя у студентів-митців

Інструментами, що слугують основою організаційних психолого-педагогічних умов технології формування навичок здорового способу життя студентів творчих спеціальностей були теорії управління і менеджменту. Це дало змогу викладачеві ставити перед студентами оптимальні і зрозумілі завдання, уникати непотрібних помилок, а якщо такі помилки і траплялися, то швидко їх виправляти, приймаючи правильні управлінські рішення.

Процес формування навичок здорового способу життя, за умови використання новоствореної технології, стає невід'ємною складовою системи фізичного виховання студентів-митців. Навчально-методичне забезпечення при цьому є основою та активним педагогічним чинником формування культури здоров'я, а здоров'язбережувальна поведінка перетворюється в безперервний психолого-педагогічний процес.

Поведінка майбутнього працівника сфери мистецтва в контексті здоров'язбереження повинна відповідати ресурсам і можливостям власного організму, які не є нескінченними. Основний алгоритм створеної технології формування навичок здорового способу життя працює лише за умови постійних тренувань, збільшення власних морфофункціональних резервів, при цьому стане можливою напружена щоденна праця для досягнення високої професійної майстерності. У зв'язку з цим, у процесі формування навичок здорового способу життя і здоров'язбережувальної поведінки стає актуальним виховання у студентів умінь щодо використання природних цінностей.

Поведінка у процесі формування навичок здорового способу життя – це, на нашу думку, реалізація мотиваційних чинників через перебіг спеціальних процесів: поглядів, мислення, свідомості, переконань, відповідальності. Іншими словами, на основі мотивації у студентів формуються відповідні погляди, що провокують мислення, а потім свідомі переконання, після чого виникає відповідальність за власне здоров'я. Саме така відповідальність слугує своєрідною рушійною силою у процесі формування навичок здорового способу життя. Слід зауважити, що перебігом таких процесів характеризується і специфіка навчання та майбутньої професійної діяльності студентів

спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Творча діяльність є складним явищем перетворення різноманітних психічних процесів у свідомості людини, що притаманно і тим психофізіологічним змінам, які спостерігаються упродовж фізичного виховання, спрямованого на формування навичок здорового способу життя студентів-митців.

Головним процесом у цьому сенсі є, безумовно, *мислення*, адже саме воно, окрім того, що провокує *діяльність* людини, ще й формує *свідомість*, яка є основним чинником формування культури здоров'я молодої людини, передумовою формування *поведінки і дотримання здорового способу життя*. Створена технологія передбачає такі педагогічні впливи, що не лише сприяють розвиткові спеціального мислення у студентів-митців як вищого пізнавального психічного процесу, а й формують повсякденну поведінку через щоденну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Оптимізація процесу формування навичок здорового способу життя, на нашу думку, це, насамперед, своєрідне осмислення й пізнання сутності всіх явищ реальності та побудова своєї особистісної системи здоров'язбереження. Усі взаємозв'язки, які виникають упродовж формування навичок здорового способу життя, сприймаються як внутрішня якість особистості, яка зумовлює її здатність свідомо реалізовувати в повсякденному житті засоби фізичної культури. Процес перетворення знань, умінь і навичок, здобутих студентом упродовж фізичного виховання, в культуру здоров'я є тривалим і кропітким, адже будь-яка культура, у тому числі й культура здоров'я, у суспільстві формується дуже довго, але, на жаль, надто швидко руйнується.

Невід'ємною складовою процесу фізичного виховання студентів-митців є формування практичних навичок здоров'язбереження, що відображають взаємозв'язки основних структурних компонентів створеної технології. Саме навчання через м'язи, специфічні психофізіологічні м'язові відчуття, на нашу думку, сприяють формуванню готовності студентів мистецьких вишів до здійснення м'язових зусиль, що свідчить про їхню здатність витримувати, хоч і

оптимальні, але все-таки зусилля над собою, тобто фізичні навантаження для поліпшення власного здоров'я.

На нашу думку, дотримання здорового способу життя студентом і випускником мистецьких вишів – це регульована свідомістю розумова, психічна, трудова і фізична діяльність, що дає можливість підтримувати на належному рівні здоров'я, поліпшує морфофункціональні резерви організму, сприяє виникненню творчого натхнення, дає змогу реалізовувати мистецькі задуми та якісно виконувати професійні обов'язки. Згідно зі змістом авторської технології формування навичок здорового способу життя, саме такий концепт закладено в логічні взаємозв'язки навчання і виховання.

Здоровий спосіб життя з огляду на це можна розглядати як спеціальну активність людини мистецтва, яка розвиває її фізкультурно-оздоровчі можливості і спрямована на реалізацію потреб власного організму. Така активність завжди пов'язана з постійним підвищенням рівня інформованості та виборі найефективніших способів розв'язання проблем, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я. Самоорганізація і самовдосконалення – основа процесу формування навичок здорового способу життя студентів-митців, адже якість професійної діяльності людини, що характеризується елементами творчості, прямо залежить від почуття повної гармонії в роботі всіх функціональних систем, психологічного спокою та спеціально самоорганізованого відпочинку.

У ході констатувального експерименту ми виявили, що студент, який здобуває мистецьку спеціальність, стикається з різноманітним емпіричним даним, концепцій, гіпотез і теоретичних обґрунтувань особливостей цього фаху, однак використати весь цей ресурс і здійснювати профілактику професійних захворювань для збереження власного здоров'я не вміє. На нашу думку, такий факт є закономірністю, адже фізкультурна діяльність людини у сфері збереження здоров'я виступає окремим предметом об'єктивного наукового вивчення і є складним явищем, що теоретично розчленовується і відтворюється в певних схемах і дидактичних моделях рухових дій людини відповідно до

конкретних завдань системно-діяльнісного аналізу фізичної активності. Водночас фізкультурно-оздоровча діяльність виступає і як об'єкт управління у процесі формування навичок здорового способу життя (на основі сукупності спеціально визначених принципів, форм, методів і засобів), і як проектно-пошуковий організаційний процес реалізації інноваційних технологічних розробок здоров'язбереження в компетентісно орієнтованому форматі. Діяльність студентів, яка дає змогу підтримувати на належному рівні стан здоров'я, піддається самооцінюванню, причому таке самооцінювання виступає багатоплановим, складним явищем. Для такої самооцінки студентами власного рівня сформованості навичок здорового способу життя ми виокремили такі компоненти: теоретико-пізнавальний, когнітивно-інтелектуальний, ціннісно-мотиваційний, професійно-орієнтований, комунікативно-культурологічний.

Теоретико-пізнавальний компонент – пізнання сутності, форм виявлення та організації здорового способу життя, розв'язання проблем, пов'язаних із власним здоров'ям, що виникають упродовж життєдіяльності. Цей компонент вказує на здатність змісту технології навчання впливати на формування переконань і вмінь у студентів методично правильно організовувати заняття фізичним самовдосконаленням, провокувати у них здоровий спосіб життя. Пізнавальна діяльність у межах цього компоненту розглядається як динамічна складова, що має продовжуватися і дозволить теперішнім студентам, а в майбутньому фахівцям сфери мистецтва вносити корективи у процес здоров'язбереження з урахуванням вікових морфофункціональних змін, що відбуваються в організмі.

Когнітивно-інтелектуальний компонент – результат навчання здоров'язбереження, який передбачає активність студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах, що є одним із завдань фізичного виховання. У зв'язку з цим, когнітивно-інтелектуальний рівень студентів визначається ретельно відібраним, системно організованим змістом, центральною ланкою і активним педагогічним чинником якого є спеціально створений міждисциплінарний навчальний курс «Основи здорового способу життя». Інтегративний характер та

інтерпретація фізкультурних завдань сприяють активізації психічних процесів і створенню взаємозв'язків між сформованими навичками здорового способу життя та успіхами у професійній діяльності. Зазначений компонент показує, наскільки свідомими і активним є студенти у процесі фізичного виховання задля формування навичок здорового способу життя.

Ціннісно-мотиваційний компонент – здатність студентів цікавитися інноваціями і збагачувати свій досвід у питаннях здоров'язбереження з урахуванням власних цінностей і потреб. Ціннісне ставлення до здоров'я, наявність мотивації спонукає студентів до організації і управління власною поведінкою і способом життя. Фактично це досягнення певного рівня майстерності щодо використання засобів фізичної культури та щоденне поліпшення рівня фізичних кондицій, а також, незважаючи на необхідність формування професійної досконалості, здатність випускників мистецьких вишів приділяти увагу фізичному самовдосконаленню і щоденній фізичній активності.

Професійно-орієнтований компонент – формування навичок здорового способу життя на основі створення нестандартних ситуацій у процесі фізичного виховання, що притаманні представникам мистецького фаху. Наприклад, використання імпровізації для проведення комплексів загальнорозвивальних вправ. Формування стабільних навичок здорового способу життя та здатності до рекреаційної і профілактичної ініціативи на основі вивчення психофізіологічних змін, що відбуваються в організмі людини під впливом професійної діяльності. Розуміння шкідливих впливів професії на стан здоров'я, знання режимів праці і відпочинку.

Комунікативно-культурологічний – рівень сформованості вмінь до активної життєдіяльності та використання засобів фізичної культури, іншими словами – культури здоров'я. Володіння системою механізмів здійснення заходів для пропаганди здорового способу життя. Сукупність істотних, відносно стійких властивостей студентів-митців, що сприяють успішному прийманню, розумінню, засвоєнню, використанню й передачі інформації про

важливість здорового способу життя. Ступінь оволодіння навичками не лише для збереження власного здоров'я та вміннями впливати на свідомість близьких людей, родичів щодо формування у них переконань у необхідності дотримання здорового способу життя.

Така логіка взаємозв'язків у змісті технології формування навичок здорового способу життя, що створена для використання у системі фізичного виховання студентів-митців, на нашу думку, сприятиме перетворенню: обсягу теоретичних знань у потребу пізнання й ознайомлення з інноваційними фізкультурно-оздоровчими технологіями; простого інтелектуального розвитку в когнітивно-інтелектуальний; ціннісно-мотиваційного – у діяльнісний; окремих понять про особливості власної професійної діяльності у професійно-орієнтовані програми збереження здоров'я; комунікативних здібностей і притаманної культури здоров'я у здатність пропагувати і залучати інших до здорового способу життя.

4.2. Змістовна сутність міждисциплінарного інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя»

У сучасних умовах людина, яка отримала вищу освіту, не може бути конкурентоздатною, якщо не володіє механізмами збереження власного здоров'я з урахуванням особливостей професії, адже такий фахівець не є здатним підвищити свій рівень працездатності, а отже, і професійної спроможності. Як стало відомо за результатами констатувального експерименту, у представників мистецького фаху мотиви збереження здоров'я тісно пов'язані з професійною діяльністю. Водночас конкуренція випускників мистецьких вишів на ринку праці вимагає від молодих людей психологічної стійкості, високої розумової і фізичної працездатності та неабиякої опірності організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища. Формування у студентів-митців умінь для забезпечення собі комфортних умов існування на всіх стадіях життєвого циклу, здатності якомога довше бути професійно

потрібними не можливе без розуміння важливості дотримання здорового способу життя.

Як зазначено в попередніх розділах, одним із основних недоліків системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецького спрямування є панування практичного підходу, у рамках якого найважливішим є тільки поліпшення фізичних якостей. Донедавна актуальними були технології навчання, що більше орієнтовані на прямий вплив на студента, ніж на навчання його взаємодіяти з навколишнім середовищем без шкоди для власного здоров'я. На сьогодні такі підходи вичерпали себе, система фізичного виховання і надалі має сприяти оптимізації фізичної активності студентів, однак лише через активізацію розумових процесів, що вимагає змістовної компоненти навчання з реальними впливами на формування свідомого ставлення до потреби дотримання здорового способу життя. Після завершення вищих навчальних закладів студенти спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» потрапляють у світ, де відбуваються швидкі соціальні, технічні, культурні зміни. Володіння ними ефективними способами і механізмами збереження здоров'я визначають, на нашу думку, роки здорового способу життя і професійну активність. Тому при створенні змісту міждисциплінарного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» ми враховували необхідність переорієнтації з виховання студентів фізично розвинених у студентів інтелектуально орієнтованих на збереження власного здоров'я.

Аналіз наявних на сьогодні технологій і методик навчання [99, 121] дав змогу створити зміст, у якому різні види предметно орієнтованих знань виступають сторонами формування системної поведінки, здорового способу життя впродовж всієї майбутньої життєдіяльності студентів. Загальноприйнятий і звиклий підхід до організації занять з фізичного виховання замінено універсальним синтезуючим підходом до освітнього простору через використання створеного міждисциплінарного курсу «Основи формування навичок здорового способу життя».

Концептуальним зерном змісту цього курсу є спрямованість на формування у студентів-митців теоретичних знань, методичних умінь і практичних навичок фізичного самовдосконалення для того, щоб якомога довше зберігати своє здоров'я і професійну активність після завершення навчання. Навчально-методичне забезпечення, використане упродовж спеціально організованого фізичного виховання, передбачало змістовні модулі, створені на основі міждисциплінарних зв'язків дисциплін із тих, що є в навчальних планах і змістовно здатні створити середовище для формування у студентів-митців, передусім, концептуально важливих навичок здорового способу життя. Сутність динамічних впливів міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя» подано на *рис. 4.3*.



Рис. 4.3. Сутність динамічних впливів міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя» (власна розробка автора)

Власний педагогічний досвід, вивчення програм дисциплін навчального плану підготовки студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», логіка міждисциплінарних зв'язків дали можливість об'єднати в єдиний курс такі дисципліни: «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці».

Зміст безпеки життєдіяльності – вивчення впливів зовнішнього середовища на життєдіяльність людини. Зі змісту цієї дисципліни ми виокремили тільки ті аспекти, що є дотичними до процесу формування навичок здорового способу життя. Додано матеріал про негативний вплив небезпечних метеорологічних явищ на життєдіяльність людей; вивчено характеристику небезпечних патогенних мікроорганізмів, що можуть викликати інфекційні захворювання; розглянуто соціально-політичні небезпеки, їхні види та особливості. При цьому акцент ставився на вивченні поведінкових реакцій людини, можливості формування психологічної надійності та її ролі у забезпеченні власної безпеки й поліпшенні захисних властивостей людського організму. Проведено ознайомлення з видами поведінки людини та особливостями її психічної діяльності для запобігання стресовим ситуаціям, формування копінг-поведінки. Закладено основи підвищення психофізіологічної стійкості майбутніх фахівців сфери мистецтва до професійних небезпек. *Завданням безпеки життєдіяльності* студентів було формувати систематизовані спеціальні знання для дотримання правил безпеки в умовах шкідливих впливів професії і зовнішнього середовища.

Зміст охорони праці базувався на компонентах, які пов'язані з психофізіологічними характеристиками професійної діяльності. Це стосувалося не просто умов праці, а й змісту думок і почуттів, ціннісних орієнтацій, ступеня творчої уяви й задоволення від створених творів мистецтва. Основну увагу було зосереджено на вивченні санітарно-гігієнічних умов праці людини мистецтва; чинників, що визначають психічні стани, що переживає людина при виконанні творчих завдань; заходів підвищення продуктивності праці та профілактики професійного травматизму. *Основним завданням охорони праці у*

змісті нашого навчального курсу було формування у студентів умінь створювати такі умови для реалізації творчих планів, при яких негативні впливи професії не проявляються.

Зміст дисципліни «Фізичне виховання» є способом розширення і збагачення досвіду людини у сфері здорового способу життя. Збереження здоров'я стає предметом проектування і психічного управління в системі фізичного виховання, а не просто впливами на фізичний стан особистості. Наслідком практичної діяльності студентів ми вбачали готовність студента до інтеграції теоретичних знань у фізкультурно-оздоровчу діяльність, прийняття й реалізацію конструктивних рішень, формування відповідного ставлення до власного способу життя. Основою процесу виховання методичних умінь щодо використання засобів фізичної культури було вдосконалення психомоторних здібностей, а не просто техніки рухів. Увагу було зосереджено на розвитку у студентів рефлексії, тобто здатності до самопізнання і самовдосконалення через фізичну активність. Основне *практичне завдання фізичного виховання* – розвиток фізичних якостей, професійно важливих рухових навичок, формування належного рівня фізичної підготовленості. Однак уесь процес фізичного виховання студентів-митців мав валеологічне спрямування, способи організації практичних занять характеризувалися визначальними впливами на рівень їхнього здоров'я і мали прикладне значення для формування у них урешті-решт потреби в дотриманні здорового способу життя.

У змісті програми (додаток 3) створеного інтегративного навчального курсу «Основи здорового способу життя» основну увагу було зосереджено на вивченні студентами виключно ґрунтовних, спеціально виокремлених тем, що визначатимуть у майбутньому їхній спосіб життя. Адже у процесі фізичного виховання доводиться враховувати обмеженість часу, що відводиться для проведення практичних занять у мистецьких вищих навчальних закладах, психологічні труднощі сприйняття студентами великого обсягу нових абстрактних понять, що не пов'язані з їхньою професією і пропонувати лише той оптимум матеріалу, який дасть змогу їм усвідомити важливість організації

способу життя і здійснювати позитивну якісну реалізацію засобів фізичної культури в повсякденному житті. Фактично довелося створити свого роду уніфіковане середовище і виокремити найважливіше у змісті обраних дисциплін для зміщення впливів фізичного виховання у бік оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя студентів. Інтегративну, міждисциплінарну сутність створеного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» подано на рис. 4.4.



Рис. 4.4. Інтегративна, міждисциплінарна сутність навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» (власна розробка автора)

Реалізація змісту цього навчального курсу відбувалася в межах годин, відведених навчальними планами на дисципліну «Фізичне виховання», а також частково і за рахунок годин, відведених на дисципліни «Безпека життєдіяльності» та «Основи охорони праці». У програмі було передбачено не лише аудиторні заняття, а й самостійну та індивідуальну роботу. Контроль за виконанням самостійної та індивідуальної роботи проводився за допомогою спеціально створених теоретичних, методичних і практичних завдань, тестів різного ступеня складності, що дало змогу студентам із різним рівнем здоров'я, фізичного розвитку, здатності до навчання успішно складати залікові вимоги.

Психологічний комфорт студентів-митців на контрольних заняттях є, на нашу думку, своєрідним каталізатором і основою поетапного формування у них мотивації до самоосвіти й фізичного самовдосконалення. Контроль за рівнем фізичної активності студентів у позааудиторний час проводився на основі аналізу журналів відвідування ними спортивних секцій, оздоровчих гуртків, тренажерних залів. Зміст контрольних заходів ми розглядали як своєрідну систему психолого-педагогічного супроводу формування навичок здорового способу життя у студентів-митців упродовж фізичного виховання.

Соціокультурне проектування психічної реальності для запобігання небезпечним впливам професії відбувалося на основі вивчення *безпеки життєдіяльності*, здатність студентів до самопроекування способу життя з урахуванням особливостей мистецького фаху стала можливою завдяки вивченню *основ охорони праці*, позитивні відчуття від виконання фізичних вправ формувалися на заняттях *фізичного виховання*. Партнерські стосунки впродовж таких занять між викладачами і студентами, внесення постійних коректив у способи організації фізичного виховання з урахуванням потреб та самопочуття студентів слугували передумовою формування позитивного ставлення студентів до фізичної активності. Головним концептом практичних фізкультурно-оздоровчих занять було створення умов для можливості організації перспектив здорових років життя самими студентами. Перетворенню процесу фізичного виховання в систему світоглядних ідей,

концептуальних поглядів, професійно необхідних орієнтирів, налаштувань та інструментів самоорганізації способу життя сприяло використання компетентісно орієнтованого формату навчання. Саме такий формат фізичного виховання дав змогу активізувати педагогічні впливи на формування внутрішньої активності студентів, яку можна відзначити як самоактивність. Студенти перестали діяти за вказівкою і примусом викладача, вони стали активними учасниками самостійного розв'язання тих чи інших проблем, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я. Через самоактивність, самопроекування, самовдосконалення та самоорганізацію студентів створювалася сфера організованої свідомості та мислення особистості для виникнення потреби в самозбереженні власного здоров'я. Така організація фізичного виховання дозволила студентам вільно почуватися у просторі фізкультурно-оздоровчих заходів, реалізовувати свою індивідуальність і пізнавати глибше зміни, створюючи тим самим можливості теперішнього й майбутнього здорового життя. Саме тому освітнє середовище формування навичок здорового способу життя у студентів-митців є динамічним, розвивається і гнучко змінюється залежно від конкретних завдань і потреб.

Головними функціями розробленого навчального курсу «Основи формування здорового способу життя» є аналітична (аналіз усіх психофізіологічних процесів, що відбуваються в організмі студентів під дією фізичних вправ), перспективна (прогнозування діяльності, спрямованої на дотримання здорового способу життя), розвивальна (розвиток професійно важливих рухових і фізичних якостей, поліпшення фізичного стану студентів) і узагальнювальна (наявність сформованих навичок здорового способу життя, культури здоров'я). Основна мета: формування особистості, відповідальної за стан власного здоров'я і свідомої того, що здоровий спосіб життя є необхідною умовою активної життєдіяльності. Сутністю процесу фізичного виховання стає діяльність студента із засвоєння знань, умінь і навичок здорового способу життя.

4.3. Результати дослідно-експериментальної роботи щодо впровадження технології формування навичок здорового способу життя студентів-митців

Результативність будь-якого педагогічного дослідження підтверджується доведенням ефективності застосування основних положень безпосередньо у навчально-виховному процесі, зокрема фізичного виховання студентів-митців. Створена технологія формування навичок здорового способу життя була апробована в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування, що дало змогу стверджувати про правильність її теоретичної, методичної і практичної складових.

Упродовж 2012/2013 навчального року тривав *педагогічний експеримент* (формувальний і контрольний етапи), учасниками якого стали студенти третього курсу спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Анкетування проводилося перед проведенням педагогічного експерименту та після його завершення. Зміст анкети подано в додатку В.

Упродовж експериментальної роботи ми здійснювали порівняльний та факторний аналіз отриманих анкетних даних. Графіки та діаграми побудовано за допомогою статистичної надбудови програмного продукту Microsoft Office Excel.

Загальновідомо, що в непрофільних вищих навчальних закладах у змісті дисципліни «Фізичне виховання» відводиться мало годин на засвоєння студентами теоретичних знань, переважно ця дисципліна представлена практичними заняттями. Разом з тим, загальний обсяг інформації, методик і технологій у сфері здоров'язбереження збільшується нині такими самими темпами, як і вся сукупність наукової інформації. На нашу думку, неможливість представлення впродовж занять з фізичного виховання навіть частини такої інформації очевидна, а це негативно впливає на формування у студентів потреби використання засобів фізичної культури для зміцнення власного здоров'я. Підтвердженням цьому є подані дані на рис. 4.5.

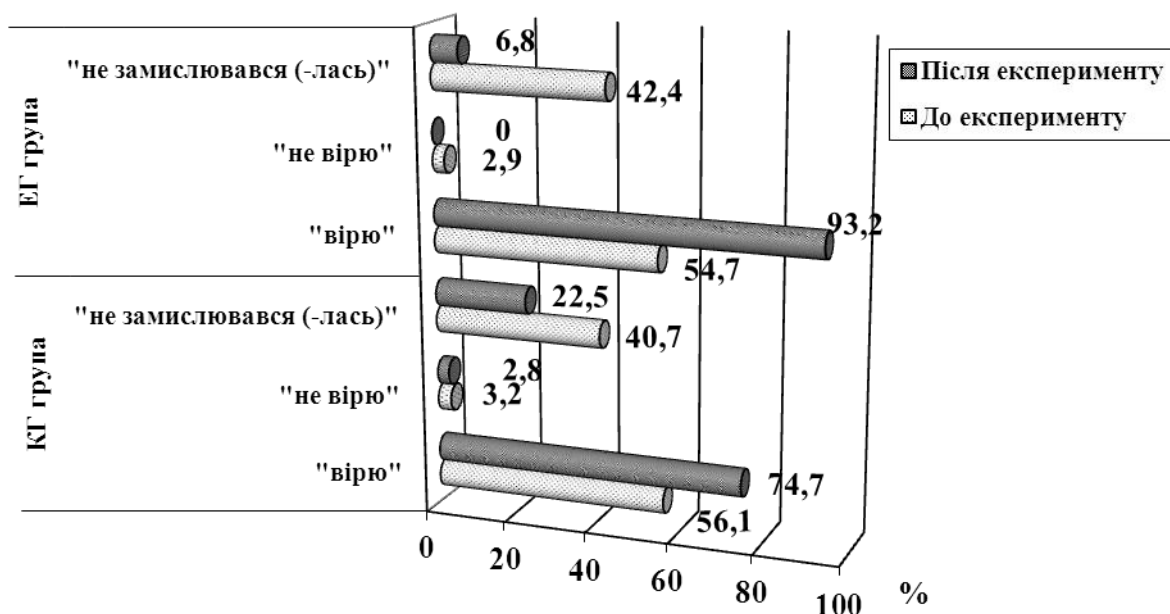


Рис. 4.5. Аналіз відповідей щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на стан здоров'я (у %)

На початку нашого експерименту лише 56,1 % респондентів контрольної групи та 54,7 % – експериментальної вірять у позитивний вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я, а 40,7 % студентів контрольної групи і 42,4 % опитаних експериментальної групи ніколи не замислювалися над корисністю фізичних вправ. Окрім цього, виявилось, що деякі студенти контрольної та експериментальної груп взагалі не вірять у корисність фізичних вправ (відповідно 3,2 % і 2,9 %). Слід зазначити, що це фактично студенти, які провчилися вже два роки і у яких упродовж двох років, правда за загальноприйнятими планами і програмами, тривав процес фізичного виховання.

Упродовж навчального року процес фізичного виховання зі студентами експериментальної групи відбувався згідно з розробленою інтегративною технологією формування навичок здорового способу життя. Як бачимо, саме в цій групі кількість студентів, які повірили в корисність фізичних вправ, зроста на 38,5 %; тих, хто не замислювався над цим запитанням, залишилося всього 6,8 % осіб; й не залишилося жодного студента, який би не вірив у корисність фізичних вправ.

Незначні зрушення відбулися у контрольній групі: усього на 18,6 % зросла кількість студентів, які повірили в корисність фізичних вправ; майже четверта частина (22,5 %) залишилася таких, хто не замислювалися над цим питанням, і у 2,8 % студентів так і не з'явилася віра у корисність фізичних вправ.

Факт упровадження створеної технології формування навичок здорового способу життя в систему фізичного виховання студентів експериментальної групи і активізація їх фізкультурної активності сприяв зниженню кількості пропусків занять через хворобу. Опрацювання анкетних даних щодо перенесених студентами впродовж навчального року захворювань, дало змогу констатувати такі результати.

В експериментальній групі кількість тих студентів, які хворіли вісім і більше разів на рік за даними їх самоаналізу, впала до 2,3 %, зменшилася кількість тих, хто хворів 5–7 разів на рік, від 28,3 до 7,8 %. Цікавим виявилися результати кількості респондентів, які вказали, що зовсім не хворіли впродовж навчального року. Так, в експериментальній групі кількість студентів, котрі зовсім не хворіли на гострі респіраторні захворювання, збільшилася від 5,1 до 28,1 %, а в контрольній групі ці дані практично не змінилися (рис. 4.6).

