

12. Портнов В.В. Криотерапия - в кн. Физиотерапия : национальное руководство / под ред. Г.Н. Пономаренко. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2009. – 864 с.
13. Практическая криомедицина / Грищенко В.И., Сандомирский Б.П., Колонтай Ю.Ю. и др. ; Под ред. В.И. Грищенко, Б.П. Сандомирского. – К.: Здоров'я, 1990. – 238 с.
14. Deborah Metzger, Christian Zwingmann, Wolfgang Protz, Wilfried H.Jackel. Die Bedeutung der Ganzkörperkaltetherapie im Rahmen der Rehabilitation bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen, Rehabilitation. 2000(39): 93 – 100.
15. Gregorow H. Whole body cryotherapy – indications and contraindications, the procedure and its clinical and physiological effects. Acta Bio-Optica Inform. Med. 1998;4:119 – 131.
16. Gutenbrunner C., Englert G., Neues-Lahusen M. Gehrke A. Analgetische Wirkungen von natdrlichen Sciwefelbadern und Kallelummerexposicion bei Fibramyagie. Phys. Rehab. Med. 1999; 9:56 – 62.
17. Fricke R., Ganzkörperkaltetherapie in kaltekammer mit Temperaturen um –110°C. 1989. Z. Phys. Med. Bain. 1 – 10.
18. MacAuley D.C. Ice therapy: how good is the evidence // J. Sports Med. – 2001. vol.22. – p.379 – 384
19. Renziehausen K., Schröder M., Krafft W. Immunologische Aspekte im Zusammenhang mit Kryotherapie. – Dtsch. Gesund. Wes., 1995,30,14, 629 – 631.
20. Yamauchi T. Whole Body Cryotherapy is Method of extreme Cold – 175°C Treatment Initially used for Rheumatoid Arthritis. Z Phys Med Bain Med Klim 1986; 15: 311.

УДК 378.037:614

Мацола Н.П., Шатинська О.В., Кізло В.І.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлено обґрунтування та розроблено модель формування здорового способу життя студентів, яка характеризується цілісністю й динамічністю. Аналіз та узагальнення результатів дослідження дали змогу визначити основні педагогічні умови формування здорового способу життя студентів. Показано, що запропоновані умови практичної реалізації, використання необхідних методик, засобів та прийомів навчальної діяльності дають змогу інтегруватися розробленій моделі в сучасні умови вищої освіти.

Ключові слова: студенти, здоров'я, модель, здоровий спосіб життя, педагогічні умови.

Мацола Н.П., Шатинская О.В., Кизло В.И. Модель формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. В статье освещены обоснования и разработана модель формирования здорового образа жизни студентов, характеризующейся целостностью и динамичностью. Анализ и обобщение результатов исследования позволили определить основные педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов. Показано, что предложенные условия практической реализации, использование необходимых методик, средств и приемов учебной деятельности позволяют интегрироваться разработанной модели в современные условия высшего образования.

Ключевые слова: студенты, здоровье, модель, здоровый образ жизни, педагогические условия.

Matsola N.P., Shatunsk O.V., Kizlo V.I. The model of the formation of the healthy lifestyle of students in the process of physical education. In the article is lighted foundation and developed the model of the formation of the healthy lifestyle of students, which is characterized by integrity and dynamism. The analysis and generalization of the results of the research gave the opportunity to identify the main pedagogical conditions of the formation of the healthy lifestyle of students. It was showed that the proposed conditions of practical realization, the usage of the necessary methods, means and ways of educational activity gave the possibility this designed model to be integrated into the current conditions of the higher education. The aim of the research – substantiates and develops the model of formation of students' healthy lifestyle in the process of physical education. We consider that realization of the offered model with all reasonable stages will assist the efficiency increase of forming the valued attitude towards the students' health. Thus, the introduction of this model in the higher educational establishment through the realization of pedagogical terms, stages, determination of aim, forms with active cooperation of a teacher and a student, of methods, maintenance of education will orient a student on the healthy lifestyle and this orientation in its turn will assist the solving of the problem of nation health in general. The prospect of further research involves the development of forms, methods, means of realization each of the defined stages and experimental verification of the model of forming the valued attitude towards the students' health.