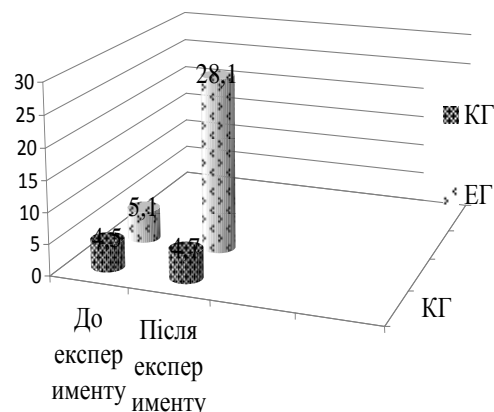


Рис. 4.6. Зміна кількості респондентів, які зовсім не хворіли впродовж навчального року на респіраторні захворювання (у %)

Одне із питань анкети стосувалося самооцінки студентами стану власного самопочуття, а саме чи відчувають вони впродовж навчального року втому, зниження рівня працездатності, небажання вчитися. В експериментальній групі кількість тих, хто має погане самопочуття на кінець навчального року зменшилася з 17,4 до 3,4 %, тоді як у контрольній цей показник залишився незмінним – на погане самопочуття на початку і наприкінці навчального року вказали 17,9 % опитаних студентів (рис. 4.7).

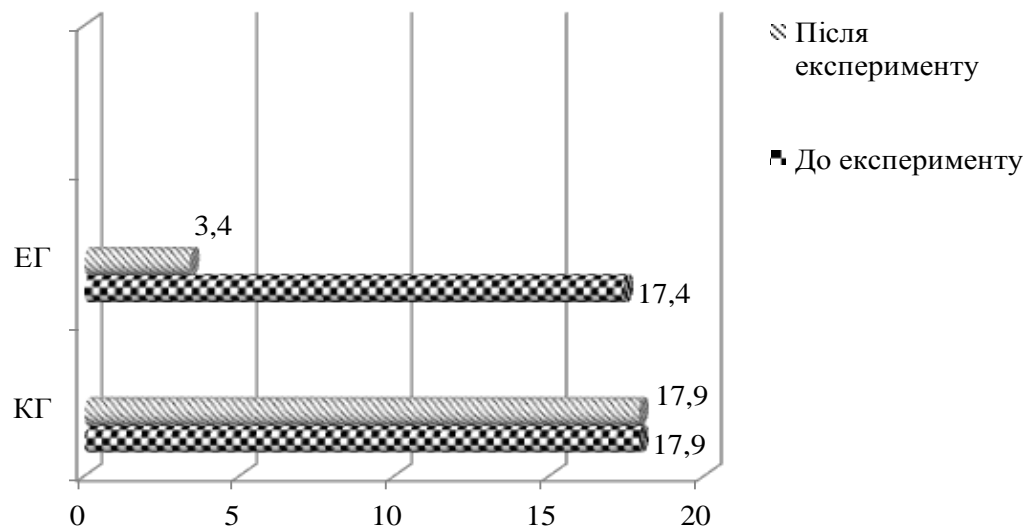


Рис. 4.7. Діаграма зміни кількості студентів контрольної та експериментальних груп, що вказали на погане самопочуття (у %)

Кількість студентів, які не змогли відповісти на це запитання, а це фактично ті студенти, які взагалі не звертали увагу на власне самопочуття, в експериментальній групі знизилась із 77,4 до 28,3 %, тоді як у контрольній – від 76,3 до 69,6 %.

Наступне запитання стосувалося думок студентів, чи є оптимальний руховий режим засобом запобігання захворювань та чи впливає факт занять фізичними вправами на професійну активність. Це дало змогу виявити розуміння чи нерозуміння студентами сутності тих змін, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень. Як видно з рис. 4.8, на

початку експерименту, а це фактично після двох років навчання таких студентів у контрольній групі (16,8 %) та експериментальній (15,9 %) небагато. Зате після експерименту в експериментальній групі кількість таких студентів, які визнали фізичну активність чинником зменшення ризику виникнення захворювань зросла до 71,2 %, а в контрольній – усього до 22,4 %.

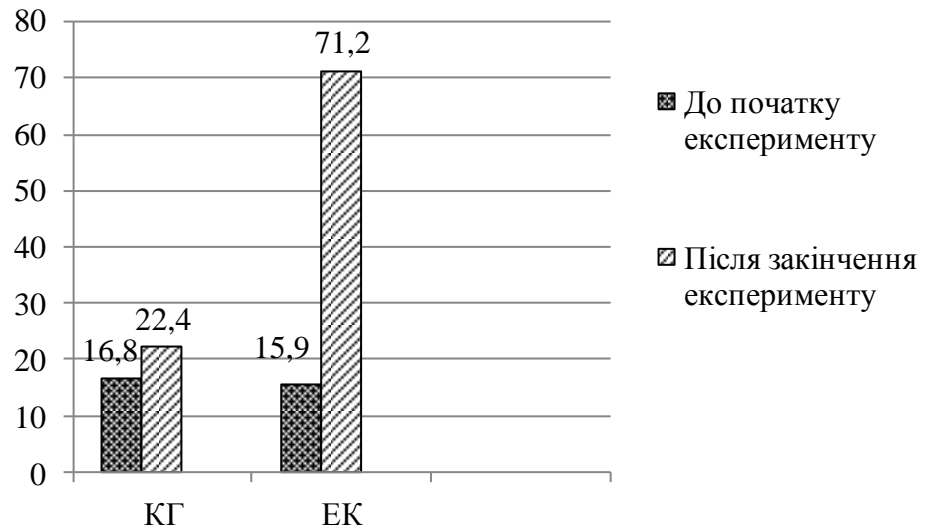


Рис. 4.8. Аналіз відповідей студентів щодо впливів оптимального рухового режиму на зменшення кількості захворювань (у %)

Загальновідомо, що провадити заходи здорового способу життя зможуть лише ті студенти, у яких вдалося впродовж навчання сформувати тверді переконання й позитивні настанови щодо збереження власного здоров'я, а для цього потрібні усесторонні знання, уміння і навички. Наскільки розуміють студенти поняття «здоровий спосіб життя», що знають про сутність цього поняття, чи погоджуються вони з тим, що заходи здоров'язбереження позитивно впливають на продовження років здорового життя і професійну активність. На початку експерименту, а це після двох років навчання у вищому навчальному закладі, у контрольній та в експериментальній групах стверджувальну відповідь дали зовсім мало студентів (відповідно 21,4 та 22,3 % респондентів). Після року, упродовж якого тривав наш експеримент, про віру в позитивний вплив заходів здоров'язбереження висловилися 61,3% студентів експериментальної групи і лише 27,4 % – контрольної (рис. 4.9).

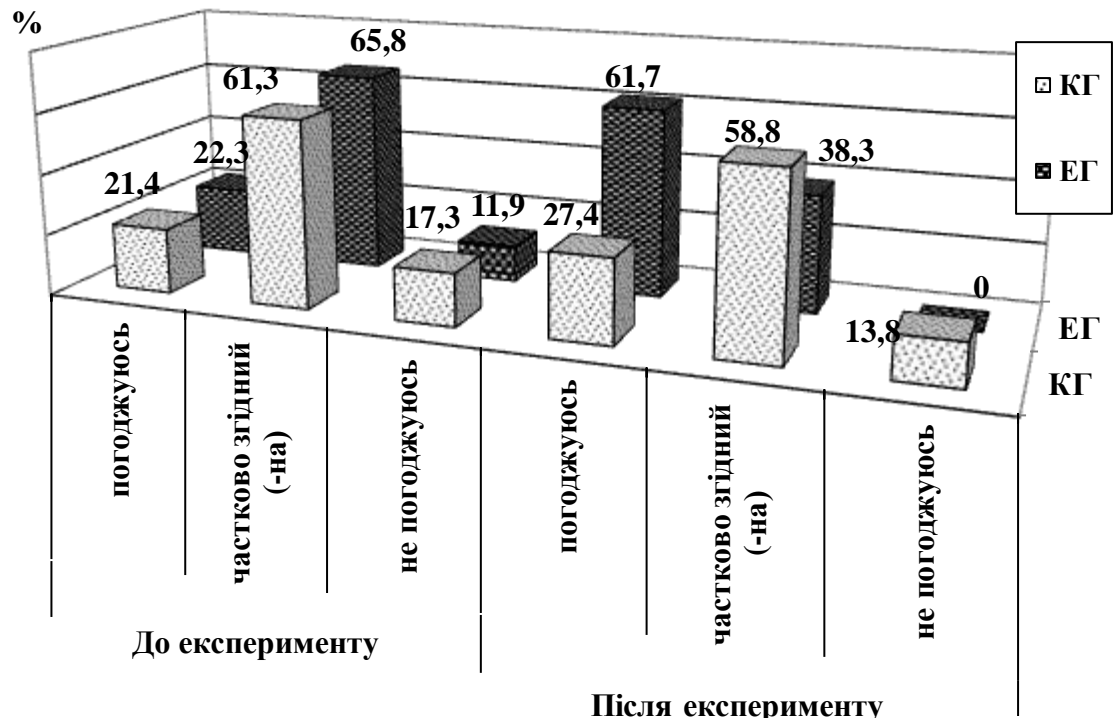


Рис. 4.9. Оцінка позитивних впливів здорового способу життя на тривалість років здорового життя і професійну майстерність (у %)

Результати вивчення студентських вподобань щодо вибору форм занять фізичними вправами та їх самоаналізу з приводу позитивних (негативних) відчуттів, що доводилося переживати від фізичних навантажень, виявилися такими.

Упродовж експерименту в контрольній групі кількість тих, кому зовсім не подобаються фізичні навантаження, впала з 24,7 лише до 19,6 %, а в експериментальній – від 26,7 до 7,4 %.

Узагальнюючи, слід зазначити, що після завершення апробації, розробленої технології формування навичок здорового способу життя кількість студентів експериментальної групи, яким взагалі не подобалися фізичні навантаження порівнянно з кількістю таких студентів контрольної групи виявилася майже втричі меншою (рис 4.10).

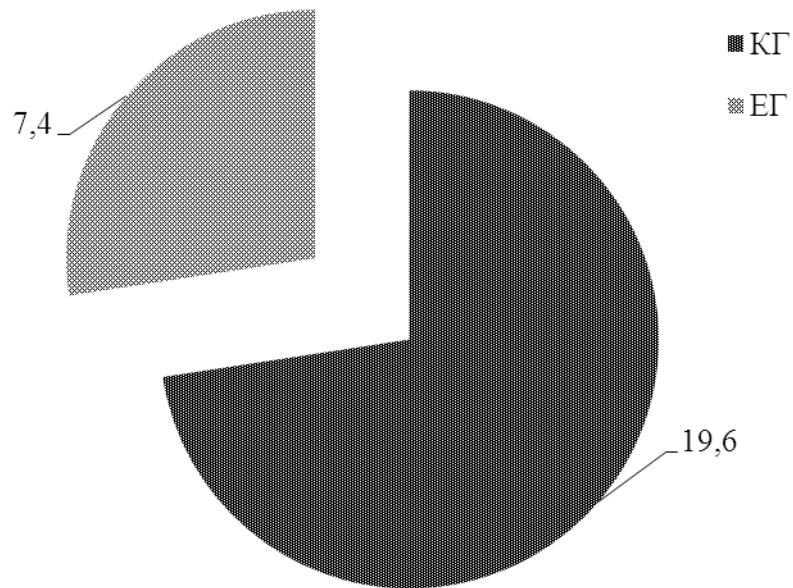


Рис. 4.10. Діаграма змін негативного ставлення студентів до фізичних навантажень після завершення експерименту (у %)

За проведеним факторним аналізом отриманих даних щодо вибору опитаними видів фізичних вправ з'ясовано, що більшість юнаків традиційно обрали силові види, рухливі та спортивні ігри і плавання, а от дівчата – аеробіку.

Позитивним результатом, на нашу думку, можна вважати той факт, що 87,5 % опитаних студентів експериментальної групи після завершення експерименту вказали, що найчастіше вони використовують фізичні навантаження оздоровчий біг (на початку експерименту їх кількість становила 23,4 %). Загальновідомо, що попри доступність оздоровчого бігу, молодь рідко називає цей вид улюбленим.

Ми вважаємо, що такий результат вдалося отримати завдяки зміні технології проведення занять зі студентами цієї групи та впровадження міждисциплінарного інтегративного курсу навчання в систему фізичного виховання. Адже очевидно, що саме розуміння студентами експериментальної групи корисності оздоровчого бігу, свідомого їхнього ставлення до

необхідності використання засобів фізичної культури для поліпшення власного здоров'я сприяло збільшенню кількості учасників цього виду занять.

А от у контрольній групі, попри те, оздоровчий біг є найдоступнішим видом фізкультурно-оздоровчих занять, кількість студентів, яким подобається такий вид фізкультурно-оздоровчих занять, знизилася від 25,8 до 3,1 % студентів.

Очевидно, що таке небажання займатися оздоровчим бігом студентів контрольної групи викликано необґрунтованістю нормативів і вимог з легкої атлетики, що використовуються сьогодні у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

Більшою мірою студентам-митцям притаманні організаційні підходи, що представлені у створеній технології формування здорового способу життя, основні концепти і зміст якої було використано упродовж занять зі студентами експериментальної групи.

Ураховуючи отримані результати, слід зазначити, що зміст дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах мистецького спрямування повинен формувати відповідні уміння і навички, які сприятимуть правильному фізичному самовдосконаленню студентів.

Наступне запитання анкети дало змогу нам з'ясувати саме цей аспект. Звучало це запитання так: «Чи сприяє зміст дисципліни “Фізичне виховання” формуванню навичок здорового способу життя?» До експерименту негативну відповідь дали 87,6 % студентів експериментальної групи, а після його завершення, тобто навчального року, організованого з використанням створеної педагогічної технології формування навичок здорового способу життя в системі фізичного виховання, кількість таких респондентів знизилася до 6,4 %. Стверджувальну ж відповідь дали 93,6 % цієї групи (рис. 4.11).

Для тих респондентів, хто відповів, що зміст дисципліни не сприяє формуванню навичок здорового способу життя, змістом анкети була передбачена можливість висловити власну думку і вказати, які саме питання з проблеми здоров'язбереження для них залишилися незрозумілими, яких саме

знань бракує для того, щоб після завершення курсу фізичного виховання вони повною мірою використовували фізичні вправи для зміцнення власного здоров'я.

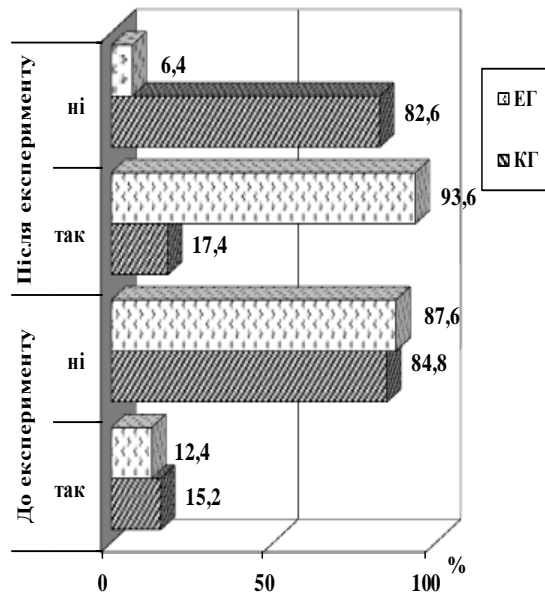


Рис. 4.11. Результати самооцінки студентами змісту дисципліни «Фізичне виховання» щодо формування навичок здорового способу життя (у %)

Узагальнюючи отримані відповіді, слід зазначити, що на початку експерименту студенти контрольної та експериментальної груп, скаржилися на незрозуміння психофізіологічних процесів, що відбуваються в них під дією фізичних навантажень; на незнання методики добору фізичних вправ різного спрямування; на невміння організувати свій день, харчування і створити для себе безпечні умови праці і відпочинку. Якщо після експерименту для студентів контрольної групи ці питання так і залишилися незрозумілими, то студенти експериментальної групи вказали на корисність прослуханих теоретико-методичних занять, що входили у програму міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя», не знайшлося жодного студента, хто вказав би на свою необізнаність у питаннях, що стосуються здорового способу життя.

Результати аналізу даних, отриманих після спроби студентів оцінити свій рівень умінь щодо складання комплексів вправ для профілактики різних захворювань, зображено на рис. 4.12.

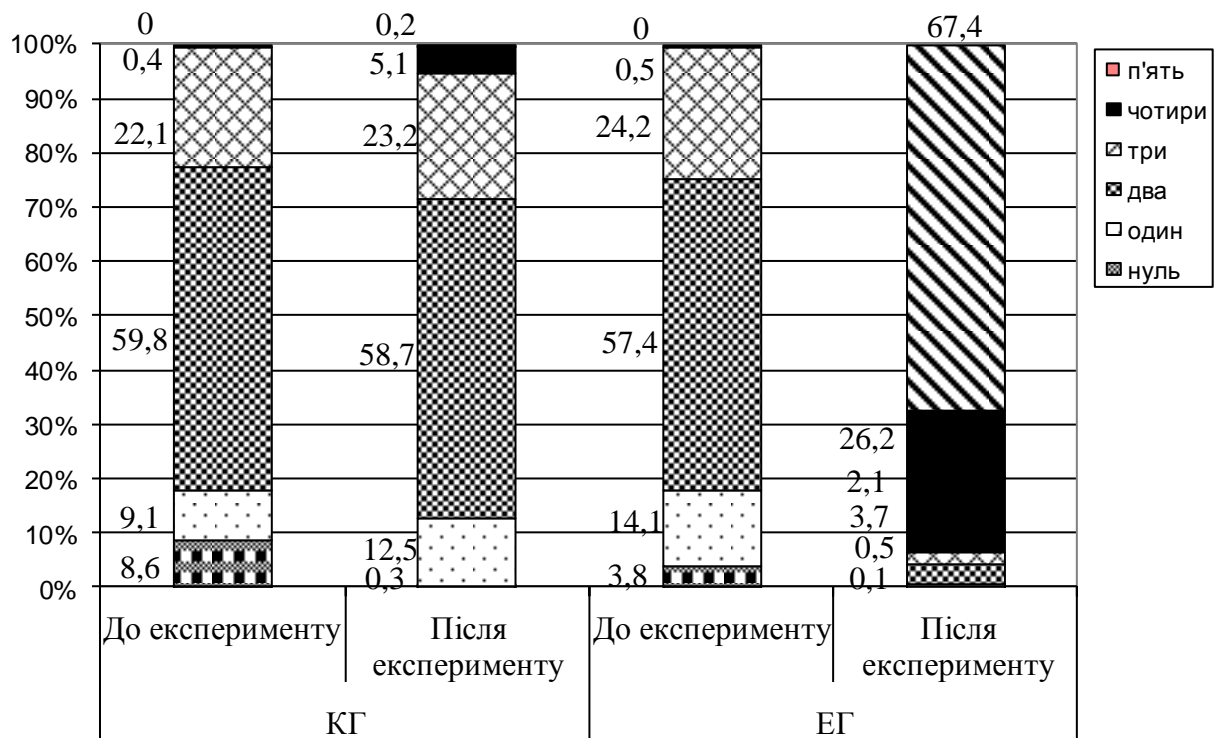


Рис. 4.12. Самооцінювання респондентами вмій щодо складання комплексу вправ для профілактики захворювань (у %)

До експерименту в контрольній та в експериментальній групах ніхто не оцінив на п'ять балів свій рівень умінь щодо складання такого комплексу вправ. В основному студенти оцінюють свої вміння на «двійку». А от після організації навчального процесу на основі створеної технології формування навичок здорового способу життя 67,4 % респондентів експериментальної групи оцінили рівень таких умінь саме на «п'ятірку».

Наступним аспектом, що ми з'ясували впродовж анкетування студентів-митців, є вивчення причин пропусків занять з дисципліни «Фізичне виховання» та небажання ними відвідувати фізкультурно-оздоровчі заходи. Найбільшою виявилася кількість студентів контрольної (53,2 % осіб) та експериментальної (41,3 % осіб) груп, які на початку експерименту вказали, що є байдужими до занять фізичними вправами і відвідують їх лише для

отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання», оскільки зміст занять не відповідає їх потребам. Після експерименту кількість таких респондентів контрольної групи майже не змінилася (44,1 % осіб), а в експериментальній групі таких студентів залишилося лише 5,1 % (рис. 4.13).

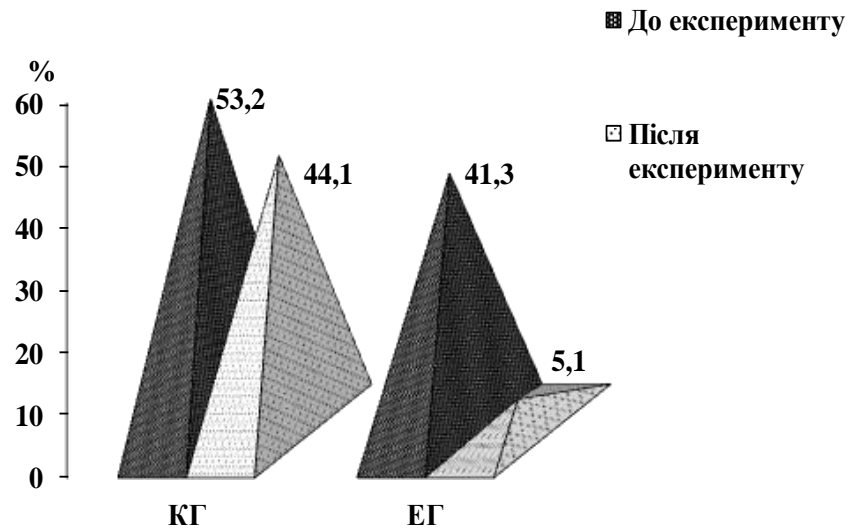


Рис. 4.13. Динаміка змін кількості респондентів, які вважають, що зміст дисципліни «Фізичне виховання» не відповідає їхнім потребам (у %)

Слід також вказати, що на початку експерименту кількість студентів, що відвідували секції, оздоровчі гуртки та займалися фізичним самовдосконаленням у позаурочний час, становила 19,1 % в експериментальній групі і 18,3 % у контрольній. Після закінчення експерименту 69,5 % студентів експериментальної групи почали відвідувати різноманітні секції та оздоровчі гуртки, у контрольній – кількість студентів, котрі додатково почали займатися фізичним самовдосконаленням становила лише 18,7 %.

Окремим було питання анкети, спрямоване на вивчення мотивів студентів щодо занять фізичними вправами, адже процес формування навичок здорового способу життя залежить саме від вмотивованості молоді, від їхніх ціннісних орієнтацій та вподобань. Виявилось, що до початку експерименту в обох групах основним мотивом, що спонукав студентів-митців до фізичної активності, був такий як можливість поспілкуватися з друзями, і аж ніяк не

свідоме розуміння позитивних впливів занять фізичними вправами на стан здоров'я. Розподіл мотивів та ціннісних орієнтацій студентів щодо їхньої фізичної активності до початку експерименту подано на рис. 4.14.

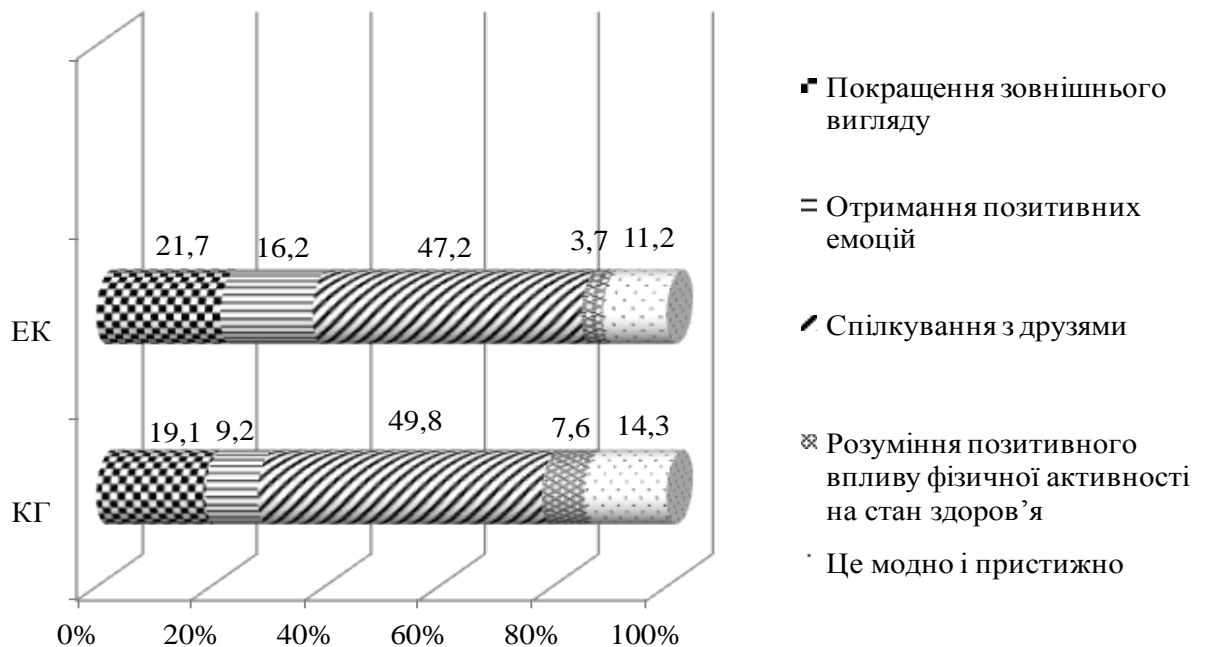


Рис. 4.14. Аналіз мотивів щодо фізичної активності студентів до експерименту (у %)

Зміст створеної технології формування навичок здорового способу життя, що стала основою системи занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів-митців експериментальної групи, передбачав акцентуацію формування у студентів мотивів на основі свідомого розуміння позитивного впливу фізичної активності на стан здоров'я.

Як видно на рис. 4.15, у студентів експериментальної групи відбувся перерозподіл мотивів, що вказує на наявність переконань у необхідності фізичної активності.

Після експерименту в експериментальній групі для більшості студентів (67,3 % осіб) мотивом стало усвідомлення корисності фізичних вправ для поліпшення стану здоров'я.

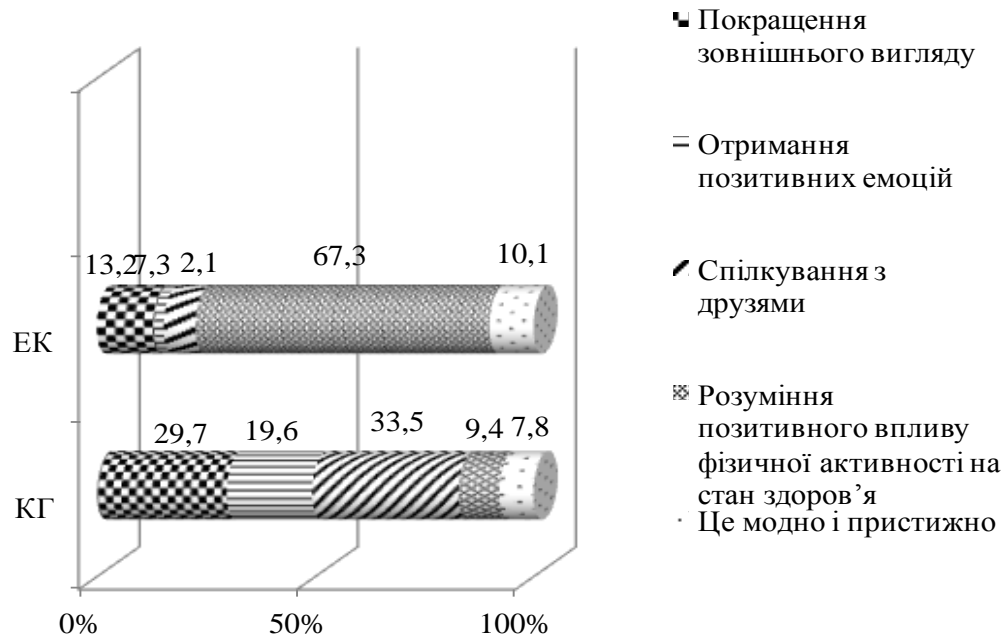


Рис. 4.15. Аналіз мотивів щодо фізичної активності студентів після експерименту (у %)

Ураховуючи викладене, стає зрозумілим, що оптимізація процесу формування у студентів мистецьких спеціальностей навичок здорового способу можлива лише за умови логічного поєднання у змісті фізичного виховання теоретичної, методичної і практичної компоненти. Зокрема, студенти обох груп на початку та наприкінці експерименту основним завданням дисципліни «Фізичне виховання» визнали отримання знань і умінь, які знадобляться їм у майбутній життєдіяльності, а от поліпшення спортивних результатів не є для них пріоритетом. Причому кількість таких студентів експериментальної групи після того, що вони прослухали міждисциплінарний навчальний курс формування навичок здорового способу життя згідно зі спеціальною створеною програмою, зростає до 70,1 % (рис. 4.16). Це, на нашу думку, є свідченням того, що для студентів-митців теоретико-методичний базис спеціальних життєво необхідних знань і умінь є неабияким важливим концептом і підтвердженням освітньої спрямованості використовуваної авторської технології формування навичок здорового способу життя. На основі цього можна прогнозувати, що в

майбутньому саме таким студентам буде цікаво займатися самоосвітою і знайомитися з науковими новаціями з питань збереження власного здоров'я, що позитивно впливатиме на їхню фізичну активність.

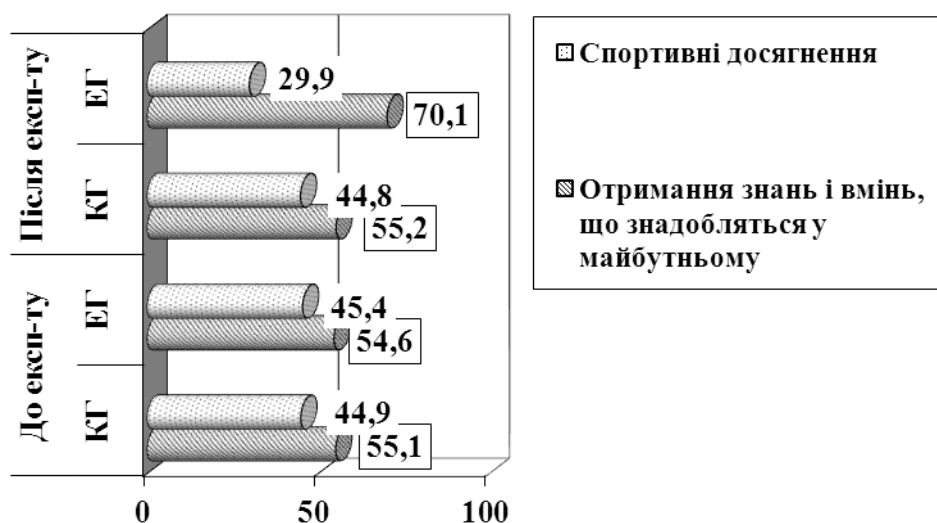


Рис. 4.16. Самоаналіз студентами пріоритетів щодо змісту дисципліни «Фізичне виховання» (у %)

Наступне питання анкети стосувалося самооцінювання студентами вмінь організувати активний відпочинок у вихідні дні. На рис. 4.17 зображено динаміку змін кількості студентів, які дали стверджувальну відповідь на це запитання в ході експерименту.

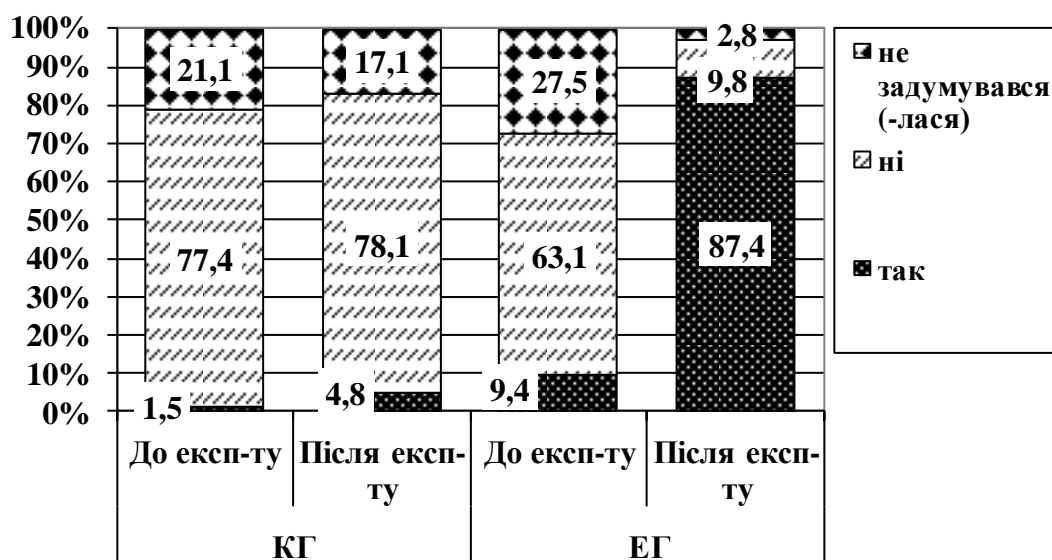


Рис. 4.17. Самооцінювання здатності студентів організувати власний активний відпочинок у вихідні дні (у %)

Як бачимо, кількість студентів експериментальної групи, які визнали сформовані в них вміння організовувати рекреаційні заходи у вихідні, зросла до 87,4 %. Позитивні зміни ми отримали, здійснивши аналіз відповідей на запитання, що стосувалося самооцінювання студентами знань, умінь і навичок щодо організації лікувальної гімнастики, реабілітаційних заходів, у разі виникнення такої потреби.

Як видно на рис. 4.18, в експериментальній групі кількість тих, хто вміє скласти комплекси вправ лікувальної гімнастики та здійснювати при потребі реабілітаційні заходи після завершення експерименту, становила 82,7 %, тоді як у контрольній – лише 23,4 %. На початку експерименту ці дані в обох групах були практично однаковими (відповідно 24,3 і 22,8 %).

Отже, кількість студентів, котрі позитивно оцінюють свої знання і вміння з приводу організації реабілітаційних заходів в експериментальній групі зросла на 58,4 %, а в контрольній лише на 0,6 %.

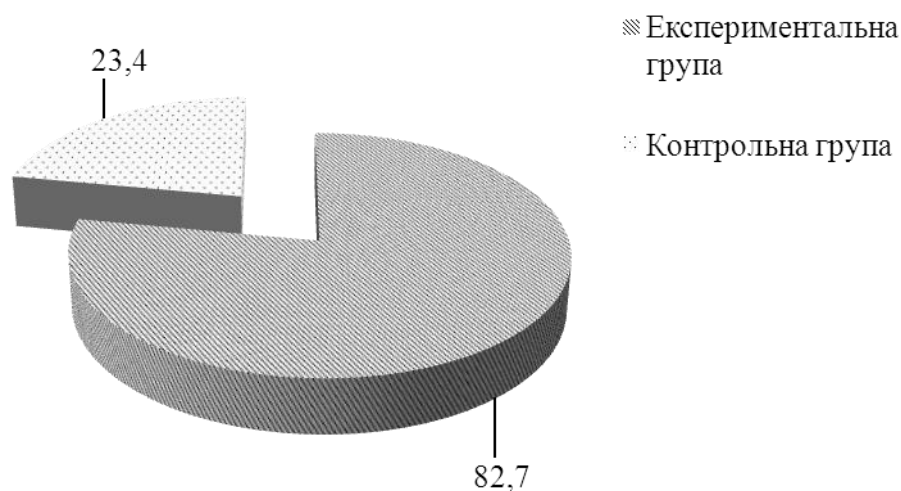


Рис. 4.18. Самооцінювання респондентами умінь щодо організації реабілітаційних заходів (у %)

Порівняльний і факторний аналіз отриманих даних на формувальному етапі педагогічного експерименту свідчить, що у студентів експериментальної групи порівняно зі студентами контрольної групи відбулися позитивні зміни за всіма характеристиками, які ми вивчали, а це дає змогу констатувати факт

позитивного впливу створеної технології навчання на формування у студентів-митців відповідних знань, умінь і навичок щодо дотримання здорового способу життя.

Оцінювання ефективності технології формування навичок здорового способу життя, що використовувалася у процесі фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», здійснено у трьох напрямках упродовж **формувального етапу педагогічного** експерименту:

- динаміка змін обсягів *фізичної активності* студентів за даними їх самооцінювання;
- аналіз змістовної компоненти технології – оцінено результативність упровадження *міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя»*;
- вивчення медичних довідок та звітів про *пропуски занять* студентів, проводився підрахунок кількості днів, пропущених через хворобу.

Перевірку достовірності отриманих у ході дослідження *якісних і кількісних показників* ми здійснювали використовуючи статистико-ймовірнісний та порівняльний аналіз із використанням непараметричних методів математичної статистики.

За даними самооцінювання студентів, обсяги власної *фізичної активності* результати виявилися такими. Перед проведенням експерименту 26,7 % студентів контрольної групи та 28,2 % експериментальної відзначили, що вони систематично займаються фізичними вправами.

Після завершення експериментального навчального року в експериментальній групі кількість фізично активних студентів зросла до 87,6 %, а в контрольній – лише до 44,2 % (рис. 4.19).

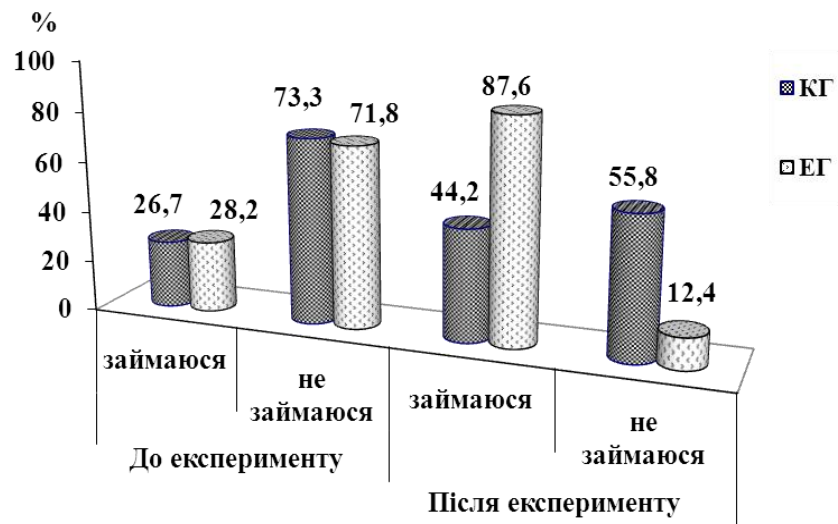


Рис. 4.19. Динаміка змін фізичної активності студентів упродовж експериментального року за даними їхнього самооцінювання (у %)

Для підтвердження вірогідності результатів про обсяги фізичної активності студентів ми визначали t-критерій Стьюдента (0,31). Отримані дані свідчать про те, з імовірністю 0,95 (або 95%) ми можемо стверджувати про відсутність принципової різниці між групами *до експерименту*, тобто кількість тих студентів, які активно займаються фізичною активністю в контрольній і експериментальній групах практично однакова. *Після експерименту* результат t-критерію Стьюдента (1,98) став підтвердженням неоднорідності досліджуваних ознак. Іншими словами, з імовірністю 0,95 (або 95 %) ми можемо стверджувати про різну кількість студентів контрольної та експериментальної груп, які активно займаються фізичними вправами. Причому після експерименту в експериментальній групі фізично активних студентів на 46,2 % більше.

Підтвердженням ефективності змістовних компонентів міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя» стали результати, отримані на основі порівняльного аналізу даних самооцінювання студентів рівня засвоєних ними здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок та компетентності в питаннях збереження власного здоров'я. Кількість студентів контрольної групи, котрі вважають свій рівень

знань достатнім для того, щоб провадити заходи по збереженню власного здоров'я, на початку і після завершення експерименту практично не змінилася. В експериментальній групі відбулося значне збільшення кількості таких студентів – це 86,8 % осіб. Для порівняння на початку експерименту кількість студентів цієї групи, які вважали свої знання і вміння достатніми, щоб провадити здоровий спосіб життя становила 11,8 % (рис. 4.20).

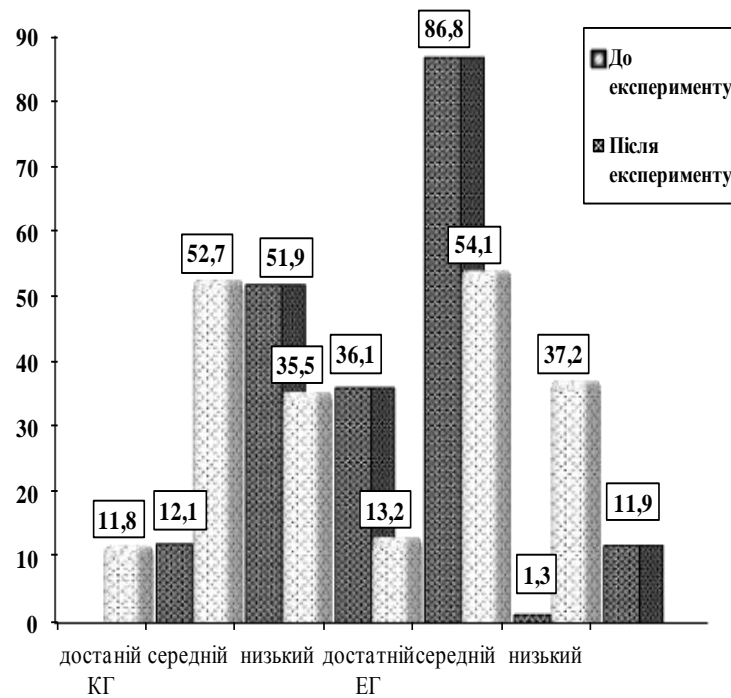


Рис. 4.20. Діаграма змін рівня знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя за даними самооцінювання студентів (у %)

Окрім цього, позитивним, на нашу думку, є той факт, що в експериментальній групі значно зменшилася кількість студентів, які оцінюють свій рівень знань як низький (від 32,7 до 11,9 %).

Статистичну значущість отриманих даних ми доводили через визначення коефіцієнта сили зв'язку Крамера та критерій Пірсона (χ^2). Іншими словами, за допомогою непараметричних методів математичної статистики вивчали, чи вплинув факт використання у процесі фізичного виховання міждисциплінарного навчального курсу на якість знань, умінь і навичок. Ми отримали $\chi^2_{\text{емпіричне}} = 71,23$, що є більшим за нуль, та $K_{\text{крамера}}$ на рівні 0,78, на

основі чого можна стверджувати з імовірністю 0,95 (або 95 %), поділ студентів на групи суттєво впливає на їхні відповіді, а це є ознакою того, що різна організація процесу фізичного виховання в групах сприяла формуванню різного ставлення студентів до здорового способу життя після проведеного експерименту. Отже, рівень знань, умінь і навичок щодо дотримання студентами здорового способу життя залежить від використаної впродовж фізичного виховання навчальної технології. У цьому разі активним педагогічним чинником, що вплинув на рівень сформованості знань щодо дотримання здорового способу життя у студентів експериментальної групи, було використання міждисциплінарного навчального курсу «Основи здорового способу життя» у змісті створеної нами технології.

За даними медичних довідок та журналів відвідувань виявлено, що впродовж експериментального навчального року прослідковується позитивна динаміка саме зменшення пропусків занять через застудні захворювання студентами експериментальної групи. Так, за навчальний рік студенти контрольної групи пропустили 478 годин занять, а студенти експериментальної групи – 318 годин. З'ясовано, що один студент контрольної групи за навчальний рік пропустив у середньому 10,4 години, а один студент експериментальної – 6,9 години. На перший погляд результати не видаються суттєвими, однак різниця пропусків між групами становить 160 годин. Зазвичай у розкладі занять щодня передбачено три пари (6 годин), а це означає що студенти контрольної групи майже на місяць менше, на відміну від студентів експериментальної групи, відвідували заняття.

Оцінювання ефективності використання педагогічної технології формування навичок здорового способу життя студентів, що використовувалася впродовж фізичного виховання студентів-митців, проведено впродовж *контрольного етапу педагогічного експерименту*. Статистико-ймовірнісний та порівняльний аналіз *кількісних та якісних* показників, здійснений до і після експерименту, стосувався таких аспектів дослідження:

- динаміка таких морфофункціональних показників, як рівень фізичного стану студентів-митців (РФС), що є показником рівня їх фізичного здоров'я (РФЗ); рівень адаптаційного потенціалу (РАП); індекс Скібінського (ІС) до та після експерименту;
- оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів до і після експерименту;
- самооцінювання студентами рівня сформованості навичок здорового способу життя, фізкультурної освіченості;
- експертне прогнозування та оцінювання ефективності розробленої технології формування здорового способу життя і відповідного інтегративного навчального курсу за результатами впровадження у процес фізичного виховання студентів-митців.

Динаміку змін морфофункціональних показників (рівня фізичного стану, рівень адаптаційного потенціалу та індексу Скібінського) студентів контрольної та експериментальної груп на етапі контрольного педагогічного експерименту подано в табл. 4.3.

Таблиця 4.3

Аналіз морфофункціональних показників студентів-митців (у. о.)

Групи	До/після	значення	Морфофункціональні показники		
			РФС	РАП	ІС
КГ (n=45)	До експерименту	\bar{X}	0,53	2,75	23,8
		S	0,03	0,04	3,2
		сер. пох.	0,01	0,03	1,2
	Після експерименту	\bar{X}	0,54	2,65	24,1
		S	0,03	0,04	2,7
		сер. пох.	0,01	0,03	1,2
ЕГ (n=45)	До експерименту	\bar{X}	0,55	2,7	21,7
		S	2,1	0,03	2,5
		сер. пох.	0,5	0,01	1,5
	Після експерименту	\bar{X}	0,79	2,58	34,8
		S	2,1	0,02	3,1
		сер. пох.	0,5	0,01	1,5

Примітка. Різниця статистично значуща при $p < 0,05$.

У студентів експериментальної групи відбулися позитивні зміни показників рівня фізичного стану, натомість у студентів контрольної групи таких змін не відбулося. До експерименту середнє значення цього показника в експериментальній групі становило $0,55 \pm 0,5$ у. о., або (55%), що належить до діапазону середніх значень оцінної таблиці. Після експерименту показник рівня фізичного стану студентів цієї групи зріс до $0,79 \pm 0,5$ у. о. (79 %), що свідчить про його вищий за середній рівень.

Аналіз показників індексу функціональних змін, що відображає рівень адаптаційного потенціалу, вказує на факт напруження механізмів адаптації у студентів контрольної та експериментальних груп до експерименту (відповідно $2,75 \pm 0,03$ та $2,7 \pm 0,01$ у. о.). Після експерименту рівень адаптаційного потенціалу у студентів контрольної групи залишився практично без змін ($2,65 \pm 0,03$ у. о.), а показники, що ми отримали в експериментальній групі, свідчать про позитивні зміни рівня адаптаційного потенціалу ($2,58 \pm 0,01$ у. о.). Такий показник вказує на задовільний рівень адаптації у студентів експериментальної групи після експерименту.

Незмінними у студентів контрольної групи залишилися показники індексу Скібінського, що вказує на рівень функціональних можливостей: до експерименту дані цього показника становили $23,8 \pm 1,2$ у. о.; після експерименту – $24,1 \pm 1,2$ у. о. Як бачимо, рівень функціональних можливостей у студентів контрольної групи впродовж навчального року не змінився і як був задовільним, так і залишився. Натомість у студентів експериментальної групи показник індексу Скібінського на початку експерименту становив $21,7 \pm 1,5$ у. о., що, як і у студентів контрольної групи вказувало на задовільний рівень функціональних можливостей. Згідно з даними, отриманими після експерименту ($34,8 \pm 1,5$ у. о.), можемо зазначити, що цей рівень у студентів експериментальної групи відповідає оцінці «добре».

Для виявлення взаємозв'язку або відмінностей між досліджуваними ознаками до і після експерименту та визначення їх значущості для генеральної сукупності, тобто для підтвердження достовірності отриманих даних рівня

фізичного здоров'я, рівня адаптаційного потенціалу та індексу Скібінського, ми визначали статистичний критерій $(|z_{em}|)$. Обчисливши показники фізичного стану, ми виявили зрушення статистичного критерію в експериментальній групі від 0,47 до 0,89 у. о., тобто на 0,42 у. о., що є свідченням більшої активності студентів у процесі фізичного самовдосконалення. Загальновідомо, що поліпшення показників фізичного здоров'я – це досить тривалий процес, а тому зростання статистичного критерію є важливим чинником для генеральної сукупності. За даними контрольної групи статистичний показник становив 0,58 у. о., тобто обсяги фізичної активності студентів цієї групи після завершення експерименту не змінилися.

Після відповідних розрахунків значень рівня адаптаційного потенціалу студентів контрольної групи ми отримали значення статистичного показника на рівні 1,87 у. о., що менше ніж 2,4 у. о. (критичне значення), а це є свідченням несуттєвих змін. Статистичний показник в експериментальній групі становить 5,9 у. о. при критичному значенні – 1,98 у. о., що підтверджує достовірність зростання у студентів експериментальної групи після експерименту.

За даними статистичного показника, обчисленого на основі середніх значень індексу Скібінського студентів контрольної групи $(|z_{em}| = 0,74 < 1,87 = z_{кр})$, з імовірністю 0,95% можна визнати факт збігу даних, тобто отримані дані до і після експерименту суттєво не відрізняються. Натомість в експериментальній групі з імовірністю 0,95% ми можемо стверджувати про суттєву відмінність і зростання середніх значень індексу Скібінського після експерименту, адже цей показник становить $(|z_{em}| = 4,69 < 1,87 = z_{кр})$.

Рівень фізичної підготовленості студентів ми визначали на основі порівняльного аналізу зданих нормативів, що передбачені навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання». Оцінювали згідно з таблицею контрольних нормативів робочої навчальної програми на початку і після завершення експерименту. Проведені підрахунки свідчать про те, що при рівні

значущості ($\rho < 0,05$) можна стверджувати про зростання показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи після завершення експерименту (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Показники фізичної підготовленості студентів

Групи	До/ після	значення	Показники фізичної підготовленості				
			Стр. у дов. з місця (м)	Зг. і розг. рук в уп. лежачи (рази)	Підн. в сід за 1 хв (рази)	Стр. на ск-ці за 1 хв (рази)	Човниковий біг 4x9 м, (с)
КГ (n=45)	До експерименту	\bar{X}	1,5	16	38	130	11,01
		S	0,02	2,1	1,6	2,3	0,3
		сер. пох.	0,01	1,5	0,6	1,0	0,2
	Після експерименту	\bar{X}	1,55	17	39	132	11,00
		S	0,02	2,1	1,6	2,3	0,3
		сер. пох.	0,01	1,5	0,6	1,0	0,2
ЕГ (n=45)	До експерименту	\bar{X}	1,6	15	37	131	11,02
		S	0,03	2,2	1,7	2,1	0,2
		сер. пох.	0,02	1,1	0,5	1,1	0,1
	Після експерименту	\bar{X}	1,8	20	41	150	10,57
		S	0,03	2,2	1,7	2,1	0,2
		сер. пох.	0,02	1,1	0,5	1,1	0,1

Примітка. Різниця статистично значуща при $\rho < 0,05$.

Середні показники нормативів на початку експерименту у студентів експериментальної групи свідчили про їх нижчий за середній рівень фізичної підготовленості і відповідали оцінці «задовільно»: стрибок у довжину з місця – $1,6 \pm 0,02$ (м); згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $15 \pm 1,1$ рази; піднімання в сід – $37 \pm 0,5$ рази; стрибки на скакалці – $131 \pm 1,1$ рази; човниковий біг – $11,02 \pm 0,1$ с. Після експерименту рівень фізичної підготовленості студентів цієї групи став вищий за середній, тобто поліпшився до оцінки «добре»: стрибок у довжину з місця – $1,8 \pm 0,02$ м; згинання й розгинання рук в упорі лежачи – $20 \pm 1,1$ рази; піднімання в сід – $41 \pm 0,5$ рази; стрибки на скакалці

– $150 \pm 1,1$ раз; човниковий біг – $10,57 \pm 0,1$ с. Натомість практично не відбулося таких змін у студентів контрольної групи.

Визначення рівнів сформованості у студентів навичок здорового способу життя здійснювалося за даними їхнього самооцінювання з використанням створеного питальника, що складається з п'яти блоків запитань (додаток Д). Рівень сформованості навичок здорового способу життя (високий, середній, низький), згідно зі змістом цього опитувальника, стосується таких компонентів: теоретико-пізнавального, когнітивно-інтелектуального, ціннісно-мотиваційного, професійно-орієнтованого, комунікативно-культурологічного. Аналіз результатів подано у табл. 4.5.