Key words: students, health, model, healthy lifestyle, pedagogical condition.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах здоров'я – соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, а тому формування здорового способу життя розглядається як справа державної вагомості, глобальне завдання суспільства, школи, сім'ї, самої дитини. В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними, або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту. На сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання. Так, науковці зазначають

різноманітні шляхи та умови формування здорового способу життя у молоді (О.В. Вакуленко, Г.І. Власюк, Н.Н. Завидівська, В.В. Нестеренко та ін.). Метод моделювання широко використовується в сучасних педагогічних дослідженнях, що підтверджують наукові праці (І. М. Богданова, Н. Б. Булгакова, О. Я. Савченко, С. О. Сисоєва, Л. А. Байкова, А. Я. Данилюк, В. О. Караковський, Н. І. Кондаков, В. В. Краєвський, Л. І. Новикова, В. М. Полонський, Л. М. Фрідман). У наукових довідках моделювання розглядається як метод опосередкованого теоретичного керування об'єктом. Досліджується не сам об'єкт, а використовується штучна або природна система, що перебуває в певній відповідності до об'єкта, який вивчається. Модель здатна його замінювати на деяких етапах пізнання й давати інформацію про об'єкт, що моделюється [5, 7]. Під час навчально-виховного процесу в закладах освіти відбувається процес соціалізації студента, формування його фізичного, психічного та соціального здоров'я. Тому навчальний заклад виступає в ролі системи, у якій одночасно відбуваються процеси підтримки й формування здоров'я та його реалізації в руслі навчально-виховної діяльності [4].

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити модель формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, метод моделювання.

Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка за темою “Формування здорового способу життя особистості у процесі фізичного виховання в Україні та закордоном.”

Виклад основного матеріалу. Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини. Фізична культура має велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз причин поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій:

- 1) з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини;
- 2) з психологічного боку, це психологія особистості;
- 3) з біологічного (фізичний стан студента).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки. Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, проведення громадської діяльності. Тому заняття фізичними вправами і спортом стають дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя. Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибрати здоровий спосіб життя. Ноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього. Одні різновиди способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Вищі навчальні заклади, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, але вони недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та не розробленість відповідних виховних технологій. Збереження і зміцнення здоров'я студентів у вищому навчальному закладі передбачає виконання системи заходів, що забезпечують гармонійний психічний, фізичний, духовний розвиток особистості студента, попередження захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення його здоров'я.

Ефективна система формування здоров'я повинна включати одночасну реалізацію декількох напрямів:

- 1) забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптаційних можливостей організму;
- 2) створення сприятливого оточуючого середовища шляхом зменшення впливу негативних чинників порушення здоров'я;
- 3) забезпечення свідомого контролю власного здоров'я шляхом пропаганди здорового способу життя, гігієнічної освіти, розвитку культури здоров'я на різних рівнях соціуму;
- 4) створення системи активного моніторингу здоров'я шляхом дослідження соматичного (фізичного) та психічного здоров'я (дослідження моніторингу здоров'я студентської молоді, донесення отриманих результатів до кожного студента має не тільки особистісну, але і професійну значимість);
- 5) актуалізація пропаганди здорового способу життя і культури здоров'я у засобах масової інформації.

Розвиток і досягнення змін в організаційному забезпеченні діяльності з проблем здоров'я – державна політика – потрібні саме зараз, незважаючи на економічні негаразди. Адже очікувати часів швидкого економічного розквіту абсурдно – зміни у популяційному здоров'ї населення України можуть досягнути критичної межі, і як наслідок процес виродження нації зупинити буде вкрай проблематично. Найбільш доцільною і економічно виправданою є стратегія системної державної політики зі зміцнення здоров'я, насамперед дітей, підлітків, молоді. Цілісна система загальнодержавного забезпечення здорового способу життя у належному обсязі на теперішній час відсутня, тому дуже важливим є формування пріоритетів здоров'я у суспільній

свідомості, що можливим є саме через систему освіти і засоби масової інформації. Підвищення якості навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах може бути досягнуто за наявності добре структурованої моделі. Враховуючи результати аналізу літературних джерел, результати власних досліджень та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження (В. П. Андрущенко, В. П. Беспалька, І. М. Богданової, В. І. Бондаря, Н. В. Кузьміної, Ю. М. Кулюткіна, О. Г. Мороза, С. І. Подмазіна, В. О. Сластьоніна, І. М. Шапошнікова), ми розробили модель формування здорового способу життя студентів (рис. 1). Дана модель як діяльнісно-орієнтована складова вищого навчального закладу передбачає і забезпечує свідомий вибір ціннісних орієнтацій студента на здоров'я, спрямованість і становлення особистості на здоровий спосіб життя, самореалізацію в економічному, професіональному та культурному житті.

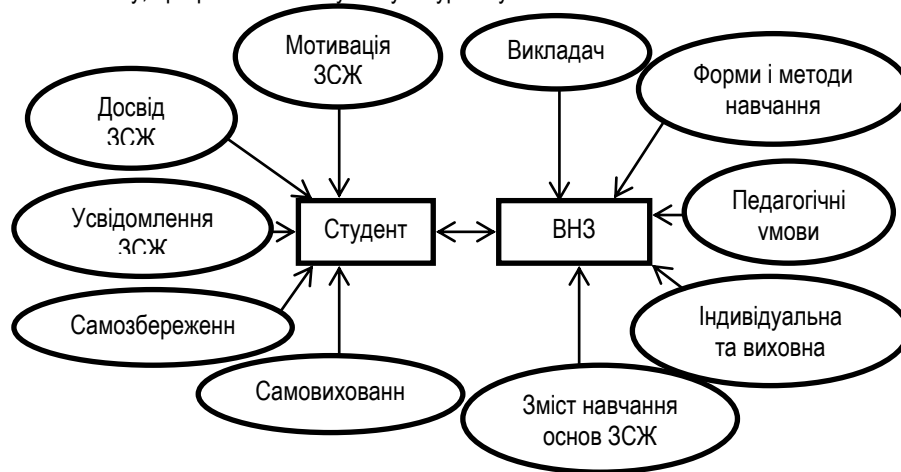


Рис. 1. Модель формування здорового способу життя студентів у ВНЗ

Створити установку (готовність) на здоров'язбереження ще не достатньо, треба її реалізувати, оскільки саме вона визначає здорову поведінку людини на майбутнє.

Реалізація мети даної моделі може бути досягнена шляхом вирішення головних завдань:

1. Формування валеологічної культури студента, що ґрунтується на індивідуальній філософії здоров'я, є складником особистої програми розвитку кожної людини і заснована на компетенції збереження здоров'я.
2. Виховання психофізичної стійкості до стрес факторів, що виникають у процесі життєдіяльності, здатності формувати здоров'я, управляти ним.
3. Створення здоров'язберігаючої педагогічної системи.

Планомірне та послідовне досягнення поставленої мети можливо за умови чіткого визначення етапів процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив зробити висновок, що модель формування здорового способу життя студентів передбачає чотири взаємозалежних етапи.

Перший етап – етап діагностики сформованості у студентів ціннісного ставлення до здоров'я – полягає у дослідженні стану здоров'я студентів, виявленні первинного рівня сформованості цілісної системи цінностей студента та його ціннісних орієнтацій на здоров'я. Він здійснюється у процесі занять з фізичного виховання.

Другий етап – етап засвоєння ціннісного ставлення до здоров'я – збагачує уявлення студентів про цілі, сутність й спрямованість процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я, цінності професії як необхідну складову їхньої професійності.

Третій етап, найбільш складний, - етап трансформації ціннісного ставлення до здоров'я, у ході якого студент переглядає свій спосіб життя, при цьому аналізуючи фізичну, психологічну та поведінкову складові здоров'я з науково-теоретичних позицій.

Четвертий етап моделі визначається як етап проектування ціннісного ставлення до здоров'я. Він включає як самодіагностику ціннісних орієнтацій на здоров'я, так й прогнозування свого подальшого професійного та валеологічного розвитку: формує у студентів здатність проектувати власне ставлення до здоров'я у майбутній професійній діяльності.

Ми вважаємо, що реалізація запропонованої моделі у сукупності усіх обґрунтованих етапів сприятиме підвищенню ефективності формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів.

ВИСНОВКИ

Отже, орієнтування студента на здоровий спосіб життя завдяки запровадженню у вищому навчальному закладі моделі через реалізацію педагогічних умов, етапів, визначення мети, форм із активною взаємодією викладача і студента, методів, змісту освіти буде сприяти вирішенню проблеми здоров'я нації загалом.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачає розробку форм, методів, засобів реалізації кожного з визначених етапів та експериментальну перевірку моделі формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман І.І. Валеологія – наука про здоров'я. – М.: Фіс, 1990. 280 с.
2. Гнутель Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах / Я. Гнутель. – Тернопіль: АСТОН, 2004. – 263 с.
3. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.
4. Мартиненко С. М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи : монографія / С. М. Мартиненко. – К. : ТОВ «Сім кольорів», 2010. – 262 с.