Таблиця 4.5

Самооцінка рівнів сформованості навичок здорового способу життя студентами після експерименту (%)

Групи	До/після	рівень	Компоненти				
			Теоретико-пізнавальний	Когнітивно-інтелектуальний	Професійно-орієнтований	Ціннісно-мотиваційний	Комунікативно-культурологічний
КГ (n=45)	До ек-ту	високий	25,7	9,1	10,8	12,7	27,8
		середній	26,3	15,3	25,7	21,4	34,1
		низький	48,0	75,6	63,5	65,9	38,1
	Після ек-ту	високий	25,9	9,0	10,7	18,1	28,2
		середній	27,2	15,1	25,3	29,3	35,6
		низький	46,9	75,9	64,0	52,6	36,2
ЕГ (n=45)	До ек-ту	високий	25,9	9,9	11,8	13,8	28,1
		середній	27,9	5,7	24,7	20,4	31,4
		низький	46,2	84,4	63,5	65,8	40,5
	Після ек-ту	високий	56,9	51,8	44,1	65,5	46,1
		середній	35,1	31,2	40,2	31,8	42,9
		низький	8,0	22,7	15,7	2,7	5,3

Обчисливши середні значення, можна зазначити, що високий рівень сформованості навичок здорового способу життя в експериментальній групі до експерименту мали 17,90 % студентів, середній – 22,02 % студентів, низький – 60,08 % студентів. Після експерименту високий рівень мали 52,88% студентів, середній рівень – 36,24 % студентів, низький – 10,88 % студентів. У контрольній групі до експерименту високий рівень сформованості навичок здорового способу життя мали 17,22 % студентів, середній рівень – 24,56 % студентів, низький – 58,22 % студентів. Після експерименту високий рівень

мали 18,38 % студентів, середній рівень – 26,5 % студентів, низький – 55,12 % студентів. Після експерименту таких студентів експериментальної групи, які вказали на високий рівень сформованості у них навичок здорового способу життя, виявилось на 34,98 % більше, тоді як у контрольній – лише на 1,16 %. Позитивну динаміку зростання рівня навичок здорового способу життя за даними самооцінювання студентів подано на рис. 4.21.

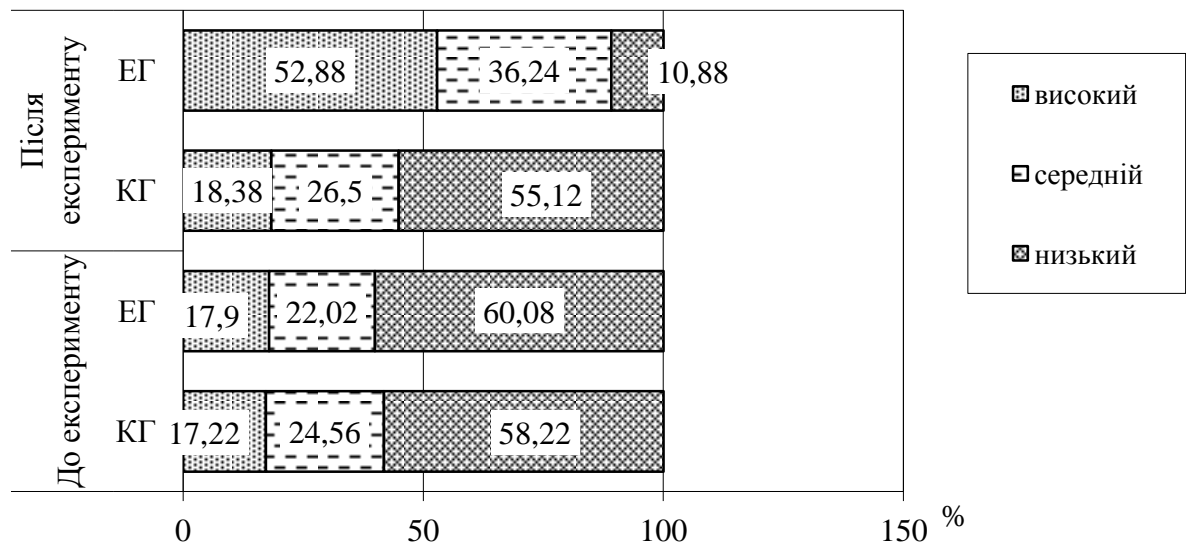


Рис. 4.21. Діаграма змін рівня сформованості навичок здорового способу життя за даними самооцінювання студентів (у %)

Як бачимо, всі компоненти, що характеризують навички здорового способу життя, за даними самооцінювання студентів експериментальної групи, вищі, ніж у студентів контрольної групи. Факторний аналіз даних дає змогу зазначити, що на першому місці опинився ціннісно-мотиваційний компонент (65,5 %), на другому – теоретико-пізнавальний (56,9 %), третю позицію займає когнітивно-інтелектуальний (51,8 %), четверту – комунікативно-культурологічний (46,1 %), на останній позиції опинився професійно-орієнтований компонент (44,1 %).

Перевірку достовірності отриманих даних здійснено за допомогою непараметричних методів статистико-ймовірнісного аналізу. Отримані розрахунки t-критерію Стюдента (високий рівень – 4,98 > 2,1; середній рівень –

4,87 > 2,1; низький рівень 4,72 > 2,1) підтверджують наявність якісних відмінностей щодо рівня сформованості навичок здорового способу життя у студентів контрольної та експериментальної груп після завершення експерименту на рівні достовірності 95 %. Позитивні зміни відбулися за всіма показниками у студентів експериментальної групи, тоді як у студентів контрольної групи таких зрушень не відбулося.

Проведене оцінювання узгодженості думок експертів дозволило визнати результати експертного оцінювання достовірними, що підтверджено відповідним коефіцієнтом конкордації ($0,914 < W < 1$). Це дало змогу говорити про те, що показники експертного оцінювання достатньо вірогідні. Отримана в результаті обробки анкет узагальнена думка експертів була прийнята як раціональне вирішення проблеми [239]. Результати експертного оцінювання технології формування здорового способу життя для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» подано в табл. 4.6.

Таблиця 4.6

**Експертне оцінювання ефективності технології формування
здорового способу життя**

Характеристики	Оцінка (бали)
Відповідність технології формування здорового способу життя змісту навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»	5
Реальність організаційно-педагогічних умов проведення занять	4,4
Реальність провідної ролі валеологічної концепції фізичної підготовленості студентів	4,9
Конкретність видів педагогічних прийомів у процесі фізичного виховання	4,6
Узгодженість міждисциплінарних зв'язків у змісті навчального курсу «Основи формування здорового способу життя»	4,8
Повнота реалізації форм, методів і засобів фізичної культури і відповідність етапам формування навичок здорового способу життя	5
Відповідність змісту навчальної технології зі специфікою майбутньої професії студентів-митців	5
Досягнення основної мети – оптимізація здоров'язбережувальної діяльності	4,8
Реальність очікуваних результатів – поліпшення рівня сформованості навичок здорового способу життя	4,6

Як свідчать отримані дані, експерти встановили достатньо високий рівень ефективності розробленої технології формування здорового способу життя, який є в межах 4,4–5 балів, що підтверджує доцільність створеної технології і створеного міждисциплінарного навчального курсу та сприяє оптимізації здоров'язберезувальної діяльності студентів-митців.

Висновки до розділу 4

Розроблена технологія формування навичок здорового способу життя для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» є певною структурованою схемою формування в них звички до фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням особливостей професії митця. Через об'єднання компонентів змісту спеціально визначених дисциплін («Основи охорони праці», «Фізичне виховання», «Безпека життєдіяльності») створення міждисциплінарних зв'язків, визначення спеціальних організаційних та методичних засобів нам вдалося змінити систему фізичного виховання, що сприяло оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя у студентів-митців.

Отримані дані педагогічного експерименту, систематизація числових значень та статистико-ймовірнісний аналіз, підтверджують позитивні впливи змісту створеної технології здорового способу життя. Так, після завершення педагогічного експерименту в експериментальній групі кількість *фізично активних* студентів, за даними їх самооцінювання, зросла з 28,2 до 90,4 %, а в контрольній – від 26,7 лише до 44,2%.

На початку експерименту кількість студентів експериментальної групи, які вважали свої *знання* достатніми, щоб провадити здоровий спосіб життя, становила лише 11,8 %, а після його завершення їхня кількість значно зросла до 86,8% осіб. Окрім цього, значно зменшилася кількість студентів, які оцінюють свій рівень знань як низький (з 32,7 до 11,9 %). У контрольній групі таких змін не відбулося.

Аналіз даних *медичних довідок* та журналів відвідувань констатував факт меншої кількості пропусків занять через застудні захворювання студентами експериментальної групи (318 годин) порівняно зі студентами контрольної (478 годин). Іншими словами, один студент експериментальної групи пропустив 6,9 години, а контрольної – 10,4 години.

У студентів експериментальної групи відбулися позитивні *зміни морфофункціональних показників*, а саме рівня фізичного стану: від $0,55 \pm 0,5$ у. о., або (55 %), що належить до діапазону середніх значень оцінної таблиці, до експерименту, до $0,79 \pm 0,5$ у. о. (79 %), що свідчить про його вищий за середній рівень після експерименту. У студентів контрольної групи таких змін не відбулося. До експерименту ми спостерігали напруження рівня адаптації у студентів контрольної та експериментальної груп (відповідно $2,75 \pm 0,03$ та $2,7 \pm 0,01$ у. о.). Після експерименту рівень адаптаційного потенціалу у студентів контрольної групи залишився практично без змін ($2,65 \pm 0,03$ у. о.), а показники, що ми отримали в експериментальній групі, свідчать про задовільний рівень адаптації студентів ($2,58 \pm 0,01$ у. о.). Незмінним, на рівні «задовільно», у студентів контрольної групи залишилися показники індексу Скібінського: до експерименту дані цього показника становили $23,8 \pm 1,2$ у. о.; після – $24,1 \pm 1,2$ у. о. У студентів експериментальної групи цей показник на початку експерименту також був на задовільному рівні і становив $21,7 \pm 1,5$ у. о., а після експерименту поліпшився до $34,8 \pm 1,5$ у. о., що відповідає оцінці «добре».

Середні показники *нормативів фізичної підготовленості* на початку експерименту у студентів експериментальної групи свідчили про їх нижчий за середній рівень фізичної підготовленості і відповідали оцінці «задовільно»: стрибок у довжину з місця – $1,6 \pm 0,02$ м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $15 \pm 1,1$ рази; піднімання в сід – $37 \pm 0,5$ рази; стрибки на скакалці – $131 \pm 1,1$ рази; човниковий біг – $11,02 \pm 0,1$ с. Після експерименту рівень фізичної підготовленості студентів цієї групи став вищий за середній, тобто поліпшився до оцінки «добре»: стрибок у довжину з місця – $1,8 \pm 0,02$ м;

згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $20 \pm 1,1$ раз; піднімання в сід – $41 \pm 0,5$ раз; стрибки на скакалці – $150 \pm 1,1$ раз; човниковий біг – $10,57 \pm 0,1$ с. Натомість практично не відбулося таких змін у студентів контрольної групи.

За даними самооцінювання студентів експериментальної групи, кількість таких, хто визнав *рівень сформованості навичок здорового способу життя* високим, зросла від 17,9 до 52,88 % осіб. Зросла також і кількість таких, хто вказав, що цей рівень середній – з 22,02 до 36,24 % осіб. А кількість студентів з низьким рівнем сформованості навичок здорового способу життя знизилася від 60,08 до 10,88 % осіб. Як бачимо, після завершення експерименту кількість студентів експериментальної групи, які вказали на високий рівень сформованості в них навичок здорового способу життя, зросла на 34,98 %, тоді як у контрольній – лише на 1,16 %. Факторний аналіз даних дає змогу зазначити, що на першому місці опинився ціннісно-мотиваційний компонент (65,5 %), на другому – теоретико-пізнавальний (56,9 %), третю позицію займає когнітивно-інтелектуальний (51,8 %), четверту – комунікативно-культурологічний (46,1 %), на останній позиції опинився професійно-орієнтований компонент (44,1 %).

Експерти встановили достатньо високий рівень ефективності розробленої технології формування здорового способу життя, який є в межах 4,4–5 балів. Проведене оцінювання узгодженості думок експертів дозволило визнати результати експертного оцінювання достовірними, що підтвердилося відповідним коефіцієнтом конкордації ($0,914 < W < 1$).

Систематизація числових значень та статистико-ймовірнісний аналіз даних, отриманих упродовж педагогічного експерименту, є підтвердженням позитивних впливів змісту створеної технології на формування у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» навичок здорового способу життя.

Результати дослідження, викладені в цьому розділі, висвітлено в таких публікаціях [277, 278, 279, 280, 281].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сьогодні найважливішим завданням фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» стає не просто формування у студентів системи знань, умінь та навичок, необхідних для подальшого творчого довголіття, а навчання їх самостійно здійснювати заходи здоров'язбереження. Формувати навички здорового способу життя слід із перших днів навчання студентів, коли вчорашній абітурієнт переживає особливий сенситивний період, пов'язаний із соціально-професійною адаптацією [106, 145, 177]. Важливо, щоб студент усвідомив роль і місце самоосвіти та самовиховання у процесі формування навичок здорового способу життя, ознайомився з раціональними прийомами фізичного виховання для імпровізованого і творчого їх використання.

Проведені дослідження [203, 207, 233 та ін.] підтвердили, що процес формування навичок здорового способу життя у вишах різного професійного спрямування визначається системою фізичного виховання і залежить від особливостей майбутньої професійної діяльності студентів. З одного боку, процес здоров'язбережувального навчання сприяє удосконаленню процесу фізичного виховання студентів, а з другого – вимагає оновлення змісту дисципліни «Фізичне виховання», переорієнтації практичної складової у професійно-прикладну площину. Цей факт підтверджують отримані під час досліджень дані. Так, 70% студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі з середнім рівнем знань про здоровий спосіб життя. Водночас, 78% опитаних вважають, що нічого не змінилося в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання.

Підтверджено дані про те, що процес формування навичок здорового способу життя у вишах різного професійного спрямування визначається системою фізичного виховання і залежить від особливостей майбутньої

професійної діяльності студентів (В.О. Петров, 2003 [203]; И.А. Попов, 2005 [207]; Р.Р. Сіренко, 2008 [233] та ін.); інформацію М.О. Носка, 2014 [185]; Н.В. Семенової, 2014 [230] про те, що чинна сьогодні у вищих навчальних закладах система фізичного виховання вимагає реорганізації та вдосконалення; наукові дані (В.А. Бароненко, 2010 [23]; Н.А. Башавець, 2011 [25]; Т.Ю. Круцевич, 2000 [160]; Н.И. Латышевская, 2004 [167] та ін.) про низький рівень соматичного здоров'я, показників фізичної підготовленості студентів і динаміку до погіршення цих показників з роками навчання у виші.

У фізичному вихованні студентської молоді склалася проблемна ситуація, яка полягає в протиріччі між рівнем соціальних вимог та ефективністю фізичного виховання. Так, 65% опитаних випускників вищих навчальних закладів не вважають себе компетентними в питаннях збереження власного здоров'я, 5% не змогли відповісти на це запитання і тільки 30% визнають свою компетентність.

Психофізіологічні особливості людей творчих професій в умовах сьогодення вимагають особливого підходу до навчання молоді заходів збереження власного здоров'я. Студенти мистецьких спеціальностей наділені певними задатками і вся система фізичного виховання має сприяти розвитку їхніх здібностей. Складність процесу формування навичок здорового способу життя ускладнюється ще й тим, що задатки і здібності кожного студента, його індивідуальність чинять вплив і вимагають особливого змісту тієї технології навчання, що використовується впродовж фізичного виховання. Процес формування навичок здорового способу життя студентів-митців має стати таким, що дасть змогу підвищити мотивацію і створити найбільш комфортну атмосферу для творчої продуктивної роботи: уміння регулювати свою поведінку відповідно до вимог партнерів і безперервно мінливих навколишніх умов; уміння висловити і розвинути своє власне бачення, обґрунтувати свої погляди і ставлення до певної проблеми, уміння розуміти й оцінювати власні результати та дії інших. Адже саме при активному відстоюванні своїх думок,

аналізі ситуативних проблем розвивається творче мислення, увага, ініціатива, формується особистість – професіонал сфери мистецтва.

Проте аналіз та узагальнення даних літератури переконав у тому, що психофізіологічні особливості людей сфери мистецтва, специфіка їх професійної діяльності і умов праці впливають на формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Водночас у процесі фізичного виховання студентів-митців немає єдино прийнятої уніфікованої технології навчання здоров'язбереження, що значно ускладнює процес формування навичок здорового способу життя упродовж фізичного виховання. Погіршення стану здоров'я молоді, необхідність формування у студентів навичок здорового способу життя через пізнання мистецьких професій з одного боку, та відсутність такої технології здоров'язбереження – з другого, обґрунтували, необхідність наукових досліджень у сфері фізичного виховання.

У нашому дослідженні знайшли свої підтвердження наукові дані [23, 25, 160, 167 та ін.] про низькі рівні соматичного здоров'я, показники фізичної підготовленості студентів і динаміку до погіршення цих показників з роками навчання у виші. Поява нових хвороб, їх омолодження, зокрема і серед студентської молоді (О. Дубогай, 2006 [110]; Т. Круцевич, 2009 [159]; В. Мартиненко, 2006 [177]; В. Пильненький, 2006 [204]; О. Романчишин, 2010 [226] та ін.) спонукає науковців до нових досліджень з проблеми активізації молоді у вихованні здорового способу життя. Як зазначають відомі науковці Ю. Бріскін, 2014 [41]; М. Булатова, 2004 [42]; Н. Вольєва, 2011 [65]; Л. Долженко, 2005 [104] та ін., збільшилася кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Доведено раніше опубліковані дані науковців (І. Боднар, 2000 [34]; А. Драчук, 2005 [106]; Т. Круцевич, 2000 [160]; Б. Шиян, 2001 [262] та ін.) про те, що однією із причин відхилень у стані здоров'я населення є недостатня рухова активність. Підтверджено необхідність оптимізації рухової активності студентів (Е. Булич, 2003 [44]; А. Веселовський, 2004 [53]; Л. Маланюк, 2009 [173]; Б. Шиян, 2010 [262] та ін.).

Ми отримали дані, що підтверджують факт відсутності у студентів інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням у вищій школі (О. Дубогай 2011 [111]; П. Дуркин, 2005 [113]; С. Путров, 2006 [220]; О. Романчишин, 2010 [226] та ін.). Навчальні заняття не забезпечують необхідний для студентської молоді обсяг рухової активності. Підтверджено й доповнено дані про те, що оптимальний режим рухової активності сприяє позитивній динаміці зменшення застудних захворювань [137; 141; 152 та ін.]. Порівняльний аналіз отриманих даних на основі вивчення медичних довідок про пропуски занять через застудні захворювання упродовж року вказує на те, що спостерігається позитивна динаміка, тобто їх зменшення у студентів, які є фізично активнішими. Дані проведеного експерименту підтверджують результати дослідження [122, 127, 207], де вказано, що переважна більшість людей не займається фізичними вправами і дотримується малорухомого способу життя. За нашими даними, взагалі не займаються фізичними вправами 58,9% дорослого населення.

У наших дослідженнях було підтверджено дані [107, 137, 178 та ін.] щодо незадовільного рівня фізичної підготовленості студентів та зниження його показників з роками навчання у виші. Так, 72% студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» оцінили свій рівень фізичного стану як середній, 21,5% осіб визнали його низьким і тільки 5,4% опитаних вважають свій фізичний стан високим.

Наші результати доповнили дані [114, 118, 269] інформацією про низький рівень теоретико-методичної підготовленості у випускників вищих навчальних. На той факт, що зміст дисципліни «Фізичне виховання» не сприяє формуванню у студентів життєво важливих знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення самостійних здоров'язбережувальних заходів у майбутньому, вказали 91,3 % осіб. Вважають недостатніми свої знання, уміння і навички щодо використання засобів фізичної культури з метою здійснення заходів для збереження власного здоров'я 61,1 % опитаних. Серед них 27,6 % опитаних віком 20–30 років, 16,8 % – 31–40 років і 16,7 % – 41–50 років. Як бачимо,

отримані результати вказують на те, що рівень знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури з віком не поліпшується. Тим самим доведено, що не достатньо вивчено питання поєднання теоретико-методичних і практичних занять впродовж фізичного виховання. Не проведено також досліджень про вплив різних видів занять фізичним вихованням на формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», яка містить спеціалізації: художня кераміка, художнє скло, художні вироби з металу та інші. Особливого значення це набуває в роботі із цим контингентом студентів через те, що вони схильні до професійної діяльності в різні періоди доби.

Підтверджено і отримали подальший розвиток наукові дані [14, 145, 162, 169 та ін.] про те, що соціальні чинники відіграють провідну роль у забезпеченні здоров'я населення. Фізкультурна освіта, у зв'язку з цим, має здійснюватися у процесі соціалізації здоров'язбережувального навчання та забезпечувати вирішення першочергового завдання – формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, рівень сформованості якої визначає культуру їхньої ефективної поведінки задля збереження власного здоров'я. Такий підхід зумовлює постійне оновлення системи фізичного виховання та забезпечує її випереджальний характер.

У ході проведення наших досліджень доповнено інформацію щодо існування проблеми адаптації школярів і студентів до навчання у вищих навчальних закладах (В. Бароненко, 2010 [23]; М. Віленський, 1995 [55]; Г. Грибан, 2009 [87] ; Н. Завидівська, 2013 [122]; Т. Круцевич, 2009 [159]; Н. Смірнов, 2005 [235] та ін.). Дослідження адаптації студентів-митців до навчальних навантажень виявили, що під час першого року можна діагностувати значні функціональні порушення в організмі студентів, при цьому основне навантаження припадає на центральну нервову систему. Отримані нами наукові дані доповнюють інформацію, що студенти мистецьких спеціальностей знаходяться в ситуації ризику через низький рівень здоров'я, а необхідність постійно творити призводить до переживання ними частих

стресових ситуацій. З роками навчання прослідковується тенденція до зниження рівня рухової активності. При цьому підтверджено, що перехід від здоров'я до хвороби становить собою процес поступового зниження адаптації організму до умов навколишнього середовища (зменшення адаптаційного потенціалу) [16, 37, 54, 55, 92, 126, 141 та ін.]. У результаті наших досліджень було визначено, що АП в нормі мають 59% студентів, тоді як у 41% обстежених спостерігається напруження механізмів адаптації. Тобто достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації і функціональних резервів.

За даними фахівців (Є. Приступа, 2010 [252]; О. Шиян, 2010 [264]; О. Жданова, 2010 [252] та ін.), у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Вони нехтують застосуванням фізичних вправ як одним із ефективних засобів оздоровлення. Ми підтвердили той факт, що важливою складовою у вихованні здорового способу життя є залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою, упровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності.

У ході проведеної роботи підтверджено та доповнено результати досліджень [135, 154, 162, 200, 257, 258 та ін.] щодо частоти самостійних занять фізичними вправами студентської молоді, оскільки ми встановили, що після двох років навчання на початку нашого експерименту лише 55,2% респондентів у контрольній групі та 53,2% в експериментальній вірять у те, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я; 42,3% респондентів контрольної групи і 43,9% респондентів експериментальної групи ніколи не задумувалися над цим, а 2,5% респондентів контрольної групи взагалі не вірять у корисність фізичних вправ.

Упродовж наших досліджень науково обґрунтовано, доповнено та уточнено необхідність реалізації в системі фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей валеологічної концепції фізичної підготовленості [8, 9, 33, 41, 83, 84 та ін.]. Валеологічний підхід до трактування фізичної

підготовленості сприяв виникненню й розвиткові концепції – здоров'я через підготовленість, що на нашу думку, для студентів мистецьких спеціальностей має важливе значення.

Подальшого розвитку отримали чинники впливу на формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Доповнено дані науковців [85, 115, 117 та ін.] щодо рівня зацікавленості студентів фізичним вихованням, мотивації, уподобань та улюблених видів рухової активності студентів у вільний від навчання час. За нашими даними, 58 % студентів визначили свій рівень зацікавленості у навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16 % – як високий, 11,8 % – як низький, а у 5,3 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній. Виявилося, що основним мотивом, який спонукає студентів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання є «отримання залікової оцінки» (62,3 %).

Розширено інформацію про особливості професійної діяльності студентів мистецьких спеціальностей [185, 186, 187]. Студенти, що навчаються у вищих мистецтва, перебувають довгий час в умовах творчого напруження, через що може виникати так званий невроз, зумовлений потребою постійно творити і швидко відображати свої задуми. Умови, в яких працюють митці, є часто незвичними для організму людини, а завдання, які вони виконують, потребують не лише фантазії, але й чималих фізичних зусиль. Зміст роботи представників цієї спеціальності потребує визначеної координації, точно продуманих дій, умінь, навичок у реалізації своїх творчих задумів. Ми виявили, що однією із особливостей навчання більшості студентів мистецьких спеціальностей є їх довишивська спеціалізація та довготривале перебування в «робочій позі», яка призводить до змін та відхилень в опорно-руховому апараті. Пік мистецької (творчої) активності у 67,7 % опитаних студентів припадає на пізній вечір (20.00–24.00 год) та ніч (24.00–4.00 год).

Доповнено дані науковців [122] про сучасний стан дотримання здорового способу життя випускниками вищих навчальних закладів, людьми різного фаху

і різних професій. Педагогічна наука поповнена інформативним спектром даних про рівень залишкових знань, умінь і навичок з питань фізичної культури у випускників різного фаху зі стажем роботи 5 років і більше, що фактично є показником якості сучасної системи загальної фізкультурної освіти у вищій школі.

Такий моніторинг доповнив науку даними про фактичну практику використання засобів фізичної культури дорослим населенням; їхню фізичну активність; готовність кожної людини до самооцінювання рівня здоров'я, а у зв'язку з цим і їх здатність впливати на власну працездатність; взаємозв'язок між рівнем здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок, отриманих випускниками під час навчання у вищих навчальних закладах, та їхнім способом життя. На недостатню кількість знань, умінь і навичок для самоорганізації здоров'язберезувальної діяльності, отриманих під час навчання у вищих навчальних закладах, вказали 61,1 % опитаних. Як виявилось, 58,9 % опитаних людей взагалі не займаються фізичною культурою. Причому з віком цей показник зменшується. Більшість опитаних віддають перевагу рекреаційному спрямуванню фізичних вправ (38,9 %). Профілактичне спрямування фізичних вправ обирали для себе 20,6 % опитаних, лікувальне – 19,4 %, спортивне – 12,5 % і 8,6 % осіб – не визначилися з вибором. Разом з тим серед тих, хто не вірить у профілактичну дію фізичних вправ найбільше молоді (3,8 %), серед людей 31–40 років – це 1,6 %, а до 41–50 років кількість таких людей зменшується до 0,5 %.

Також було доповнено наявні дані про важливість формування у студентів умінь, що дають змогу організовувати рекреаційну діяльність, вільний час [117, 118, 155]. Підсумувавши дані про скарги людей на свій стан здоров'я, слід зазначити, що лідерство становить такий чинник, як відсутність відчуття відпочинку (50,3 %). З віком же кількість осіб, які мають такі скарги, зростає. На другому місці такий чинник, як головний біль (32,8 %), на третьому – брак сну (14,2 %), а посилене серцебиття (2,7 %) – на останньому місці. Щодо різноманітності проведення вільного часу, то в робочі дні більшість обирає для

себе перегляд телевізора (25,4%); 22,2 % опитаних зазначають, що вільного часу не мають; 18,9 % – віддають перевагу спілкуванню з друзями; 14,6 % – займаються хатніми справами; 10,8 % – проводять свій вільний час біля комп'ютера, а 8,1 % – читають художню літературу. У святкові дні найбільша кількість (47,0 %) зізналися, що вони просто сплять; 26,0 % – відпочивають біля комп'ютера; лише 18,9 % проводять свята на природі і 8,1 % – подорожують. Як бачимо, переважає малорухливий спосіб життя.

Отримали подальший розвиток наукові дані про інтенсивність стресових ситуацій [143, 150, 180], що переживають люди працездатного віку. З'ясовано, що один раз за день переживають стрес 50% людей творчих професій.

Підтверджено та доповнено дані про те, що на рівень здоров'я впливають спадкові чинники [197, 185, 208]. Найбільша кількість хронічних недуг (59,6 %), які спостерігаються в родичів наших опитаних, – це серцево-судинні захворювання (інфаркти – 31,7 %, стенокардія – 4,9 %, гіпертонія – 23,0 %). Випадки раптової смерті у віці до 50 років траплялися в 7,7 % родичів наших опитаних, на цукровий діабет хворіли родичі 9,8 % осіб, які брали участь в експерименті. Але найбільшою проблемою є той факт, що кількість осіб, які не знають і ніколи не задумувалися про свої спадкові хвороби, становить 22,4 %, а 0,5 % засвідчили, що вони не знають і не розуміють таких термінів.

Підтверджено наукові дані [46, 168, 220] про необхідність вивчення студентами особливостей своєї професійної діяльності та впливів трудових процесів на зміну фізіологічних функцій упародовж робочого дня. За даними наших спостережень, творча праця студентів-митців з її підвищеними потребами до психічної стійкості, довготривалим нервовим напруженням, здатністю засвоювати великий потік різноманітної інформації може призвести до перевтоми. З огляду на це студентам необхідно володіти основами дисциплін медико-біологічного спрямування.

Подальший розвиток отримали дані про те, що процеси навчання, виховання та розвитку особистості становлять основу єдиного педагогічного процесу формування навичок здорового способу життя [13, 30, 38]. Ми

виокремили особливості освітньої спрямованості технологій формування навичок здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу мистецького спрямування.

Підтверджені та набули подальшого розвитку дані про те, що врахування під час навчання індивідуально-особистісних властивостей реагування на зовнішні чинники та тренувальні навантаження, постійний моніторинг динаміки фізичної підготовленості, використання спеціально розроблених авторських програм дозволяють суттєво поліпшити рівень фізичної підготовленості студентів [109, 114, 122, 138, 142 та ін.]. Вивчення компонентів наявних нині технологій і методик навчання дало поштовх для подальшого структурування практичних навичок здоров'язбереження у студентів-митців. Цей процес проходить кілька стадій – від знань через психофізіологічні м'язові відчуття (навчання через м'язи) формується готовність до м'язових зусиль і лише на основі цього можна говорити про методичні вміння і готовність до формування навичок, що сприятиме здоров'язбережувальній діяльності.

Доповнено дослідження К. Ушинського, 1952 [251]; М. Амосова, 2002 [6], В. Бароненко, 2010 [23], Э. Мартиросова, 2006 [176] і багатьох інших, що фізичне довголіття є інтегральним результатом багатьох обставин життя, форм виховання та видів діяльності самої людини. Ми звертаємо увагу на той факт, що в процесі формування навичок здорового способу життя у студентів-митців центральне місце займають не лише виховання культури здоров'я, а й виховання інтелекту і здатності до самоосвіти. Водночас розширено механізми формування свідомого ставлення людини до життєдіяльності шляхом неперервної освіти. Дослідженнями цієї проблеми займалися такі видатні вчені сучасності, як Д. Давиденко, 2006 [92], О. Дубогай, 2006 [110], Г. Апанасенко, 2007 [10] та інші.

Доповнено та розширено понятійний апарат теорії і методики фізичного виховання [111] з огляду на тлумачення понять «здоров'язбережувальне навчання», «загальна фізкультурна освіта», «здоров'язбережувальна технологія», «фізкультурна освіченість», тощо.

Керуючись сучасними даними окремих наук [29, 45, 48, 51, 182, 183], ми поглибили взаємозв'язки у структурі індивідуального розвитку людини між її окремими сторонами (розумової, фізичної, моральної і т. д.), що є невід'ємною умовою процесу формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Окрім цього, на основі досліджень науковців про особливості організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах доповнено дані про організаційно-педагогічні умови управління процесом формування навичок здорового способу життя в системі фізичного виховання студентів митців та характеристики і зміст форм, методів і засобів фізичної культури.

Наукові дослідження змісту компетентнісного підходу [17, 27, 32, 52, 66, 123, 148, 241] дали змогу нам здійснити уніфікацію наукових положень і адаптувати його основні принципи до процесу фізичного виховання, організувавши його в компетентнісно-орієнтованому форматі. Поглиблено зміст принципів, у фізичному вихованні. На основі даних науковців [73, 75, 77, 95, 209 та ін.], які досліджували зміст принципів в освіті, ми поглибили їх тлумачення при застосуванні у фізичному вихованні, а на основі обґрунтування принципів фундаментальності і природовідповідності, створили логіко-психологічні схеми побудови навчальних занять.

На основі вивчення сучасних тенденцій та інновацій у фізкультурній освіті [3, 4, 18, 21, 63, 136] уперше розроблено технологію здоров'язбереження, що узагальнює в певну систему не лише використання засобів фізичної культури, а й сам процес удосконалення особистісних якостей, фізичного розвитку, стану здоров'я, психофізіологічного потенціалу через формування переконань у потребі постійного фізичного самовдосконалення. Узагальнена технологія здоров'язбереження відображає і враховує специфіку професійної діяльності студентів-митців, їхні індивідуальні особливості і багато інших чинників.

Створена здоров'язберезувальна технологія навчання має міждисциплінарну, інтегративну, комплексну, фундаментальну структуру і

зміст. Таким чином, можна констатувати, що отримали подальший розвиток міждисциплінарні зв'язки та інтеграційні процеси в освіті, чому присвятили свої праці Ю. Васьков (2002) [48]; Г. Власюк (2006) [59]; С. Гончаренко (2000) [80]; Н. Завидівська (2012) [121] та ін. Поєднавши дисципліни «Основи охорони праці», «Фізичне виховання», «Безпека життєдіяльності», ми створили здоров'язбережувальний інтегративний навчальний курс «Основи формування навичок здорового способу життя» і довели ефективність його впливів.

Уперше встановлено, що впровадження у процес фізичного виховання студентів-митців новоствореної технології здоров'язбережувального навчання сприяло достовірному підвищенню рівня сформованості навичок здорового способу життя. Важливим компонентом та активним педагогічним чинником змісту цієї технології став інтегративний, міждисциплінарний навчальний курс. У змісті створеної технології здоров'язбережувального навчання поєднано загальні структурні відношення змісту теоретико-методичної та конкретні структурні відношення змісту фізичної підготовки, обґрунтовано необхідність та шляхи постійного оновлення спеціальних фундаментальних знань студентів.

Ефективність використання новоствореної технології підтверджується у ході формувального етапу педагогічного експерименту і проявляється у підвищенні фізичної активності студентів експериментальної групи, підтвердженні факту сформованості в них здоров'язбережувальних знань та зменшенні кількості пропусків занять через захворювання. Підтвердженням продуктивності розробленої педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання є також результати, отримані під час контрольного етапу педагогічного експерименту. Це поліпшення у студентів експериментальної групи морфофункціональних показників: рівня фізичного здоров'я, функціонального стану організму, ступеня адаптації (індекс функціональних змін), функціональних резервів і можливостей організму (індекс Скібінського), позитивна динаміка змін нормативів оцінювання рівня фізичної підготовленості та поліпшення рівня сформованості навичок здорового способу життя.

Ми довели, що для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» створена технологія здоров'язбережувального навчання є більш ефективною, ніж традиційна, що використовується нині у процесі фізичного виховання. Організація фізичного виховання за цією технологією зумовила статистично достовірне поліпшення фізичної активності студентів; поліпшення рівня знань, умінь і навичок; зменшення пропусків занять через застудні захворювання. Так, за період проведення педагогічного експерименту кількість студентів ЕГ, які займаються фізичним самовдосконаленням, зростає до 91,3 % осіб, тоді як у КГ лише до 56,5% осіб. Отримані за час навчання знання, як такі, що допоможуть належним чином здійснювати здоров'язбережувальну діяльність після завершення педагогічного експерименту, схвально оцінили 95,6 % студентів ЕГ і лише 4,4 % осіб КГ.

У студентів ЕГ відбулося поліпшення морфофункціональних показників, на відміну від студентів КГ. Зокрема, середні значення, що свідчать про рівень фізичного здоров'я ($p < 0,05$) студентів ЕГ, із таких, що відповідали середньому рівню, поліпшилися і перейшли до діапазону значень, які відповідають вищому за середній рівень (від $0,56 \pm 1,1$ (56 %) до $0,71 \pm 1,1$ у. о. (71 %)). Середній показник функціонального стану ($p < 0,05$) організму у студентів ЕГ до експерименту становив $2,8 \pm 0,02$ у. о., що вказує на напруження механізмів адаптації, а після експерименту змінився до $2,6 \pm 0,01$ у. о., що відповідає задовільному рівню адаптації. Числові дані індексу Скібінського ($p < 0,05$), що характеризують функціональні можливості організму у студентів ЕГ перейшли із ряду, що відповідали задовільному рівню, до діапазону даних, який свідчить про рівень їхнього розвитку як добрий (від $24,5 \pm 1,7$ до $36,6 \pm 1,7$ у. о.).

Спостерігається позитивна динаміка змін рівня фізичної підготовленості у студентів ЕГ. Отримані дані до експерименту свідчили про нижчий за середній рівень фізичної підготовленості студентів. Після експерименту числові значення перейшли до спектру даних, що вказує на вищий за середній

рівень фізичної підготовленості студентів. У студентів КГ таких змін не відбулося.

Аналіз даних самооцінки студентами рівня сформованості навичок здорового способу життя показав, що на високий рівень після завершення експерименту вказали 53,1 % опитаних студентів ЕГ порівняно із 19,1 % – до експерименту. У студентів КГ до експерименту на високий рівень вказали 17,8 %, а після експерименту – 22,6 % опитаних.

Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих числових значень підтвердив ефективність використання розробленої технології формування навичок здорового способу життя для студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Таким чином, у результаті проведеного дослідження було встановлено дані трьох ступенів новизни: ті, що набули подальшого розвитку, ті, що удосконалено, і абсолютно нові із означеної проблематики.

Доповнено, розширено та уточнено наукову інформацію про особливості формування навичок здорового способу життя у студентів-художників; механізми поліпшення показників фізичного стану та фізичного здоров'я, способи активізації студентів мистецьких спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами.

Уточнено дані про особливості формування потреби студентів-художників у дотриманні здорового способу життя; практику використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів різного віку і фаху; зміст форм, методів, засобів фізичної культури в умовах формування навичок здорового способу життя.

Розширено та уточнено наукову інформацію щодо поліпшення показників фізичного стану та фізичного здоров'я, активізацію інтересу студентів до навчальних і самостійних занять у результаті застосування розробленої технології здоров'язбережувального навчання.

Удосконалено організаційні форми проведення занять із фізичного виховання у середніх та вищих навчальних закладах (Л. Барибіна, 2008 [24];

С. Архипова, 2009 [12]; А. Цьось, 2006 [257] та ін.); адаптовано форми й методи здоров'язбережувального навчання для теоретико-методичних і практичних занять із фізичного виховання студентів-митців; адаптовано механізми створення програми занять з фізичного виховання через запровадження валеологічної концепції розвитку фізичних якостей студентів (Л. Сергієнко, 2007 [231]; Л. Аксьонова, 2007 [3] та ін.); уточнено зміст навчально-методичного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання» в умовах здоров'язбережувального навчання для вирішення конкретних завдань по формуванню у студентів навичок здорового способу життя (О. Шиян, 2010 [264]; О. Томенко, 2012 [248]; Т. Круцевич, 2008 [245] та ін.); оновлено підходи до тлумачення понять «компетентісно орієнтований формат навчання здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність», «валеологічна концепція фізичної підготовленості студентів-митців».

Отримали подальший розвиток положення про оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя; характеристика психофізіологічних особливостей і змін, що відбуваються в організмі під дією професійної діяльності; особливості вікової динаміки й потенційних можливостей фізичної підготовленості студентів-митців; міждисциплінарні зв'язки в системі фізичного виховання студентів-митців.

Наукові дані про негативну динаміку показників фізичної підготовленості студентів за час навчання у виші (І. Боднар, 2000 [34]; Л. Долженко, 2007 [102]; Н. Бурень, 2007 [45]; Н. Турчина, 2009 [249] та ін.), про задовільний рівень психофізичних показників студентів (Г. Толчева, 2011 [247] та ін.), про низький рівень рухової активності студентів (Т. Дух, 2012 [114]; Л. Маланюк, 2009 [173] та ін.), низький рівень здоров'я студентів (М. Булатова, 2004 [42]; О. Лаврентьев, 2009 [165]; Л. Дудорова, 2005 [107]; А. Магльований, 2006 [172] та ін.), недостатню сформованість у молоді навичок здорового способу життя (Л. Безугла, 2009 [26]; Т. Галенко, 2010 [70]; С. Омельченко, 2009 [192] та ін.) та незадовільний рівень теоретико-методичної підготовленості студентів із фізичного виховання (Ж. Панченко, 2008 [199]; Р. Сіренко, 2008 [233];

С. Березка, 2011 [29] та ін.), а також доцільність створення та використання інноваційних технологій навчання в процесі фізичного виховання (Е. Короткова, 2002 [152]; О. Петрик, 2003 [202]; М. Зайцева, 2006 [124]; Р. Раєвський, 2006 [222]; Л. Сергієнко, 2007 [231]; І. Заневський, 2008 [125]; С. Карплюк, 2009 [136] та ін.).

Уперше обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено технологію формування навичок здорового способу життя для використання у процесі фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» через запровадження компетентнісно орієнтованого формату навчання та використання валеологічної концепції.

Створена технологія дозволяє в умовах навчальних та самостійних занять фізичним вихованням впливати на процес формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Теоретично обґрунтовано зміст, структурні елементи цієї технології і створено відповідне навчально-методичне забезпечення для використання впродовж фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

Доведено можливість оптимізації процесу фізичного виховання через активізацію міждисциплінарних зв'язків і створення інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя», що сприяло підвищенню теоретико-методичної підготовки студентів. Обґрунтовано організаційно-педагогічні умови процесу фізичного виховання студентів-митців у компетентнісно орієнтованому форматі.

Виявлено компоненти і рівні сформованості здорового способу життя, фізкультурної освіченості студентів мистецьких спеціальностей у динаміці фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової проблеми формування здорового способу життя упродовж фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво». Розроблено технологію навчання та представлено принципово новий інтеграційно-міждисциплінарний підхід до організації процесу формування навичок здорового способу життя, котрий ураховує специфіку навчання, професійної діяльності та розглядається як чинник підвищення продуктивності праці майбутніх митців.

1. Проведений аналіз педагогічної, психологічної та спеціальної спортивної літератури вказує на те, що проблема оптимізації процесу формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування не була предметом спеціального дослідження. Вийшли лише окремі статті щодо виховання у студентів-митців потреби дотримання здорового способу життя в процесі обов'язкових та самостійних занять фізичними вправами.

Процес формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» є соціально-педагогічною проблемою, що вимагає удосконалення системи фізичного виховання через широке представлення в ній не лише практичного, але і теоретичного й методичного аспектів, причому на основі визначених впливів професійної діяльності. Зміст наявної системи фізичного виховання вичерпав себе та потребує оновлення на засадах валеологічної концепції через розроблення сучасної, інтегративної технології формування навичок здорового способу життя студентів-митців.

2. Вивчення теорії та практики фізичного виховання, аналіз способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» дають змогу констатувати такі факти. Загалом, 70 % студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі з середнім рівнем знань про здоровий

спосіб життя. Водночас 78 % опитаних вважають, що нічого не змінилося в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання. Окрім цього, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16 % – як високий, 18,8 % – як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній. З'ясовано, що 42,5 % студентів визнали свій рівень фізичного стану як середній; 17,6 % респондентів вказали, що він вищий за середній, 33,9 % – нижчий за середній, 3,7 % – низький і лише 2,3 % вважають цей показник високим. На стан свого здоров'я як задовільний вказали 62,3 % респондентів, 24,7 % студентів зазначили його середнім, 5 % осіб визнали його поганим і лише 8 % опитаних наголосили, що стан їхнього здоров'я є добрим.

Аналіз отриманих результатів підтверджує той факт, що формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування потребує ефективних змін і вдосконалення.

3. Упродовж дослідження виявлено, що мистецький фах є водночас і різноманітним, і монотонним. Професійна діяльність людини мистецтва минулого замінюється діяльністю, яка характеризується великими вимогами до розумового, фізичного та емоційного стану при відносно слабкій діяльності м'язів. Водночас процес фізичного виховання не дає змоги студентам оволодіти знаннями і вміннями, щоб забезпечити собі належний рівень здоров'я впродовж усього життя.

Серед представників мистецького фаху після закінчення вищих навчальних закладів залишаються фізично активними лише 14,7 % осіб. Найбільш популярною серед представників мистецького фаху (10,1 %) є рекреаційна форма занять фізичними вправами. Представники цієї професії вказують на погане самопочуття через відсутність відпочинку (55,4 %). Найбільшу кількість опитаних, що визнали свій рівень здоров'я поганим, становлять митці – 3,2 %. Щодня переживають стресові ситуації 32,9 % представників цієї професії. Окрім цього, 26,2 % представників мистецького фаху визнали свій рівень фізичного стану, фізичної підготовленості поганим.

Найменш компетентними в питаннях збереження власного здоров'я виявилися саме представники сфери мистецтва – 25,9 % (із 71,0 %), найбільша кількість котрих вказала на брак знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури в повсякденному житті (24,3 %).

4. Створена технологія формування навичок здорового способу життя за своєю суттю становить спеціальний взірць використання змісту, організаційних аспектів і заходів фізичного виховання з урахуванням специфіки навчання і особливостей фаху, що дає змогу змістити акцентуацію уваги з поліпшення фізичної підготовленості в бік методології, яка сприяє формуванню у студентів-митців профілактичної ініціативності, реабілітаційної спроможності і рекреаційних вподобань щодо свого здоров'я. Організаційні психолого-педагогічні умови – це комунікативне середовище фізичного виховання, що виконує творчо-освітні функції. Засвоєння теоретико-методичного матеріалу здійснюється через застосування сучасних методик оздоровлення із використанням спеціальних форм активізації абстрактного мислення, що спонукає студентів до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку з питань збереження власного здоров'я.

У зміст міждисциплінарного навчального курсу інтегровано й поєднано дисципліни «Безпека життєдіяльності» (теорія здоров'язбережувального навчання), «Основи охорони праці» (психофізіологічний досвід трудової діяльності) та «Фізичне виховання» (практична здоров'язбережувальна діяльність кожної людини). Реалізації змістовних компонентів навчання сприяло створення й використання навчально-методичного забезпечення, спрямованого на формування у студентів-митців здорового способу життя.

5. Застосування створеної технології формування навичок здорового способу життя зумовило статистично достовірне поліпшення фізичної активності студентів-митців; поліпшення їхнього рівня знань, умінь і навичок; зменшення кількості пропусків занять через застудні захворювання.

Після завершення експерименту в експериментальній групі кількість студентів, що активно займаються фізичним самовдосконалення, за даними самооцінювання, зросла на 59,4 %, а в контрольній – лише на 17,5 %. Зросла і кількість студентів експериментальної групи, які вважають свої знання достатніми, щоб провадити здоровий спосіб життя – від 11,8 до 86,8 %, і зменшилася кількість студентів, які оцінюють свій рівень знань як низький (від 32,7 до 11,9 %). У контрольній групі таких змін не відбулося. Аналіз медичних довідок і відомостей про пропуски занять студентів дає змогу констатувати, що на одного студента експериментальної групи припадає 6,9 години пропусків через застудні захворювання, а на одного студента контрольної – 10,4 години, що на 3,5 години більше.

6. Систематизація числових значень та статистико-ймовірнісний аналіз даних, отриманих упродовж педагогічного експерименту, є підтвердженням позитивних впливів змісту створеної технології на формування у студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» навичок здорового способу життя.

Відбулося поліпшення морфофункціональних показників у студентів експериментальної групи. Так, до експерименту рівень фізичного стану 55 % студентів цієї групи оцінювався як низький, а після експерименту рівень фізичного стану 79 % осіб зріс до вищого за середній. У студентів контрольної групи таких змін не відбулося. Отримані показники рівня адаптаційного потенціалу свідчать про задовільний рівень адаптації у студентів експериментальної групи (2,58 у. о.), тобто вказують на його поліпшення, адже на початку експерименту ми спостерігали напруження рівня адаптації. Індекс Скібінського в контрольній групі залишився на задовільному рівні (до експерименту дані цього показника становили $23,8 \pm 1,2$ у. о.; після – $24,1 \pm 1,2$ у. о.), а в експериментальній – поліпшився на 13,1 у. о., що відповідає оцінці «добре».

Показники нормативів фізичної підготовленості студентів експериментальної групи від нижчого за середній рівня оцінної таблиці зросли до вищого за середній.

Після завершення експерименту кількість студентів експериментальної групи, які вказали на високий рівень сформованості навичок здорового способу життя, зросла на 34,98%, тоді як у контрольній – лише на 1,16 %. На 14,22 % в експериментальній групі зросла також і кількість таких, хто вказав, що цей рівень середній, а кількість осіб із низьким рівнем сформованості навичок здорового способу життя знизилася на 49,2 %.

7. Установлення експертами ефективності створеної технології формування здорового способу життя і міждисциплінарного навчального курсу підтверджує їхню доцільність та сприяє оптимізації здоров'язбережувальної діяльності студентів-митців. Експерти встановили достатньо високий рівень ефективності розробленої технології формування здорового способу життя, який є в межах 4,4–5 балів. Достовірність результатів експертного оцінювання підтверджено коефіцієнтом конкордації ($0,914 < W < 1$).

Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих числових значень підтвердив ефективність використання розробленої автором технології формування навичок здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів і окреслює нові перспективи для подальших досліджень, зокрема: створення програм для проведення студентами спостережень за власним самопочуттям, змінами у стані здоров'я; розроблення й використання в системі фізичного виховання оздоровчих систем, моделей, програм, які спонукатимуть студентів вищих навчальних закладів мистецького спрямування до використання сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков В. И. Оценка популяционного здоровья студентов-первокурсников и пути её предупреждения / В. И. Агарков, Г. К. Северин // Здоровье студентов : сб. тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 1999. – С. 99 – 100.
2. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика : монографія / А. Г. Черноштан, Ю. В. Драгнєв, О. В. Отравенко [та ін.] ; за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2008. – 320 с.
3. Аксьонова О. П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / Олена Петрівна Аксьонова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 5/6. – С. 35–37.
4. Алабужев А. Е. Новые информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / А. Е. Алабужев / Современные информационные технологии в физической культуре и спорте : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. проф. П. К. Петрова. – Ижевск : Удмуртский университет, 2001. – С. 14 – 17.
5. Алексеева В. М. Отношение к своему здоровью студентов медицинского вуза / В. М. Алексеева, М. П. Шувалова // Здоровье студентов : сб. тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 1999. – С. 9 – 10.
6. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер ; М. : АСТ, 2002. – 464 с.
7. Анализ состояния здоровья студентов младших и старших курсов ММА им. И. М. Сеченова / О. А. Султанова, Э. В. Буланова, Т. В. Кокурина, Н. П. Базарова // Здоровье студентов : сб. тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 1999. – С. 116.
8. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с. – (Серия : Мастера психологии).
9. Апанасенко Г. Санология. Основы управления здоровьем /

Апанасенко Г., Попова Л., Маглеваний А. — Saabruchen: Lambert Academy Publisher, 2012. — 405 с.

10. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. — К. : Медкнига, 2007. — 132 с.

11. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підр. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. у-тів / В. Г Арефьев. — К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.

12. Архипова С. П. Особенности организации физкультурно-оздоровчої діяльності молоді за місцем проживання / С. П. Архипова, А. Д. Ведмедюк // Науковий вісник Чернівецького університету. Серія: Педагогіка та психологія. — Чернівці, 2009. — Вип. 447/448. — С. 18 – 21.

13. Арцишевський Р. А. Підручник учора, сьогодні, завтра / Р. А. Арцишевський // Підручник ХХІ століття. — 2003. — № 1–4. — С. 22 – 28.

14. Аршинова Н. А. Социально-гигиенические условия формирования здоровья студентов и их медицинское обоснование : автореф. дис. ...канд. мед. наук / Н. А. Аршинова — М., 1985. — 21 с.

15. Бадиков В. И. Теория функциональных систем П. К. Анохина в изучении психофизиологических показателей результативной деятельности студентов / В. И. Бадиков, Е. В. Быкова, Н. В. Климина // Вестник РАМН. — 1997. — № 12. — С. 45–49.

16. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — М. : Медицина, 1997. — 236 с.

17. Балашова В. Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Валентина Федоровна Балашова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — М., 2000. — 54 с.

18. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 274 с.

19. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи : [разраб. Рос. гос. акад. физ. культуры] / В. К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
20. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
21. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 218 с.
22. Барабашов С. В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Барабашов Сергей Викторович. – Омск, 2000. – 390 с.
23. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособ. для студ. учрежд. сред. проф. образов / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа, 2010. – 335 с.
24. Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Барыбина Л. Н., Церковная Е. В., Блинкин И. Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Х., 2008. – № 4. – С. 35 – 37.
25. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Башавець Н. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 6 – 10.
26. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Іванівна Безугла. – Луганськ, 2009. – 224 с.
27. Белкин А. С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А. С. Белкин. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. из-во, 2004. – 176 с.
28. Белов В. И. Психология здоровья / В. И. Белов. – М. : КСП ; С-Пб. : Респекс, 1994. – 272 с.

29. Березка С. М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / С. М. Березка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 12 – 14.
30. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
31. Бех І. Д. Виховання особистості. Сходження до духовності / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 270.
32. Блинов В. И. Компетентностный подход как методологическая основа разработки федеральных государственных образовательных стандартов начального и среднего профессионального образования / В. И. Блинов // Образовательная политика. – 2008. – № 9. – С. 21–25.
33. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.
34. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Боднар Іванна Романівна ; Волин нац. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
35. Большунов С. С. Как победить болезнь: Универсальное лечение методами нетрадиционной медицины / С. С. Большунов. – Донецк : БАО, 2007. – 320 с.
36. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Наталія Яківна Бондарчук ; Ужгородський національний ун-т. – Ужгород, 2006. – 24 с.
37. Бордуков М. И. Студенты о своем физическом и психическом здоровье / М. И. Бордуков, А. С. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 20–29.