5. Мельник Ю. Б. Особливості формування культури здоров'я: модель культури здоров'я особистості учня / Ю. Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 11. – С. 37–46.
6. Лук'яненко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія/ Микола Іванович Лук'яненко – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка, 2012. – 348 с.
7. Шатрова Е. А. Моделирование здоровьесберегающей компетентности педагога [Электронный ресурс] /Е. А. Шатрова. Режим доступа: <http://www.emissia.org/offline/2008/.htm>
8. Шиян О.І. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді: монографія/ О.І. Шиян.- Л.: [б.в.], 2010. – 295 с.
9. Hornby A.S., Oxford advanced Learning dictionary of current English (7th Edition), Oxford University press. 2005. P. 307.
10. Hyland, T. Book review of Competency Based Education and Training: A World Perspective by A. Arguelles and A. Goncz (eds.) // Journal of Vocational Education and Training. 2001. Vol.53. 3. pp. 487-490.
11. Martin Mulder, Harm Biemans and others. Competence-based VET in the Netherlands: background and pitfalls // Journal of Vocational Education and Training, 2004. Vol.56. 4. pp.523-538.
12. Korzeniowski L. Securitologia. – Krakow, EAS, AMSGrafix, 2008, - 311 s. ISBN 978-83-925072-1-5

Михаць Л.В.; Жукова І.М.; Борисевич Л.В.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ

Стаття розкриває базові компоненти теоретичної моделі мотивації ЗСЖ. Її концептуально спрямовано на засвоєння особистістю основ культури здоров'я, створення сприятливих умов для всебічного розвитку здорової особистості, зменшення захворюваності, підвищення рівня фізичної й розумової працездатності, успішності та якості засвоєння знань дітей про збереження здоров'я.

Ключові слова: модель, компоненти, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація.

Михаць Л.В., Жукова І.М., Борисевич Л.В. Теоретическая модель здорового образа жизни. Статья раскрывает базовые компоненты теоретической модели мотивации ЗОЖ. Ее концептуально направлено на усвоение личностью основ культуры здоровья, создание благоприятных условий для всестороннего развития здоровой личности, уменьшение заболеваемости, повышение уровня физической и умственной работоспособности, успеваемости и качества усвоения знаний детей о сохранении здоровья.

Ключевые слова: модель, компоненты, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация.

Mykhats L.; Zhykova I.; Borusevich L. Theoretical models of healthy living. The article reveals the basic components of the theoretical model of motivation lifestyle. Its conceptual aimed at mastering the basics individual health culture, creating favorable conditions for the full development of a healthy personality, reduce morbidity, increased full physical and mental capacity, performance and quality of knowledge about children's health. Justification scientific papers found - children under school age, school preparatory group, because according to the psychological and educational research, at this age children are expanding and deepening understanding of the person's health and life safety, perception merges with understanding ; developing initial forms of logical thinking, there is the ability to volitional regulation of behavior, improved ability to predict behavior. Analyzing the impact of involving children in a healthy lifestyle can assume that one of the obstacles to the formation of active habits is the lack of conscious attitude to their own health. The basic principles of strengthening healthy lifestyle are: humanism, democracy, scientific, unified approach to the quality and content of education, positive motivation for a healthy lifestyle, practical orientation, development of national identity, multicultural focus, dynamic content of education health, tolerance, greening, integration and consistency, availability, student-oriented learning and education, self-education and self-development of active students, optimization of the educational process.

Key words: model, components, health, healthy lifestyle, motivation.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Первинні базові потреби є мотивом поведінки дитини на етапі початкового навчання здоровому способу життя. Поступово під впливом педагогічних засобів формування здоров'я вони перебудовуються і перетворюються у вторинні спонуки; дії дітей через деякий час стають само вмотивованими. *Аналіз наукових праць* (Н. Зимівець, [4] О. Яременко, О. Вакуленко [3], Л. Іващенко[11], М. Лук'яненко[7], О. Шиян[17]) доводить, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і включає в себе усі аспекти розвитку особистості: інтелектуальний, фізичний, духовний, естетичний, моральний, правовий, соціальний. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова[1], Ю. Лісіцина[6]; психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у підлітків розглянуто в дослідженнях В. Оржеховської., Т. Хілько[13]. Цікавим у дослідженні С. Кириленко є те, що для реалізації змісту культури здоров'я було використано технологію її формування, доведено ефективність упровадження саме технології, а не моделі. Показано структурний зв'язок технологій та діяльності, що має такий вигляд: діяльність → потреба → мета → мотив → задача → прийом → операція → результат. [5]. **Мета статті** – на підставі аналізу психолого-педагогічної та валеологічної літератури створити теоретичну модель мотивації здорового способу життя (ЗСЖ).

Виклад основного матеріалу. Обґрунтування наукових праць виявило, що мотивацію людини до здорового способу життя необхідно розпочинати зі старшого дошкільного віку, підготовчої до школи групи, тому, що згідно з психолого-педагогічним дослідженням, в цьому віці у дітей розширюються і поглиблюються уявлення про людину, її здоров'я і безпеку життєдіяльності, сприйняття зливається з розумінням; розвиваються початкові форми логічного мислення, з'являється здатність до вольової