38. Бордовская Н. В. Педагогика : учеб. для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2000. – 304 с. – (Серия «Учебник нового века»).
39. Брановский Ю. Работа в информационной среде / Ю. Брановский, А. Беяева // Высшее образование в России. – 2002. – № 1. – С. 81–87.
40. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
41. Бріскін Ю. А. Технологические основы обеспечения эффективности тестового контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов / Брискин Ю. А., Блавт О. З. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. (23 апреля 2014 г.). – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 48 – 51.
42. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
43. Булич Э. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Э. В. Булич // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. – 2001. – Вып. 7 (46). – С. 27–31.
44. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – К. : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
45. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Бурень Н. В. ; Севастоп. нац. техн. ун-т Мін-ва освіти і науки України. – Севастополь, 2007. – 20 с.
46. Варданян Ю. В. Строение и развитие профессиональной

компетентности специалиста с высшим образованием : дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 19.00.07 „Педагогическая психология”/ Юлия Владимировна Варданян. – М., 1999. – 353 с.

47. Варій М. Й. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. / М. Й. Варій, В. Л. Ординський. – Вид. 2-ге. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 376 с.

48. Васьков Ю. В. Зміст фізкультурної освіти як категорія дидактики / Ю. В. Васьков // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 3. – С. 37–43.

49. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

50. Веб-сайт Київського міжнародного інституту соціології [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kiis.com.ua/ua/news>.

51. Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера / В. И. Вернадский ; сост. Н. А. Костяшкин, Е. М. Гончарова. – М. : Айрис-Пресс, 2003. – 575 с.

52. Веселовская Н. С. Моделирование процесса подготовки специалиста на компетентностной основе / Н. С. Веселовская // Образовательная политика. – 2009. – № 6. – С. 7–13.

53. Веселовський А. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту / А. Веселовський, Р. Шологон // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали наук.-практ. конф. (24–26 червн. 2004 р.). – Т., 2004. – С. 333–335.

54. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5/6. – С. 5–17.

55. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособ. для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 1995. – 96 с.

56. Витвицкая Л. А. Аксиологические основы взаимодействия субъектов образовательного процесса / Л. А. Витвицкая // Профессиональное образование. – 2009. – № 6. – С. 40–41.

57. Вища освіта України і Болонський процес : навч. посіб. / за ред. В. Г. Кременя ; авт. кол. : М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, В. Д. Шинкарук [та ін.]. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.

58. Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / І. Боднар, Л. Вовканич, Т. Дух, Б. Кідзер, Р. Гут // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 94 – 97.

59. Власюк Г. Інновації в навчально-виховній діяльності вчителя фізичної культури / Г. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. / Г. Власюк ; за ред. Л. А. Завацької. – Рівне, 2006. – Вип. 4. – С. 3–6.

60. Вовк В. М. Педагогічні основи наступності фізичного виховання учнівської і студентської молоді : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Віктор Михайлович Вовк ; Східноукр. нац. ун-т імені Володимира Даля. – Луганськ, 2009. – 40 с.

61. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.

62. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Волков – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

63. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе [Электронный ресурс] / В. Ю. Волков. – Режим доступа : <http://www.roman.by/r-71034.html>.

64. Воловик А. Ф. Педагогіка дозвілля : підручник / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – Х. : ХДАК, 1999. – 332 с.

65. Вольева Н. П. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] /

Вольєва Н. П., Вовканич А. С. // Спортивна наука України. – 2011. – № 6. – С. 3 – 11. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/11vnptsg.pdf>.

66. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Дмитро Євгенович Воронін ; Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2006. – 21 с.

67. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 2. – С. 25–28.

68. Гаврилов Д. Н. Определение оздоровительного воздействия различных программ физической культуры с использованием экспертных систем / Д. Н. Гаврилов, А. В. Малинин, М. А. Савенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 15–19.

69. Гаврилюк В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз // Социологические исследования. – 2002. – № 1.

70. Галенко Т. П. Ценности как основа формирования у старших подростков отношения к собственному здоровью / Т. П. Галенко, Т. П. Галенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 22–24.

71. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. – № 3 (15). – С. 41–43.

72. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Галина Романівна Генсерук ; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Т., 2005. – 17 с.

73. Гершунский Б. С. Философия образования для XXI века : учеб. пособие / Б. С. Гершунский. – М. : Пед. о-во России, 2002. – 508 с.

74. Гетман В. А. Методологія та технологія здорового способу життя людини майбутнього / В. А. Гетман, Ю. В. Новицький // Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти : матеріали IV Ірпінських Міжнар. наук.-пед. читань. – Ірпінь : Національна академія ДЕС України, 2006. – С. 375–377.

75. Гетман В. А. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (антропозика здоровья) / В. А. Гетман, Ю. В. Новицкий // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб., 2006. – Вып. 66. – С 53–63.

76. Гетман В. А. Антропозика здоровья : монография / В. А. Гетман. – К. : Медкнига, 2009. – 147 с.

77. Гинецинский В. И. Знание как категория педагогики: опыт педагогической когнитологии / В. И. Гинецинский. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 144 с.

78. Гладкова В. Акмеологічні аспекти розвитку творчої особистості майбутнього фахівця / В. Гладкова // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 6. – С. 95–102.

79. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Іван Дмитрович Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.

80. Гончаренко С. У. Зміст загальної освіти і її гуманітаризація / С. У. Гончаренко // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – 2000. – С. 81–107.

81. Гончаренко М. С. Валеопедагогические аспекты духовности : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / М. С. Гончаренко. – Х. : ХНУ им. В. Н. Каразина, 2007. – 400 с.

82. Гончаренко М. С. Опыт и пути развития валеологии на Украине. Педагогические аспекты / М. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за

ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 24. – С. 121–128.

83. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монография / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.

84. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Валерій Павлович Горащук. – Х., 2004. – 414 с.

85. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 24. – С. 47–51.

86. Грибан Г. П. Проблеми екології у фізичному вихованні / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 182 с.

87. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.

88. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. пособие / С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской. – Харьков : Коллегиум, 2005. – 184 с.

89. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья / В. Гриневич // Наука и жизнь. – 2005. – № 1. – С. 46–52.

90. Гущук І. В. Закономірності формування стану здоров'я сільського населення під впливом факторів навколишнього середовища Рівненської області : автореф. дис. ... канд. мед. наук : [спец.] 14.02.01 «Гігієна» / Ігор Віталійович Гущук ; ДУ «Ін-т гігієни та мед. екології ім. О. М. Марзєєва АМН України». – К., 2009. – 20 с.

91. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Волгоград : ВолГУ, 2005. – 284 с.

92. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, А. П. Шклярченко. – Волгоград : ВолГУ, 2006. – 132 с.
93. Давиденко Д. Н. Валеология как научная основа здорового образа жизни : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко, В. А. Пасичниченко ; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб. : СПбГПУ, 2007. – 360 с.
94. Деделюк Н. Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі / Ніна Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1 (5). – С. 10–14.
95. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 183 с.
96. Дементий Л. И. Ответственность личности как свойство субъекта жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Людмила Ивановна Дементий. – М., 2005. – 329 с.
97. Диагностика здоровья : сб. науч. тр. / [отв. ред. Н. В. Судаков]. – Воронеж, 2000. – 176 с.
98. Дик Н. Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 256 с.
99. Димова Л. Л. Основные направления научных исследований в области информатизации физкультурного образования / А. Л. Димова // Ученые записки ИИО РАО. – М., 2007. – Вып. 26. – С. 3–9.
100. Динамическая работоспособность нервной системы и скорость когнитивных процессов у студентов / Т. И. Дух, Ю. В. Петришын, И. Р. Боднар, Б. Н. Киндзер // Здоровье для всех. – 2012. – № 1. – С. 18–22.
101. Дмух О. В. Формирование потребностей в здоровом образе жизни студентов Сибирского федерального университета / О. В. Дмух,

И. Ю. Бирдигулова, Л. А. Гольм // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків, 2009. – № 3. – С. 56–58.

102. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Людмила Павлівна Долженко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2007. – 21 с.

103. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів / Л. П. Долженко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 19. – С. 23–30.

104. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Людмила Долженко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 4. – С. 139–143.

105. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Юрій Володимирович Драгнєв. – Луганськ, 2008. – 300 с.

106. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / А. Драчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 84–86.

107. Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров'я студентської молоді / Л. Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 5. – С. 11 – 13.

108. Дубогай О. Д. Управління формуванням професійного інтересу до занять фізичними вправами у студентів педагогічного вузу / Олександра Дмитрівна Дубогай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 15–17.

109. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей [Електронний ресурс] / О. Д. Дубогай // Дошкільна освіта. – 2005. – № 2 (8). – Режим доступу : http://lips.zp.ua.index.php?option=com_content&view=article&id=253:120032&catid=47:state&itemid=79.

110. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. матеріали / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.

111. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Алла Іванівна Альошина, Володимир Євгенович Лавринюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.

112. Дуліба О. Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. ... канд. біол. наук : [спец.] 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Ольга Богданівна Дуліба ; ЛНУ ім. І. Франка. – Л., 2000. – 18 с.

113. Дуркин П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания у них физической культуры / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48–52.

114. Дух Т. І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. з фіз. виховання для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Т. І. Дух, І. Р. Боднар, В. Й. Лемешко. – Л., 2012. – 168 с.

115. Жуков В. Основні мотиваційні потреби студентів до гармонійного і фізичного розвитку / В. Жуков, В. Васько, О. Копилов // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К. 1998.

116. Ершова Н. Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе / Н. Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 14–17.

117. Завидівська Н. Основні аспекти формування культури вільного часу студентської молоді засобами фізичного виховання / Наталія Завидівська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 82–85.

118. Завидівська Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Наталія Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 111–113.

119. Завидівська Н. Н. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів в умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти / Завидівська Н. Н. // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 25. – С. 59–63.

120. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.

121. Завидівська Н. Н. Особливості міждисциплінарних зв'язків у системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 186–190.

122. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 „Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Наталія Назарівна Завидівська ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова: – К., 2013 – 509 с.

123. Загвоздкин В. К. Модели компетентности / В. К. Загвоздкин // Школьные технологии. – 2009. – № 3. – С. 23–29.
124. Зайцева Л. В. Разработка и использование электронных учебников / Л. В. Зайцева, В. Н. Попко // Educational Technology & Society. – 2006. – Vol. 9 (1). – С. 411 – 421.
125. Заневський І. Задачі оптимізації в наукових дослідженнях з проблем фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] / Ігор Заневський // Спортивна наука України. – 2008. – № 1 (16) – С. 2–17. – Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index>.
126. Занюк С. С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С. Занюк. – К. : Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. – 352 с.
127. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов ; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб. ; К., 2005. – 157 с.
128. Іванченко Л. Алгоритмізація процесу структурування педагогічної технології особистісно-орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи мотиваційно-ціннісних орієнтацій до фізичної культури і здорового способу життя / Л. Іванченко // Загальна школа. Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. – Слов'янськ, 2012. – Вип. 9. – С. 76 – 89.
129. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие / [В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М. П. Борисенков]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
130. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»).
131. Ильин Е. П. Эмоции и чувства : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – Изд. 2-е. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с. – (Серия «Мастера психологии»).
132. Ильин Е. П. Психология спорта : ученик / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
133. Іщенко М. П. Філософія науки: питання теорії і методології : навч.

посіб. / М. П. Іщенко, І. І. Руденко ; за ред. д-ра філос. наук, проф. М. П. Іщенко. – К. : УБС НБУ, 2010. – 442 с.

134. Калашник Н. Г. Самостійна робота – потужний засіб сучасної освіти і виховання : навч.-метод. посіб. / Н. Г. Калашник, В. Л. Вертегел. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 326 с.

135. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.

136. Карплюк С. О. Досвід Ривіна-Дяченка у проектуванні методики взаємонавчання / С. О. Карплюк // Вісник Житомирського державного університету. Серія: Педагогічні науки. – Житомир, 2009. – Вип. 43. – С. 121 – 125.

137. Квашніна Л. В. Фізична підготовленість та рівень адаптаційних можливостей у здорових дітей молодшого шкільного віку / Л. В. Квашніна, Ю. А. Маковкіна, А. В. Костенко // Перинатология и педиатрия. – 2007. – № 1 (29). – С. 42–46.

138. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Світлана Володимирівна Кириленко ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 21 с.

139. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12 (38). – С. 35–41.

140. Князева Е. Н. Основания синергетики: человек, конструирующий себя и свое будущее / Е. Н. Князева, С. П. Курдюмов – М. : КомКнига, 2010. – 232 с. – (Серия «Синергетика: от прошлого к будущему»).

141. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів : автореф. дис. ... канд. біол. наук : [спец.] 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин»

/ Мирослав Тадеушевич Кобза ; Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського. – Сімф., 2002, – 18 с.

142. Коваленко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Людмила Коваленко // Рідна школа. – 2006. – № 7. – С. 29–31.

143. Козаков В. Психолого-педагогічна підготовка в непедагогічних університетах / В. Козаков // Вища освіта України. – 2002. – № 3. – С. 37–42.

144. Козіброцький С. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання / Сергій Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1 (5). – С. 18–21.

145. Козловська І. М. Соціалізація студентської молоді як інтегративний процес / Ірина Михайлівна Козловська // Науковий вісник Університету «Львівський Ставропігійон». Серія психолого-педагогічна – Л., 2006. – Вип. 11. – С. 141–147.

146. Козырь П. В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте / П. В. Козырь // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 301. – С. 20–22.

147. Комков А. Г. Здоровье и поведение российских школьников : отчет 2003: Национальные и региональные особенности / А. Г. Комков, Л. И. Лубышева, А. В. Малинин, В. Н. Утенко. – СПб. : НИИФК, 2004. – 228 с.

148. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики : кол. монографія / Н. М. Бібик, Л. Я. Ващенко, О. І. Локшина та ін. ; за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

149. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс] / Кабінет Міністрів України // Постанова N 760 (760-2013-п) від 17.10.2013 р. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=731-2008-%F0>.

150. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация

деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Белая Церковь : [РВІКВ БНАУ], 2008. – 137 с.

151. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підр. для студ. вищ. навч. закл. / М. С. Корольчук. – Вид. 2-ге, випр. та доп.– К. : Ельга : Ніка-Центр, 2004. – 396 с.

152. Короткова Е. Обучение двигательным действиям в условиях организации продуктивных взаимодействий (ученик-ученик) / Е. Короткова, Л. Архипова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 21–23.

153. Корченков В. В. Социологические проблемы здорового образа жизни / В. В. Корченков. – М. : РАГС, 1998. – 274 с.

154. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Євген Олександрович Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.

155. Кравченко І. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і підвищення фізичної підготовленості студентів / І. Кравченко, В. Яцко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 76–78.

156. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галина Леонідівна Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 228 с.

157. Круцевич Т. Ставлення студенток до предмета «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах / Тетяна Круцевич, Олександр Нестеренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 57–59.

158. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе [Электронный ресурс] / Т. Круцевич, Е. Биличенко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2012. - № 1. - С. 114-119. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2012_1_24.pdf

159. Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 78 – 81.

160. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич – К., 2000. – 510 с.

161. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : навч. посіб. / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2000. – 232 с.

162. Куделко В. Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів НФАУ / В. Е. Куделко, С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 12. – С. 93–96.

163. Кузнецова З. М. Исторические предпосылки формирования физкультурного образования [Электронный ресурс] / З. М. Кузнецова, Ю. П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – № 5. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/vestnik/&journal>.

164. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олена Тимофіївна Кузнецова ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2005. – 22 с.

165. Лаврентьев О. М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 113–116.

166. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.

167. Латышевская Н.И. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов / Н.И. Латышевская, С.В. Клаучек, Н. П. Москаленко // Гигиена и санитария. – 2004. – № 1. – С. 51–54.

168. Лебедченко С. Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Светлана Юрьевна Лебедченко ; Волгоград. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2000. – 22 с.

169. Литвиненко С. Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии : монография / С. Н. Литвиненко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2005. – 368 с.

170. Литвиненко С. Н. Инновационные технологии организации спортивно-массовых мероприятий : учеб. пособие / С. Н. Литвиненко. – Ростов-на-Дону : ЦВВР, 2008. – 111 с.

171. Лянной Ю. О. Шляхи співпраці фахівців галузі охорони здоров'я, валеології, фізичної культури і спорту у підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Ю. О. Лянной // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 4. – С. 99–102.

172. Магльований А. В. Вплив різного рівня фізичного навантаження на показники серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних груп / А. В., Магльований, О. Ю. Іваночко, О. Б. Кунинець, Є. І. Мороз // Наука і освіта. - 2010. - № 6. - С. 122-124.

173. Маланюк Л. Раціональні параметри рухових режимів чоловіків 18-25 років з різним рівнем фізичного здоров'я / Л. Маланюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – С. 53–56.

174. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях і відповідях : навч. посіб. для студ. ВНЗ / М. В. Маліков ; Державний вищий навчальний

заклад «Запорізький національний ун-т» МОН України. – Запоріжжя : ЗНУ, 2007. – 218 с.

175. Малоземов О. Ю. Особенности валеоустановок учащихся / О. Ю. Малоземов // Социологические исследования. – 2005. – № 11. – С. 110–114.

176. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека : монография / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.

177. Мартыненко В. В. Формирование здорового образа жизни на начальном этапе непрерывного физкультурного образования / В. В. Мартыненко // Проблемы освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 49. – С. 207–210.

178. Мацкевич Н. Особливості фізичної підготовленості та здоров'я студентів педагогічного училища / Н. Мацкевич // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 398.

179. Мулявина Э. А. Реализация здоровьесформирующего потенциала содержания естественнонаучного образования / Э. А. Мулявина // Вестник Тюменского государственного университета. – 2006. – № 7. – С. 263–268.

180. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підручник] / В. М. Мухін. – Вид. 3-тє, перероб. і доп. – К. : Олімпійська література, 2010. – 488 с.

181. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 240 с. – (Библиотека учителя физической культуры).

182. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 347/2002 від 17 квітня 2002 року. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=347%2F2002>.

183. Наука [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.chemport.ru/science.shtml>.

184. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми,

прогноз : монографія / В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, С. Д. Максименко [та ін.] ; за ред. В. Г. Кременя. – К. : Наукова думка, 2003. – 852 с.

185. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. / Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300с.

186. Образотворчі мистецтва // Українська Радянська Енциклопедія. — 2-е вид. – К., 1982. – Т. 7. – С. 464.

187. Образотворчий; Художник // Великий тлумачний словник сучасної української мови. – К., 2004. – С. 648, 1356.

188. Оксьом П. Проблема здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу [Електронний ресурс] / П. Оксьом, Ю. Кондратенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : Українські технології, 2007. – Вип. 11, т. 1. – С. 32–33 (електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги: Pentium ; 32 МБ КММ ; Windows 95,98,2000 XP ; Adobe reader, 6,0. -1-31. pdf.

189. Олійник М. О. Теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом в Україні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Микола Олександрович Олійник ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2000. – 18 с.

190. Омельченко С. О. Погляди науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя / С. О. Омельченко // Освіта на Луганщині. – 2006. – № 1 (24). – С. 107–112.

191. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.

192. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я : навч. посіб. / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. – 205 с.

193. Організм і особистість. Діагностика і керування / [А. Магльований, В. Белов, А. Котова]. – Л. : Медична газета України, 1998. – 250 с.
194. Осипенко Т. В. Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / Т. В. Осипенко. – К. : КНУБА, 2009. – 64 с.
195. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
196. Основи оздоровчого тренування : метод. реком. для проведення практ. занять з фіз. виховання студ. спец. навч. відділення / уклад. : В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
197. Оценка качества жизни студентов медицинского университета, проживающих в общежитии / Е. М. Тищенко, М. Ю. Сурмач, Н. Р. Харевич [и др.] // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2011. – № 1. – С. 68–70.
198. Пангелова Н.Е. Современные подходы к организации рекреационной деятельности студенческой молодежи в структуре свободного времени /Н.Е.Пангелова //Иновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Межд.научно-практ. (очно-заочной) конференции. – Т.1. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 11-17.
199. Панченко Ж. Мысли – основа здоровья / Ж. Панченко // Колесо жизни. – 2008. – № 5. – С. 84–87.
200. Паршакова О. Проблеми організації та контролю самостійної роботи студентів у світлі Болонського освітнього процесу / О. Д. Паршакова // Вища освіта України. – 2010. – № 2. – С. 36–43.
201. Пасічник В. Р. Підготовка вчителів фізичної культури у Польщі (друга половина ХІХ – початок ХХІ століть) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Володимир Романович Пасічник ; Луцький ін-т розвитку людини ун-ту «Україна». – Луцьк, 2010. – 36 с.

202. Петрик О. І. Методичні рекомендації для проведення практичних (лабораторних) занять із курсу «Охорона здоров'я та основи медичних знань» : навч.-метод. посіб. / О. І. Петрик, Р. О. Валецька, Ю. М. Валецький. – Луцьк : Вежа, 2003.

203. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Вадим Олегович Петров. – Ростов-на-Дону, 2003. – 220 с.

204. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Володимир Володимирович Пильненький ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 22 с.

205. Півень О. П. Перші кроки становлення і розвитку системи фізичного виховання молоді України / О. П. Півень // Теоретичні питання освіти та виховання : зб. наук. пр. – К., 2000. – Вип. 10. – С. 72–74.

206. Подлесний І. О. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення”/ О. І. Подлесний ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2008. – 22 с.

207. Попов И. А. Пути формирования здорового образа жизни / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. 13, № 3/4. – С. 12–14.

208. Попов С. Н. Лечебная физическая культура / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева. – М. : Академия, 2006. – 432 с.

209. Предмет і проблематика філософії : навч. посібник / за заг. ред. М. А. Скринника, З. Е. Скринник. – Л. : ЛБІ НБУ, 2001. – 485 с.

210. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : медико-педагогічний моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Шкіл. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 112 с. – (Б-ка «Шкіл. світу»).

211. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський ; за заг. ред. і передм. А. Г. Чічікова. – Д. : Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.

212. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. // Інформаційний вісник «Фізична культура і спорт». – 1996. – № 7 (25). – 49 с.

213. Про вищу освіту : Закон України (від 17 січня 2002 року № 2984-III) // Збірник основних нормативних актів про вищу освіту, наукову діяльність, підготовку та атестацію наукових кадрів (станом на 01.02.2003) / МОН України ; Нац. юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого ; ред. М. І. Панов. – Х. : Гриф, 2003. – С. 37–95.

214. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (від 24.12.1993 р. № 3808-XII) [Електронне видання] / Верховна Рада України. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

215. Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства : Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 // Офіційний вісник України. – 1999. – № 37. – С. 33–46.

216. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян ; Основні напрями розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України : Указ Президента України від 27 квітня 1999 р. № 456/99 // Офіційний вісник України. – 1999. – № 17. – С. 20–25.

217. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : рішення Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.

218. Про цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації» // ІЗ МО України. – 1999. – № 7. – С. 3–15.

219. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 // Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – 15 с.

220. Путров С. Ю. Мотиви до занять фізичним вихованням студентів технічного університету / С. Ю. Путров, Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 151–153.

221. Путров С. Ю. Дослідження реалізації потреб у заняттях фізичними вправами студентів технічного університету / С. Ю. Путров, Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 10. – С. 128–131.

222. Раевский Р. Т. Здоровый образ жизни студенческой молодежи и его формирование в условиях ВУЗа / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 62 – 65.

223. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.html>.

224. Рингач Н. О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки : монографія / Н. О. Рингач. – К. : НАДУ, 2009 – 296 с.

225. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Изд. 2-е. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

226. Романчишин О. Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів / Олег Романчишин, Олег Сидорко, Петро Мартин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 93–97.

227. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1976. – С. 253–281.

228. Савко Э. Здоровый образ жизни, здоровье и самосозидание здоровья студенческой молодежи в новом тысячелетии / Эмилия Савко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – Вип. 2. – С. 33–36.

229. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Іван Андрійович Салук ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К., 2010. – 20 с.

230. Семенова Н. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток медичного коледжу 15-17 років упродовж дворічного періоду навчання / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 141 – 146.

231. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.

232. Сивцова А. М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми старшего дошкольного – младшего школьного возраста : автореф. дис ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Антонина Михайловна Сивцова ; С.-Петербург. акад. постдиплом. пед. образования. – СПб., 2008. – 24 с.

233. Сіренко Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Романа Сіренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 2. – С. 187 – 190.

234. Скалій О. В. Використання комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання / О. В. Скалій // Наукові записки Тернопільського

державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – Т., 2000. – № 7. – С. 82–84.

235. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.

236. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Олена Іванівна Соколенко ; Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2008. – 20 с.

237. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник /А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 520 с.

238. Сорокина В. М. Диагностика формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 6. – С. 114–116.

239. Спортивна метрологія. Основи теорії спортивних тестів і оцінок : метод. вказівки / за ред. І. П. Заневського, П. О. Русіло, С. А. Ярошко. – Л., 1996. – 58 с.

240. Стратегія демографічного розвитку в період до 2015 року // «Про затвердження Стратегії демографічного розвитку в період до 2015 року» від 24 черв. 2006 р. № 879 : постанова Кабінету Міністрів України // Офіц. вісн. України. – 2006. – № 26. – С. 161.

241. Субетто А. И. Онтология и эпистемология компетентного подхода, классификация и квалиметрия компетенция. – СПб. ; М. : Исслед. центр проблем к-ва под-ки спец-ов, 2006. – 72 с.

242. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Людмила Петрівна Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

243. Сычов С. А. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий

[Электронный ресурс] / С. А. Сычов. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2001n5/p56-62.htm>(дата обращения:19.09.2001).

244. Тарасенко А. Гігієнічні фактори та їхній вплив на формування здоров'я / Алла Тарасенко // СЕС. Профілактична медицина. – 2010. – № 1. – С. 66–69.

245. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська література, 2008. – – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.

246. Тодорова В. Г. Емоційно-вольовий образ «Я» студентів, що займаються різними видами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Валентина Георгіївна Тодорова ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2005. – 20 с.

247. Толчева Г. В. Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г. В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 11. – С. 128–131.

248. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : МакДен, 2012. – 276 с.

249. Турчина Н. И. Педагогические особенности моделей физического воспитания студентов вузов на разных курсах обучения : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / Турчина Н. И. – К., 2009. – 23 с.

250. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности : учебник / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 503 с.

251. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання: педагогічна антропологія : передмова / [ред. кол. : В. М. Столетов (голова) та ін.]. – К. : Рад. шк., 1952. – 490 с.

252. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. ; Дрогобич : Коло, 2010. – 447 с.

253. Фізичне виховання : навч. програма для вищ. навч. закл. України III–IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.

254. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

255. Формування здорового способу життя молоді: стратегія для України (Youth health promotion: a strategy for Ukraine) [Електронний ресурс] / підг. О. Яременко ; Canadian society for international Development Agency. – К., 2002. – Режим доступу : http://library.znu.edu.ua/newbook/index.php?action=url/view&url_id=27329

256. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.

257. Цьось А. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами / А. Цьось, Т. Овчаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 51–56.

258. Цюприк А. Дидактичні умови організації самостійної роботи студентів на основі особистісно-орієнтованого підходу / А. Цюприк // Наукові записки Тернопільського держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка : [зб. наук. пр.]. – Т., 2004. – Вип. 5. – С. 69–74.

259. Чеконов А. Д. Формирование здоровьесберегающей стратегии образовательного учреждения / А. Д. Чеконов // Информация и образование: границы коммуникаций INFO'10 : сб. науч. тр. / сост. А. А. Темербекова, И. В. Чугунова. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2010. – № 2. – С. 247–252.

260. Чернишов О. І. Стратегічні напрямки здоров'язбереження в освіті / О. І. Чернишов // Здоров'я через освіту : матеріали міжгалузевої регіон. наук.-практ. конф. (22 квіт. 2009 р) / [редкол. : Соловійов Ю. І., Чернишов О. І., Лиховід О. О. та ін.]. – Донецьк : Каштан, 2009. – Т. 1. – С. 11–14.

261. Шестаков М. П. Моделирование управления движением человека : сб. научн. тр. / под ред. М. П. Шестакова, А. Н. Аверкина. – М. : СпортАкадемПресс, 2003 – 360 с.

262. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навч. книга – Богдан, 2010. – 276 с.

263. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу / Шиян О. І. // «Спецпроект: аналіз наукових досліджень»: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, Д.: Біла К. С., 2013. С. 3 – 8.

264. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. – Л., 2010. – 296 с.

265. Шкрєбтій Ю. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи в системі вищої фізкультурної освіти / Ю. Шкрєбтій, Л. Харченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 4. – С. 76–79.

266. Шкрєбтій Ю. Реалізація закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / Юрій Шкрєбтій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2010. – № 1 (9). – С. 27–31.

267. Шмалей С. Позитивні емоційні стани у процесі фізичного виховання / С. Шмалей // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3, № 3. – С. 188–189.

268. Юрчишин Ю. Залежність вияву рухової активності оздоровчого спрямування й показників фізичного стану першокурсників ВНЗ від рівня їх

теоретико-методичної підготовленості з фізичного виховання / Ю. Юрчишин // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2013. – Вип. 6. – С. 312 – 319.

269. Юрчишин Ю. В. Обґрунтування алгоритму формування знань й умінь студентів, що стимулюють їх до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості під час дозвілля / Ю. В. Юрчишин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 77–82.

270. Щур Л. До проблеми формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / Л. Щур, І. Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2010. – С. 159 – 161.

271. Щур Л. Р. Основи системи фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В. В. Іваночко, Н. Н. Завидівська // Науковий вісник Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 10(51)14. – С. 134 – 139.

272. Щур Л. Особливості освітньої спрямованості процесу здоров'язбережного навчання студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Грибовська, Л. Щур // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 4 – С. 33–38.

273. Щур Л. Р. Особливості ставлення студентів мистецьких спеціальностей до ведення здорового способу життя / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В. В. Іваночко, Ф. В. Музика // Науковий вісник Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] / За ред.. Г.М. Арзютова. – К., 2014. – Вип. 9(50)14. – С. 165 – 168.

274. Щур Л. Оцінювання фізичного стану студентів ВНЗ мистецьких спеціальностей / Л. Щур // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з

галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 263 – 267.

275. Щур Л. Р. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В. В. Іваночко, Ф. В. Музика, Н. Н. Завидівська // Науковий вісник Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149 – 153.

276. Щур Л. Ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя / Л. Щур // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 4. – С. 184 – 188.

277. Щур Л. Р. Структура формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах сфери візуально-просторового мистецтва / Лідія Щур // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3 (27). – С. 42-46.

278. Щур Л. Р. Особливості здоров'язберігального навчання та професійної діяльності майбутніх фахівців сфери візуально-просторового мистецтва / Лідія Щур // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 87-91.

279. Щур Л. Р. Оцінка морфо-функціонального стану студентів Львівської національної академії мистецтв / О. Лесько, І. Грибовська, С. Решетило, Л. Щур // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Студентів, магістрантів та аспірантів. – Л., 2011. – С. 219 – 222.

280. Щур Л. Р. Фізична підготовленість студентів першого курсу Львівської національної академії мистецтв / О. Лесько, О. Лисих,

М. Огоновський, Г. Гнедько, А. Рой, Л. Щур // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Ввсеукр. наук.-практ. конф. студ.,магістр. та асп. – Л., 2007. – С. 14 – 19.

281. Щур Л. Р. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів / Щур Л., Іваночко В., Загайний В., Грибовський Р. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Львів : ЛДУФК, 2012. – С. 178 – 181.

282. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women / D. I. Galper, M. H. Trivedi, C. E. Barlow [et al.] // *Med. Sci. Sports. Exerc.* – 2006. – Vol. 38. – P. 173 – 178.

283. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity / C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjörström [et al.] // *Medicine and Science in Sports and Exercise.* – 2003. – Vol. 35 (8). – P. 1381–1395.

284. Kaleta D. Leisure-time physical activity, cardiorespiratory fitness and work ability: a study in randomly selected residents of Lodz / D. Kaleta, T. Makowiec-Dabrowska, A. Jegier // *Int. J. Occup. Med. Environ. Health.* – 2004. – Vol. 17. – P. 457–64.

285. Rejeski J. Physical activity and quality of life in older adults / J. Rejeski, S. Mihalko // *J. Gerontol.* – 2001. – Vol. 56A, is. 2. – P. 23–35.

286. Smolander J. Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness: 2-year results from Project Active / J. Smolander, S. Blair, H. Kohl // *J. Occup. Environ. Med.* – 2000. – Vol. 42. – P. 906–910.

287. Soininen H. The feasibility of worksite fitness programs and their effects on the health, physical capacity and work ability of aging police officers / H. Soininen // *Kuopio University Publications D. Medical Sciences.* – 1995. – Vol. 68.

288. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / pod. red. Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego. – Poznań : AWF, 2001. – 305 p.

289. The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology / A. Rozanski, J. A. Blumenthal, K. W. Davidson [et al.] // *J Am Coll Cardiol.* – 2005. – Vol. 45. – P. 637–651.

290. The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress / V. S. Huan, L. S. Yeo, R. P. Ang, W. H. Chong // *Adolescence.* – 2006. – Vol. 41, N 163. – P. 533–546.

291. Thomas K. Physical education methods for elementary teachers / K. Thomas, A. M. Lee, J. Thomas. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003.

292. Thompson A. M. A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors / A. M. Thompson, M. L. Humbert, R. L. Mirwald // *Qualitative Health Research.* – 2003. – Vol. 13. – P. 358–377.

293. Torsheim T. Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships? / T. Torsheim, L. E. Aaroe, B. Wold // *Social Science & Medicine.* – 2001. – Vol. 53, N 5. – P. 603–614.

294. Trost S. G. Discussion Paper for the Development of Recommendations for Children's and Youth's Participation in Health Promoting Physical Activity [Electronic resource] / S. G. Trost // Australian Department of Health and Ageing. – Canberra, 2005. – 156 p. – Access mode : [http : / /www. health. gov. au/internet/main/publishing.nsf/content/phd-physical-discussion-cnt.htm](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/phd-physical-discussion-cnt.htm).

295. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // *Social Behavior and Personality.* – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.

296. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. Poncedeleon, L. Laflamme // *Work (Reading, Mass).* – 2006. – Vol. 26, N 2. – P. 167–177.

297. Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines / S. B. Martin, J. R. Morrow, A. W. Jackson, A. L. Dunn // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 2000. – Vol. 32. – P. 2087–2092.

298. Veenhoven R. The four qualities of life. ordering concepts and measures of the good life / R. Veenhoven // *Journal of Happiness Studies.* – 2000. – Vol. 1. – P. 1–39.

299. Wilmore J. H. *Physiology of Sport and Exercise* / J. H. Wilmore, D. L. Costill, L. Kenney. – 4 ed. – Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, 2007. – 592 p.

300. Wright P. Relations of perceived physical self-efficacy and motivational responses toward physical activity by urban high school students / P. M. Wright, S. Ding, W. Li // *Perceptual and Motor Skills.* – 2005. – Vol. 101, N 2. – P. 651–656.

301. Wrosch C. Personality and quality of life: the importance of optimism and goal adjustment / C. Wrosch, M. F. Scheier // *Quality of Life Research.* – 2003. – Vol. 12, suppl. 1. – P. 59–72.

302. Ying Y. W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // *The American Journal of Orthopsychiatry.* – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.

303. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D. K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // *Morbidity and Mortality Weekly Report.* – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.

304. Ziviani J. Children's occupational time / J. Ziviani, L. Desha, S. Rodger // *Occupational therapy with children: understanding children's occupations and enabling participation use* / S. Rodger, J. Ziviani [eds.]. – Oxford, England : Blackwell, 2006. – P. 91–92.

305. Ziviani J. Student participation in the classroom / J. Ziviani, M. Muhlenhaupt // *Occupational therapy with children: Understanding children's occupations and enabling participation* / S. Rodger & J. Ziviani [eds.]. – Oxford, England : Blackwell, 2006. – P. 241–260.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я ЗА ВОЙТЕНКО В.П.

Відповідь Оцінка

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь - якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль у ділянці серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?
7. Чи турбує Вас біль у суглобах?
8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути?
10. Чи турбує Вас затвердіння?
11. Чи турбує Вас біль у ділянці печінки?
12. Чи буває у Вас запаморочення?
13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше?
14. Чи турбує Вас ослаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, "ковзання мурашок"?
16. Чи турбує Вас дзвін або шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?
18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?
19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?
20. Чи буває у Вас задуха при швидкій ході?
21. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?
22. Чи вживаєте для лікування мінеральну воду?
23. Чи можна сказати, що Вам неважко у певній ситуації розплакатись?
24. Чи ходите Ви на пляж?
25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно, збудженим, щасливим?
26. Чи вважаєте Ви що зараз Ви також працездатні як і раніше?
27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». За перші 26 запитань респонденту нараховується 1 очко за кожну несприятливу відповідь, якщо відповідь сприятлива – 0 очок. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий» додається одне очко. Оцінка анкети визначається за таблицею.

Оцінка анкети на предмет здоров'я

Кількість очок	Стан здоров'я
0 – 3	ідеальний
4 – 7	добрий
8 - 13	посередній
14 – 20	задовільний
21 -- 27	незадовільний

АНКЕТА

Шановний студенте!

Запрошуємо Вас до участі в опитуванні, яке проводиться з метою вивчення ставлення студентів до здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом. Ми гарантуємо збереження анонімності та конфіденційності Ваших відвертих відповідей, які дозволять нам удосконалити процес фізичного виховання у ЛНАМ. Анкета містить питання частина яких потребує відповіді (у спеціально відведеному рядку); інші містять готові варіанти відповідей, з яких Вам необхідно обрати той, який відповідає Вашій думці (обведіть кружечком його номер).

Заздалегідь дякуємо!.

1. Вік _____
2. Стать:
 - 2.1. Жіноча
 - 2.2. Чоловіча
3. Ваша спеціалізація? _____
4. З яким рівнем знань про здоровий спосіб життя Ви розпочали навчання на першому курсі?
 - 4.1. Високим
 - 4.2. Середнім
 - 4.3. Низьким
5. Чи змінилося щось в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання?
 - 5.1. Так, а саме: _____
 - 5.2. Ні
6. Який навчальний предмет вважаєте головним для поповнення бази знань про здоровий спосіб життя? _____

Продовження додатка Б

7. Чи вважаєте Ви, що організована рухова активність потрібна для здоров'я?
- 7.1. Так
7.2. Ні
8. Визначте свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях з фізичного виховання (оберіть один з варіантів):
- 8.1. високий
8.2. середній
8.3. низький
8.4. інтерес відсутній
9. Чи знаєте Ви про необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворієте?:
- 9.1. Так
9.2. Ні
10. Що Ви робите для того, щоб бути здоровим?
- 10.1. регулярно відвідуєте лікаря;
10.2. не робите того, що шкодить здоров'ю (наприклад: _____)
10.3. дотримуєтесь дієти;
10.4. робите зарядку;
10.5. займаєтесь спортом, а саме: _____
10.6. нічого не робите;
10.7. ваш варіант: _____
11. Чи знаєте Ви свою вагу?
- 11.1. Так, а саме: _____
11.2. Ні
12. Чи знаєте Ви свій зріст?:
- 12.1. Так, а саме: _____
12.2. Ні
13. Чи знаєте Ви свій артеріальний тиск?:
- 13.1. Так, а саме: _____
13.2. Ні
14. Чи маєте Ви шкідливі звички?:
- 14.1. Так, а саме: _____
14.2. Ні

15. Чи дотримуєтесь Ви режиму харчування?

- 15.1. Так;
- 15.2. Ні;
- 15.3. Стараюсь дотримуватись.

16. Скільки часу Ви відводите на сон?

- 16.1. 6-8 год.;
- 16.2. Свій варіант: _____
- 16.3. Якщо менше 6-ти годин – з чим це пов'язано: _____

17. Що спонукає Вас відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання?

(оберіть декілька важливих, на Вашу думку, мотивів):

- 17.1. зміцнення та збереження здоров'я;
- 17.2. зняття втоми;
- 17.3. підвищення працездатності;
- 17.4. активізація розумової діяльності;
- 17.5. формування гарної статури;
- 17.6. покращення настрою;
- 17.7. отримання залікової оцінки;
- 17.8. Ваш варіант _____

18. Якими видами рухової активності, окрім занять за розкладом, Ви займаєтесь у вільний час? (можете відзначити кілька варіантів):

- 18.1. оздоровчий біг;
- 18.2. атлетична гімнастика;
- 18.3. плавання;
- 18.4. загартовування;
- 18.5. оздоровчий фітнес;
- 18.6. танці;
- 18.7. інше (напишіть) _____

19. Скільки годин на тиждень Ви приділяєте вищеназваним заняттям?

(відзначте один з варіантів):

- 19.1. 30 хв.;
- 19.2. 1 год.;
- 19.3. 1.5. год.;
- 19.4. 2 год. ;
- 19.5. Більше 2-х год. ;
- 19.6. Ваш варіант _____

20. Чи втомлюєтесь Ви на практичних заняттях своєї спеціалізації?:

- 20.1. Так;
- 20.2. Ні;
- 20.3. Інколи.

21. Чи застосовуєте Ви під час практичних робіт з Вашої спеціальності окремі форми фізкультурно-оздоровчих занять?

- 21.1 Так, а саме:
 - 21.1.1. Фізкультпаузи;
 - 21.1.2. Фізкультхвилинки;
 - 21.1.3. Рухові перерви;
 - 21.1.4. Масажні рухи;
 - 21.1.5. Ваш варіант _____
- 21.2. Ні

22. Зазначте основний час Вашої позанавчальної мистецької (творчої) діяльності:

- 22.1. Зранку (8.00-12.00);
- 22.2. Вдень (12.00-16.00);
- 22.3. Ввечері (16.00-20.00);
- 22.4. Пізно ввечері (20.00-24.00);
- 22.5. Вночі (24.00-4.00).

23. Як Ви проводите свій вільний час (зазначте найбільш типові варіанти):

- 23.1. пасивно відпочиваєте;
- 23.2. працюєте за комп'ютером;
- 23.3. виконуєте творчі (мистецькі) завдання;
- 23.4. займаєтесь різними видами рухової активності, а саме: _____
- 23.5. Ваш варіант _____

24. Яка кількість навчальних занять з фізичного виховання, пропущених через хворобу протягом навчального року (приблизно): _____

25. Де проживаєте зараз?

- 25.1. Вдома;
- 25.2. В гуртожитку;
- 25.3. На квартирі.

26. Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?

- 26.1. низький;
- 26.2. середній;

26.3. високий;

26.4. Ваш варіант _____

27. Звідки Ви отримуєте інформацію про користь фізкультурно-оздоровчих занять?:

27.1. З лекцій з фізичного виховання;

27.2. Від друзів;

27.3. Із засобів масової інформації:

27.3.1. Телепередач;

27.3.2. Радіо;

27.3.3. Газет;

27.3.4. Журналів.

27.4. Інтернету.

ДЯКУЄМО ЗА СПІВПРАЦЮ !

АНКЕТА

Шановні панове!

Просимо Вас взяти участь в соціологічному дослідженні, метою якого є з'ясування ступеня сформованості навичок здорового способу життя. Отримані результати допоможуть удосконалити систему фізичного виховання студентів-митців, покращити методику викладання цієї дисципліни відповідно до вказаних Вами побажань та потреб. Анонімність гарантуємо. Наперед вдячні за вичерпні та щирі відповіді.

Будь ласка, оберіть той варіант (варіанти) відповіді, який найбільше співпадає з Вашою точкою зору і відмітьте його "галочкою".

- 1. Чи вірите Ви в те, що за допомогою занять фізичними вправами можна поліпшити стан здоров'я?**
 - Вірю
 - Не вірю
 - Не замислювався (-лась)
- 2. Ви систематично займаєтесь фізичними вправами?**
 - Займаюсь
 - Не займаюсь
- 3. Скільки разів Ви хворіли ГРЗ протягом навчального року?**
 - 2-4 рази на рік
 - 5-7 разів на рік
 - 8 і більше разів на рік
 - зовсім не хворів (-ла)
- 4. Чи відчуваєте Ви впродовж навчального року стан частоті втоми, небажання вчитися, зниження рівня працездатності?**
 - Так
 - Ні
 - Не замислювався (-лась)

Продовження додатка В

5. Чи вірите Ви в те, що: (дайте відповідь по кожному рядку)

№		Погоджуюсь	Частково згідний (-на)	Не погоджуюсь
5.1.	Оптимальний руховий режим слугує засобом запобігання захворювань			
5.2.	Дотримання здорового способу життя позитивно впливає на професійну активність			

6. Яким фізичним навантаженням Ви віддасте перевагу? (виберіть не більше 3-х варіантів)

- піднімання тягарів, штанги тощо
- аеробіка
- рухливі та спортивні ігри
- туризм
- оздоровчий біг
- велоспорт
- взагалі не подобаються
- це для мене немає значення

7. Оцініть власні можливості скласти профілактичні комплекси фізичних вправ (для и хвороби очей, для зняття нервового напруження, для покращення постави тощо)?

0 1 2 3 4 5

8. Оцініть рівень знань, вмінь і навичок з питань здорового способу життя, що Ви отримуєте впродовж фізичного виховання?

- Достатній
- Середній
- Низький

9. Чи сприяє зміст дисципліни «Фізичне виховання» формуванню навичок здорового способу життя?

- Так
- Ні

9.1. Якщо ні, то вкажіть, будь ласка, яких саме знань бракує?

10. Вкажіть причину пропусків занять з фізичного виховання?

- надмірні фізичні навантаження
- нецікаво
- некомпетентність викладача
- мені байдуже, відвідую лише для отримання заліку
- зміст занять не відповідає моїм потребам
- відвідую не лише заняття, а й секції

11. Що для Вас є мотивом до занять фізичним самовдосконаленням?

- покращення зовнішнього вигляду
- отримання позитивних емоцій
- спілкування з друзями
- розуміння позитивного впливу фізичної активності на стан здоров'я
- це модно і пристижно

12. Першочергове завдання дисципліни «Фізичне виховання» - це:

- формування у студентів знань, вмінь і навичок для ведення здорового способу життя, що знадобляться у майбутньому;
- спортивні досягнення;
- і те і інше
- Ваш варіант _____

13. Чи вмієте Ви організовувати рекреаційні заходи, активний відпочинок у вихідні дні?

- Так
- Ні
- Не задумувався (-лася)

13.1 Якщо так, то чи вмієте Ви скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики, а при потребі, організувати реабілітаційні заходи?

- Так
- Ні
- Не знаю, що це таке

Повідомте, будь ласка, деякі дані про себе!

14.Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча

15. Курс, на якому Ви навчаєтесь (вказіть)

Дякуємо за співпрацю!!!

**Питальник для самооцінки студентами мистецьких спеціальностей
рівня сформованості навичок здорового способу життя**

Компо- ненти	Питання	Рівень/відмітка	
Теоретико- пізнавальний	Оцініть свій рівень знань для організації здорового способу життя	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть власний рівень вмінь методично правильно планувати фізкультурно-оздоровчу діяльність	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть власний рівень теоретико-методичної підготовки з питань використання фізичної культури	високий	
		середній	
		низький	
Когнітивно- інтелектуальний	Оцініть свій рівень відповідальності за стан здоров'я	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть свій рівень інтелекту у питаннях організації здорового способу життя	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть свій рівень освіченості у питаннях організації здорового способу життя	високий	
		середній	
		низький	
Ціннісно- мотиваційний	Оцініть власний рівень мотивації та переконань у необхідності використання засобів фізичної культури для покращення стану здоров'я	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть рівень власних ціннісних орієнтацій на збереження здоров'я	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть власний рівень переконань у необхідності використання засобів фізичної культури для покращення стану здоров'я	високий	
		середній	
		низький	
Професійно- орієнтований	Оцініть рівень володіння інформацією про особливості шкідливих впливів обраної Вами професії на стан здоров'я	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть власні можливості визначати самопочуття та психофізіологічні зміни у власному організмі упродовж робочого дня	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть можливість протидіяти шкідливим впливам зовнішнього середовища і організації профілактики професійних захворювань	високий	
		середній	
		низький	
Комунікативно- культурологічний	Оцініть власний рівень фізичної культури	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть власний рівень культури здоров'я	високий	
		середній	
		низький	
	Оцініть рівень власної можливості проводити пропаганду здорового способу життя серед оточуючих Вас людей	високий	
		середній	
		низький	

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**Шановний експерте!**

Львівський державний університет фізичної культури проводить опитування з метою вивчення механізмів оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя студентів творчих спеціальностей.

Ваша думка для нас дуже важлива.

Обраний Вами варіант (варіанти) відповіді позначте „галочкою” (V), якщо інше не обумовлене в питанні.

Зазначте інформацію про себе:

1. Ваш вік, стать _____
2. Стаж роботи _____
3. Місце роботи _____

4. Визначте рангове місце нижченаведених заходів, що, на Вашу думку, більшою чи меншою мірою впливають на формування навичок здорового способу життя у студентів творчих спеціальностей (зазначте ранг від 1 до 8)

Заходи, що впливають на формування здорового способу життя	Місце (ранг)
Різноманітність фахової літератури	
Матеріали ЗМІ	
Організація процесу фізичного виховання з використанням інноваційних технологій	
Участь у тематичних вікторинах, конкурсах з питань здорового способу життя	
Участь у спортивно-масових заходах	
Проведення бесід з з питань здорового способу життя	
Оформлення інформаційних стендів в місцях занять	
Оформлення вітрин, плакатів, фотоальбомів у місцях занять	

5. Які форми проведення занять з фізичного виховання, на Вашу думку, є найбільш ефективними? (зазначте ранг від 1 до 3)

Форми проведення занять	Місце (ранг)
Аудиторні заняття	
Самостійні заняття	
Індивідуальні заняття	

6. Зазначте в порядку важливості (від 1 до 4), які з етапів навчання здоров'язбереження у процесі фізичного виховання доцільно покращити:

Етапи навчання здоров'язбереження	Місце (ранг)
Діагностичний	
Адаптаційний	
Аналітично-коригувальний	
Підсумковий	
Ваш варіант	

7. Зазначте в порядку важливості (від 1 до 10) якими якостями повинен володіти фахівець для проведення занять з фізичного виховання

Якості	Місце (ранг)
Комунікабельність	
Доброзичливість	
Толерантність	
Тактовність	
Гуманність	
Правдивість	
Справедливість	
Порядність	
Чесність	
Самовідданість	
Ваш варіант	

8. Зазначте, яку інформацію повинна містити пропаганда і реклама здорового способу життя, що використовується у місцях проведення фізкультурно-оздоровчих занять (вказіть ранг від 1 до 7)

Зміст інформації	Місце (ранг)
Форми проведення	
Зміст проведення	
Можливі результати	
Аргументація користі	
Умови проведення	
Доступність, оригінальність, яскравість	
Фото, рисунки	

9. Для дієвості процесу фізичного виховання щодо формування навичок здорового способу життя студентів мають значення

Вимоги	Ступінь важливості		
	Дуже важливе	важливе	другорядне
Зміст навчальних програм, якість навчально-методичного забезпечення			
Конкретність і диференційованість навчального процесу з фізичного виховання			
Технології, що використовують у процесі фізичного виховання			
Необхідність конкретизації завдань для кожного студента			
Наявність відповідної матеріально-технічної бази			
Ретельний відбір форм, методів та засобів			
Розуміння керівництвом важливості заходів для формування у студентів навичок формування здорового способу життя			

Прізвище, ім'я та по-батькові :

_____ (_____)

Щиро дякуємо за співпрацю!

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**Шановний експерте!**

Просимо Вас встановити прогнозовану ефективність розробленої технології формування здорового способу життя, ефективним педагогічним чинником якої є міждисциплінарний навчальний курс, та її доцільність використання у процесі фізичного виховання студентів-митців.

Просимо оцінити за 5-ти бальною оцінкою (від 1 до 5) подані ознаки її проектної ефективності.

Характеристики	Оцінка (бали)
Відповідність технології формування здорового способу життя змісту навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»	
Реальність організаційно-педагогічних умов проведення занять	
Реальність провідної ролі валеологічної концепції фізичної підготовленості студентів	
Конкретність видів педагогічних прийомів у процесі фізичного виховання	
Узгодженість міждисциплінарних зв'язків у змісті навчального курсу «Основи формування здорового способу життя»	
Повнота реалізації форм, методів і засобів фізичної культури і відповідність етапам формування навичок здорового способу життя	
Відповідність змісту навчальної технології зі специфікою майбутньої професії студентів-митців	
Досягнення основної цілі – оптимізація здоров'язберезувальної діяльності	
Реальність очікуваних результатів – покращення рівня сформованості навичок здорового способу життя	

ДЯКУЄМО !

Зміст програми інтегративного навчального курсу «Основи формування навичок здорового способу життя» для використання у системі фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно- ужиткове мистецтво»

Мета. Навчальний курс створено для використання у системі фізичного виховання студентів з метою оптимізації процесу формування навичок здорового способу життя. Вивчення навчального курсу полягає у необхідності набуття студентами компетенцій, знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності за спеціальністю з усвідомленням обов'язку виконання всіх вимог і заходів збереження життя, здоров'я і працездатності людини в процесі трудової діяльності.

Завдання навчального курсу. Забезпечити знання, уміння та навички у студентів щодо ведення здорового способу життя, а саме: оздоровлення та фізичного самовдосконалення сучасними засобами та методами фізичної культури; формування мотивації щодо посилення особистої відповідальності за забезпечення гарантованого рівня безпеки трудових процесів.

Крім того, одне з головних завдань навчального курсу полягає в тому, щоб навчити майбутнього випускника інтегрувати знання, одержані в процесі фізичного виховання в окремі методики самовдосконалення, знаходити шляхи реалізації цих знань у своїй майбутній життєдіяльності. Зміст навчального курсу передбачає створення теоретико-методичної бази, яка є основою для практичного використання засобів фізичного виховання з метою самовдосконалення, гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації вільного часу.

За результатами вивчення навчального курсу студенти повинні володіти сукупністю **компетенцій з питань ведення здорового способу життя:**

- знати основи системи менеджменту професійного здоров'я, організаційного та методичного управління процесом фізичного самовдосконалення з метою збереження здоров'я;
- знати засоби фізичного виховання, різні форми занять для збереження і зміцнення здоров'я людини, загальні основи навчання фізичних вправ і методику вдосконалення фізичних якостей;
- проводити основні заходи і засоби захисту від шкідливих і небезпечних виробничих чинників типових для обраної професії; принципи, методи і засоби контролю параметрів шкідливих і небезпечних виробничих чинників на робочому місці;
- володіти основними навичками для здійснення самоконтролю (проведення діагностики, корекції, зміцнення і збереження власного здоров'я);

- вміти проводити рекреаційні та реабілітаційні заходи;
- володіти основними методами збереження здоров'я та працездатності на виробництві;
- обґрунтовувати вибір безпечних режимів, параметрів, виробничих процесів (в галузі діяльності);
- проводити заходи з профілактики виробничого травматизму та професійної захворюваності;
- знати культуру безпеки і ризик-орієнтоване мислення, при якому питання здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та охорони праці розглядаються як найважливіші пріоритети в житті й діяльності;
- володіти сучасними проблемами і головними завданнями безпеки життєдіяльності та вміти виконувати професійні обов'язки з урахуванням ризику виникнення небезпек, які можуть завдати шкоду здоров'ю;
- володіти головними підходами та засобами збереження життя, здоров'я та власного захисту в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій.

Предмет дисципліни. Загальні закономірності організації, планування, контролю та управління процесом формування навичок здорового способу життя у системі фізичного виховання студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Зміст дисципліни розкривається у розділах (змістовних модулів):

1. Фізичне виховання. Змістовні модулі: Основи організації процесу фізичного самовдосконалення (самоконтроль, діагностика самопочуття та рівня функціональних можливостей організму студентів); Розвиток загальних та професійно необхідних фізичних якостей (розучування комплексів фізичних вправи для профілактики професійних захворювань); оздоровчі заняття для підтримки і поліпшення загального функціонального стану організму; організація рекреаційних та реабілітаційних заходів для корекції стану здоров'я засобами фізичної культури (самоконтроль у фізичному вихованні).

2. Основи охорони праці. Змістовні модулі: основи фізіології, психології та гігієни праці; закономірності активізації психічних процесів людини у процесі праці; специфіка навантажень у процесі праці, фізіологічні реакції організму людини на умови праці; працездатність людини та закономірності її динаміки (проектування режимів праці і відпочинку).

3. Безпека життєдіяльності. Змістовні модулі: впливи зовнішнього середовища на життєдіяльність людини (природні загрози, характер їхніх проявів, загальна характеристика особливо небезпечних хвороб); соціально-політичні небезпеки, їхні види та особливості (соціальні фактори, що впливають на життя та здоров'я людини: шкідливі звички, соціальні хвороби та їхня профілактика); поняття про психоемоційні напруження (види напруження, психотипи за реакцією людей на небезпеку, частота змін стресових станів у людей, формування копінг-поведінки); особливості рекреаційних та

реабілітаційних занять (методи самоконтролю за функціональним станом організму людини).

Вивчення всіх розділів курсу проходить через призму потреб практики в галузі фізичного виховання і спорту, ознайомлення з передовим досвідом роботи провідних фахівців даної галузі.

Самостійна та індивідуальна робота сприяє розкриттю потенційних можливостей студентів, формує інтерес до постулатів здорового способу життя, активізує мислення, стимулює потребу до більш глибоких знань програмного матеріалу. В процесі самостійної та індивідуальної роботи студенти виконують завдання викладача у вигляді реферату з окремих питань дисципліни, вирішення ситуаційних завдань, тощо.

I. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Основи методики організації процесу фізичного самовдосконалення. Загальна характеристика навчання руховим діям. Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Організм - активна цілеспрямована система. Рівні реалізації системи управління рухами.

Менеджмент професійного здоров'я. Характеристика рухових вмінь та навичок. Особливості навичок (автоматизоване управління рухами, зміна ролі свідомості, покращення координації рухів та м'язового відчуття, зміна ролі зорового контролю). Значення навичок (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій). Закономірності формування рухових навичок. Формування нових рухових вмінь та навичок у взаємодії із певними фізіологічними процесам. Характеристика засобів, форм та методів фізичної культури. Нормування навантаження та відпочинку. Контроль та самоконтроль у фізичного вихованні. Розвиток фізичних якостей (здібностей), рухових професійно необхідних навичок, забезпечення належного рівня фізичного здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

Вихідні поняття з питань охорони праці. Вивчення основ охорони праці у контексті обраної професії. Основи фізіології, психології та гігієни праці: завдання і зміст гігієни праці та виробничої санітарії; чинники, що визначають санітарно-гігієнічні умови праці; вимоги до розташування виробничого устаткування та організації робочих місць; вимоги до виробничих та допоміжних приміщень. Основи фізіології та психології праці: загальні підходи до оцінки та забезпечення належних, безпечних і здорових умов праці за такими факторами виробничого середовища (мікроклімат і повітря робочої

зони, освітлення, шум, ультра-та інфразвук, вібрації, електромагнітні, інфрачервоні, лазерні і іонізуючі випромінювання). Фактори, що спричиняють зміну працездатності особи протягом доби: характеристика системи заходів, спрямованих на підтримку високого рівня працездатності працівників на виробництві. Особливості фізичної і розумової втоми: ступені втоми та їхні ознаки, основні показники втоми, ефективність заходів із запобігання перевтомі працівників на виробництві. Важкість праці: фактори впливу. Психофізіологічна суть монотонності праці: характеристика психічних станів, що переживає людина при виконанні монотонних робіт. Вивчення змін, що відбуваються в організмі людини під впливом трудової діяльності, заходи раціоналізації трудових процесів. Менеджмент професійного здоров'я. Профілактика травматизму та професійних захворювань: виробничі травми, професійні захворювання, нещасні випадки виробничого характеру; мета та завдання профілактики нещасних випадків професійних захворювань і отруєнь на виробництві; основні причини виробничих травм та професійних захворювань; основні заходи із запобігання травматизму та професійним захворюванням.

РОЗДІЛ 3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Впливи зовнішнього середовища на життєдіяльність людини: природні загрози, характер їхніх проявів. Характеристика небезпечних геологічних процесів і явищ. Негативний вплив на життєдіяльність людей та функціонування об'єктів економіки в умовах проявів вражаючих факторів небезпечних метеорологічних явищ: сильного вітру, урагану, смерчу, шквалу, зливи, сильної спеки, морозу, снігопаду, граду, ожеледі. Біологічні небезпеки. Вражаючі фактори біологічної дії. Характеристика небезпечних патогенних мікроорганізмів: найпростіші, гриби, віруси, рикетсії, бактерії. Пандемії, епідемії, масові отруєння людей. Загальна характеристика особливо небезпечних хвороб (холера, сибірка, чума та ін.). Інфекційні захворювання тварин і рослин. Професійна складова: регіональний комплекс природних загроз.

Соціально-політичні небезпеки, їхні види та особливості. Соціальні та психологічні чинники ризику. Поведінкові реакції людини. Сучасні інформаційні технології та безпека життєдіяльності людини. Особливості впливу інформаційного чинника на здоров'я людини та безпеку суспільства.

Соціальні фактори, що впливають на життя та здоров'я людини: шкідливі звички, соціальні хвороби та їхня профілактика. Алкоголізм та наркоманія. Психологічна надійність людини та її роль у забезпеченні безпеки. Захисні властивості людського організму. Види поведінки людини та її психічна діяльність: психічні процеси, стани, властивості. Поняття про психоемоційні

напруження (стрес). Види напруження. Психотипи за реакцією людей на небезпеку. Частота змін стресових станів у людей, формування копінг-поведінки. Професійна складова: психосоціальні наслідки впливу негативних факторів зовнішнього середовища; психологічна та медична реабілітація людини; професії підвищеного ризику; психофізіологічний вплив оточення на людину; основи підвищення психофізіологічної стійкості кадрів до професійних небезпек.

2. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА РОЗДІЛАМИ ТЕМАМИ ТА ВИДАМИ ЗАНЯТЬ

Рекомендований розподіл навчального часу наведений в таблиці 1.

Таблиця 1

№ п/п	Найменування тем	Разом (год.)	Лекції	Практичні та семінарські заняття	Самостійна робота	Індивідуальні заняття
1	2	3	4	5	6	7
1.	МОДУЛЬ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	72	-	72	-	-
1.1.	<i>Змістовний модуль 1.</i> Основи організації процесу фізичного самовдосконалення. Самоконтроль, діагностика самопочуття та рівня функціональних можливостей організму студентів.	18	-	18	Постійно в позанавчальний час	Постійно в позанавчальний час
1.2.	<i>Змістовний модуль 2.</i> Розвиток загальних та професійно необхідних фізичних якостей Розучування комплексів фізичних вправи для профілактики професійних захворювань.	18	-	18	Постійно в позанавчальний час	Постійно в позанавчальний час

1	2	3	4	5	6	7
1.3.	<i>Змістовний модуль 3.</i> Оздоровчі заняття для підтримки і поліпшення загального функціонального стану організму.	18	-	18	Постійно в позанавчальний час	Постійно в позанавчальний час
1.4.	<i>Змістовний модуль 4.</i> Організація рекреаційних та реабілітаційних заходів для корекції стану здоров'я засобами фізичної культури. Самоконтроль у фізичному вихованні.	18	-	18	Постійно в позанавчальний час	Постійно в позанавчальний час
2.	МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	36	22	8	6	-
2.1.	<i>Змістовний модуль 1.</i> Основи фізіології, психології та гігієни праці.	10	6	2	2	-
2.2.	<i>Змістовний модуль 2.</i> Закономірності активізації психічних процесів людини у процесі праці.	8	4	2	2	-
2.3.	<i>Змістовний модуль 3.</i> Специфіка навантажень у процесі праці. Фізіологічні реакції організму людини на умови праці.	8	6	2	-	-
2.4.	<i>Змістовний модуль 4.</i> Працездатність людини та закономірності її динаміки. Проектування режимів праці і відпочинку.	10	6	2	2	-
3.	МОДУЛЬ 3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	36	22	8	-	6
3.1.	<i>Змістовний модуль 1.</i> Впливи зовнішнього середовища на життєдіяльність людини. природні загрози, характер їхніх проявів. Загальна характеристика особливо небезпечних хвороб.	10	6	2	-	2

1	2	3	4	5	6	7
3.2.	<i>Змістовний модуль 2.</i> Соціально-політичні небезпеки, їхні види та особливості. Соціальні фактори, що впливають на життя та здоров'я людини: шкідливі звички, соціальні хвороби та їхня профілактика.	8	4	2	-	2
3.3	<i>Змістовний модуль 3.</i> Поняття про психоемоційні напруження. Види напруження. Психотипи за реакцією людей на небезпеку. Частота змін стресових станів у людей, формування копінг-поведінки.	8	6	2	-	-
3.4.	<i>Змістовний модуль 4.</i> Особливості рекреаційних та реабілітаційних занять. Методи самоконтролю за функціональним станом організму.	10	6	2	-	2
	ВСЬОГО	144	44	88	6	6

III. САМОСТІЙНА ТА ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

Самостійна та індивідуальна робота студентів, передбачена даним навчальним курсом – це їх фізкультурно-оздоровча діяльність в поза навчальний час. Відвідування студентами оздоровчих гуртків, плавальних басейнів, тренажерних залів, оздоровчі ранкові пробіжки, тобто здоров'язберезувальна діяльність, що є своєрідним результатом і показником ефективності використання міждисциплінарного інтегративного курсу в педагогічній технології здоров'язберезувального навчання. Підвищення фізичної активності є свідченням того, що процес формування знань, умінь і навичок перетворився у процес свідомого використання засобів фізичної культури.

3.1. Самостійна робота полягає в поглибленому вивченні студентами таких питань: ризик як кількісна оцінка небезпек, фізіологічні резерви організму людини; загальне поняття про індивідуальну безпеку; техногенні небезпеки та їх наслідки; пожежна безпека; радіаційна безпека; хімічна безпека; соціально-політичні небезпеки, їхні види та характеристики; соціальні та психологічні фактори ризику; поведінкові реакції населення у надзвичайних ситуаціях; фактори виробничого середовища та їхня характеристика; напрями оптимізації трудових процесів. організм людини як

Продовження додатка 3

біологічна система; сутність понять «фізіологічна система організму», «функціональна система організму»; сутність понять «гомеостаз», «рефлекс», «адаптація», «саморегуляція», «метаболізм», «гіпокінезія», «гіподинамія», «гіпоксія», «резистентність організму», «адаптація», «здоров'я», «спосіб життя», «рекреація», «втома», «стомлення», «перевтома» тощо; характеристика рухової і фізичної активності; соціально-біологічні основи фізичного самовдосконалення; нервово-м'язовий синапс, особливості та характеристика; залежність і взаємозв'язок між розумовою і фізичною підготовленістю; механізм формування рухових навичок, фази формування рухових навичок; фактори, від яких залежить наше здоров'я; специфіка використання засобів фізичної культури (форми самостійних занять фізичними вправами); характеристика фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, спеціальної витривалості, сили, координації тощо).

3.2. Завдання для *індивідуальної роботи* полягають у підготовці студентами письмової роботи та представлення її змісту для всіх студентів. Серед пропонованих тем такі: основи забезпечення безпечної життєдіяльності; визначення шумового забруднення атмосфери в містах та коефіцієнта його соціальної небезпеки; оцінювання рівня забруднення атмосферного повітря; ергономіка, як дисципліна; технологічні процеси та техніка, як джерело небезпеки; методика захисту та виживання в умовах техногенних катастроф; межі чутливості людини, пороги чутливості, закон Вебера – Фехнера; зоровий, нюховий, слуховий, смаковий, тактильний аналізатори людини; складання комплексів вправ різного спрямування для людей різного віку з метою профілактики різних захворювань, зняття втоми, розвитку фізичних якостей; шкідливі процеси на виробництві; природні загрози та характер їхніх проявів і дії на людей, тварин, рослин, об'єкти економіки; вплив нервової системи на психологічний стан особи, характеристика основних адаптаційних механізмів; індивідуальна поведінка під час надзвичайних ситуацій; менеджмент власної безпеки; основи організації аварійно-рятувальних робіт та інші.

IV. ОЦІНКА ЯКОСТІ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Оцінка якості засвоєння матеріалу навчального курсу охоплює поточний контроль успішності, модульний контроль та складання підсумкового диференційованого заліку. Підсумкова оцінка якості засвоєння навчального курсу визначається результатами диференційованого заліку за допомогою рейтингової системи оцінювання теоретико-методичної (50 балів) і практичної складових (50 балів). Перевірка засвоєння теоретико-методичного матеріалу здійснюється у формі рольових ігор, тестування та ін. Рівень засвоєння практичного розділу визначається на основі визначення рівня фізичної підготовленості студентів.

V. УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Всі види занять повинні проводитися у спеціально обладнаних аудиторіях і навчальних лабораторіях з використанням засобів захисту, приладів, устаткування, електрифікованих стендів та іншого спеціального майна.

Теоретичні заняття у складі навчальних груп. При проведенні практичних занять навчальні групи поділяються на підгрупи.

Під час проведення практичних занять створюється інтерактивне середовище, яке сприятиме розвитку у студентів творчого мислення, уміння вирішувати певні завдання на фоні навчальної обстановки, виробленню практичних навиків ведення здорового способу життя.

ВНЗ самостійно розробляють та затверджують навчальні плани та робочі навчальні програми дисципліни «Безпека життєдіяльності», методичне забезпечення окремих аудиторних занять та самостійної роботи студентів. Окремі заходи з вивчення питань основ безпечної життєдіяльності повинні передбачатися також в програмах навчальних практик.

Виконання навчальних завдань, що передбачені програмою даного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя», є можливим і для студентів які навчаються за індивідуальними програмами навчання.

VI. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ОСНОВНІ ЗАКОНОДАВЧІ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.
2. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації, 2003р.
3. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації”.
4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
5. Типова навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»/ Автор.: Т.Ю.Круцевич, Б.М.Шиян, Ю.В.Петришин та інші. – К.: Наук. світ, 2007. – 19 с.
6. Конституція України. Основний закон. – К., 1996.
7. Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення: Закон України // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 27.
8. Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань: Закон України від 14 січня 1998 р. – К., 1998.
9. Про пожежну безпеку: Закон України. – К., 1993.
10. Про цивільну оборону України: Закон України від 3 лютого 1993 р. – К., 1993.
11. Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань: Закон України від 14 січня 1998 р. – К., 1998.
12. Про охорону здоров'я: Закон України. – К., 1992.

13. Про пожежну безпеку: Закон України. – К., 1993. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я».

14. Закон України «Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку».

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. -Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.

2. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : [навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с. ISBN 978-966-345-209-8 + Гриф МОН.

3. Основи здоров'я і фізична культура: Навч. програма для 1-11 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. - К.: Мін. освіти і науки України ФФУ. - 2001 - 98 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

6. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220 с.

7. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки: Навч. посібник/ В.В. Бегун, І.М. Науменко - К.: , 2004. – 328с.

8. Березуцький В.В., Васьковець Л.А., Вершиніна Н.П. та ін. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник / За ред.. проф. В.В. Березуцького. – Х.: Факт, 2005. – 348 с.

9. Ліпкан В.А. Безпекознавство: Навч. посіб. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2003. – 208 с.

10. Осипенко С.І., Іванов А.В. "Організація функціонального навчання у сфері цивільного захисту". Навчальний посібник. – К., 2008. – 286с.

11. Скобло Ю.С., Соколовська Т.Б., Мазоренко Д.І., Тіщенко Л.М., Троянов М.М. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – Київ: Кондор, 2003. – 424с.

12. Черняков О.Г., Кочін І.В., Сидоренко П.І., Букін В.Є, Костенецький М.І. Медицина катастроф. Навч. посібник. К.: "Здоров'я". 2001, - 348 с.

13. Яким Р.С. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. – Львів: Видавництво "Бескид Біт", 2005. – 304 с.

14. Яремко З.М. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. Львів. Видавничий центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2005.- 301 с.

15. Основи охорони праці: підручник. [Ткачук К.Н., Халімовський М.О., Зацарний В.В., Зеркалов Д.В. та ін].. – К.: Основа, 2011. – 474 с.

16. Ткачук К. Н., Зацарний В. В., Каштанов С.Ф. та ін. Охорона праці та промислова безпека: навч. посіб. – К.: Лібра, 2010. – 559 с.

17. Третяков О.В., Зацарний В.В., Безсонний В.Л. Охорона праці: Навчальний посібник з тестовим комплексом на CD/ за ред. К.Н. Ткачука. – К.: Знання, 2010. – 167 с. + компакт-диск.

18. Ткачук К.Н., Филипчук В.Л., Каштанов С.Ф., Зацарний В.В., Полукаров О.І. та ін. Виробнича санітарія: Навчальний посібник. – Рівне: 2012. – 443 с.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание". М.: Просвещение, 1987.- 287 с.

2. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи самоудосконалення студентства: К.:ІЗМН, 1999. - 270 с.

4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980.- 304 с.

5. Желібо Є. П., Заверуха Н. М., Зацарний В. В. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України I-IV рівнів акредитації/ за ред. /Є. П. Желібо, і В.М. Пічі. – Львів: Піча Ю.В., К.: "Каравела", Львів: "Новий Світ.", 2002. – 328 с.

6. Касьянов М.А., Ревенко Ю.П., Медяник В.О., Арнаут І.М., Друзь О.М., Тищенко Ю.А. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – 284 с.

7. Концепція освіти з наряду "Безпека життя і діяльності людини" / В.О. Кузнецов, В.В. Мухін, О.Ю. Буров та ін. // Інформаційний вісник. Вища освіта. – К.: Вид-во наук.-метод. центру вищої освіти МОНУ, 2001. – № 6. – С. 6–17.

8. Михайлюк В.О. Цивільний захист: Навч.посібник. Миколаїв: НУК, 2005. – ч.1. Соціальна, техногенна і природна безпека. – 136 с.

9. Михайлюк В.О., Халмурадов Б.Д. Цивільна безпека: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008, - 158 с.

10. Мохняк С.М., Дацько О.С., Козій О.І., Романів А.С., Петрук М.П., Скіра В.В., Васійчук В.О., Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. Львів. Видавництво НУ "Львівська політехніка", 2009.- 264 с.

11. Третьякова Л.Д., Литвиненко Г.Є. Засоби індивідуального захисту; виготовлення та застосування: навч. посіб. – К.: Лібра, 2008. – 317 с.

12. Ткачук К.Н., Мольчак Я.О., Каштанов С.Ф., Полукаров О.І. та ін. Управління охороною праці: Навчальний посібник. – Луцьк: 2012. – 287с.

13. Ткачук К.Н., Єсипенко А.С., Филипчук В.Л., Полукаров О.І. та ін. Система державного нагляду за промисловою безпекою та охороною праці: Навчальний посібник. – Рівне: 2012. – 384 с.

14. Ткачук К.Н., Калда Г.С., Каштанов С.Ф., Полукаров О.І. та ін. Психологія праці та її безпеки: Навчальний посібник. – Хмельницький: 2011. – 135 с.



**УНІВЕРСИТЕТ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ
НАЦІОНАЛЬНОГО БАНКУ УКРАЇНИ (м. Київ)
ЛЬВІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ**

просп. Т. Г. Шевченка, 9, м. Львів, 79005, Україна, тел.: +38 (032) 297-72-01, тел./факс: (032) 240-32-84
e-mail: lbi@lbi.wubn.net Код за ЄДРПОУ 34482083

06.10.2014 № 41-015/1123

На № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчально-виховний процес фізичного виховання Львівського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ)

Ми, ті, що нижче підписались, склали цей акт про те, що в результаті виконаної згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.8. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації», виконавець окремої теми **Щур Л. Р.** впровадила в роботу Львівського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ) навчальну програму інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя».

Найменування, впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від втілення
Навчальна програма інтегративного навчального курсу передбачає оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя, набуття знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності з усвідомленням обов'язку виконання всіх вимог і заходів збереження життя, здоров'я і працездатності людини	Розроблено та експериментально перевірено технологію формування навичок здорового способу життя; створено міждисциплінарний навчальний курс «Основи формування здорового способу життя» (на основі фундаменталізації змісту дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці»)	Впроваджено в практику фізичного виховання технологію формування навичок здорового способу життя студентів; доповнено новими відомостями теоретичну і методичну складові дисципліни «Фізичне виховання» для студентів

Автор-розробник

Л. Р. Щур

Завідувач кафедри фізичного виховання та безпеки життєдіяльності доктор педагогічних наук, доцент



Н. Н. Завидівська

Заступник директора з наукової та міжнародної роботи доктор економічних наук, професор

О. О. Другов

0001753

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчально-виховний процес фізичного виховання Української академії друкарства (м. Львів)

Ми, ті, що нижче підписались, склали цей акт про те, що в результаті виконаної згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.8. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації», виконавець окремої теми **Щур Л. Р.** впровадила в роботу Української академії друкарства (м. Львів) навчальну програму інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя».

Найменування, впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від втілення
Навчальна програма інтегративного навчального курсу передбачає оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя, набуття знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності з усвідомленням обов'язку виконання всіх вимог і заходів збереження життя, здоров'я і працездатності людини	Розроблено та експериментально перевірено технологію формування навичок здорового способу життя; створено міждисциплінарний навчальний курс «Основи формування здорового способу життя» (на основі фундаменталізації змісту дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці»)	Впроваджено в практику фізичного виховання технологію формування навичок здорового способу життя студентів; доповнено новими відомостями теоретичну і методичну складові дисципліни «Фізичне виховання» для студентів

Автор-розробник

Л. Р. Щур

Завідувач кафедру фізичного виховання,
канд. педагогічних наук, доцент

Г. Г. Лапшина

проректор з навчально – виховної роботи,
канд. технічних наук, доцент

Я. М. Угрин

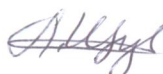


АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у навчально-виховний процес фізичного виховання Львівської національної академії мистецтв

Ми, ті, що нижче підписались, склали цей акт про те, що в результаті виконаної згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.8. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації», виконавець окремої теми Щур Л. Р. впровадила в роботу Львівської національної академії мистецтв навчальну програму інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя».

Найменування, впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від втілення
Навчальна програма інтегративного навчального курсу передбачає оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя, набуття знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності з усвідомленням обов'язку виконання всіх вимог і заходів збереження життя, здоров'я і працездатності людини	Розроблено та експериментально перевірено технологію формування навичок здорового способу життя; створено міждисциплінарний навчальний курс «Основи формування здорового способу життя» (на основі фундаменталізації змісту дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці»)	Впроваджено в практику фізичного виховання технологію формування навичок здорового способу життя студентів; доповнено новими відомостями теоретичну і методичну складові дисципліни «Фізичне виховання» для студентів

Автор-розробник



Л. Р. Щур

**Завідувач кафедру фізичного виховання,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент**

О. М. Лесько

**проректор з науково-педагогічної роботи,
канд. мистецтвознавства, доцент**



Р. С. Шафран

АКТ
**впровадження результатів наукових досліджень у навчально-
 виховний процес фізичного виховання**
Львівського національного університету імені Івана Франка

Ми, ті, що нижче підписались, склали цей акт про те, що в результаті виконаної згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.8. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації», виконавець окремої теми **Щур Л. Р.** в межах виконання науково-дослідної роботи «Проблеми формування здорового способу життя молоді» № державної реєстрації 0112U004035» впровадила в навчальний процес кафедри фізичного виховання Львівського національного університету імені Івана Франка навчальну програму інтегративного навчального курсу «Основи формування здорового способу життя».

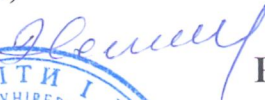
Найменування, впровадження та стисла характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від втілення
Навчальна програма інтегративного навчального курсу передбачає оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя, набуття знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності з усвідомленням обов'язку виконання всіх вимог і заходів збереження життя, здоров'я і працездатності людини	Розроблено та експериментально перевірено технологію формування навичок здорового способу життя; створено міждисциплінарний навчальний курс «Основи формування здорового способу життя» (на основі фундаменталізації змісту дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи охорони праці»)	Впроваджено в практику фізичного виховання технологію формування навичок здорового способу життя студентів; доповнено новими відомостями теоретичну і методичну складові дисципліни «Фізичне виховання» для студентів

Автор-розробник



Л. Р. Щур

Завідувач кафедри фізичного виховання,
 канд. наук з фіз. виховання і спорту,
 доцент



Р. Р. Сіренко

проректор з наукової роботи,
 чл. - кор. НАН України,
 професор



Р. Є. Гладішевський