

*Aktualne zagadnienia
psychologii, pedagogiki,
kultury fizycznej
i bezpieczeństwa osobiste*

Monografia

*Актуальні питання
психології, педагогіки,
фізичної культури
та особистої безпеки*

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі)

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)



Starogard Gdański - Charków - Lwów
Старогард Гданський - Харків - Львів
2024



***Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki,
kultury fizycznej i bezpieczeństwo osobiste***

Monografia

***Актуальні питання психології, педагогіки,
фізичної культури та особистої безпеки***

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

**Starogard Gdański - Charków - Lwów
Старогард Гданський - Харків - Львів
2024**

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків,
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

Konsultanci naukowi monografii / Наукові консультанти монографії:

Igor Grygus, prof. dr hab. nauk medycznych,
Dyrektor Instytutu Ochrony Zdrowia
Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi (m. Równe, Ukraina)

Igor Grygus, професор, доктор медичних наук,
директор Інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)

Alla Solianyik, prof. dr hab. nauk pedagogicznych
Prorektor ds. Naukowych, Charkowska Państwowa Akademia Kultury (m. Charków, Ukraina)

Алла Соляник, професор, доктор педагогічних наук,
проректор з наукової роботи Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна)

Recenzenci / Рецензенти:

Bolshakova Anastasia Mykolaivna, prof. dr hab. nauk pedagogicznych
Kierownik Katedry Psychologii, Pedagogiki i Filologii, Charkowska Państwowa Akademia Kultury
(m. Charków, Ukraina)

Большакова Анастасія Миколаївна, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології, педагогіки та філології Харківської державної академії культури
(м. Харків, Україна).

Ewa Zieliński, doktor nauk o zdrowiu,
adiunkt w Katedrze Medycyny Ratunkowej Collegium Medicum w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika (m. Toruń, Polska)

Ева Зелінські, кандидат медичних наук,
доцент кафедри невідкладної медицини Collegium Medicum у Бидгощі,
Університет Миколи Коперника (м. Торун, Польща)

Korekta, skład i łamanie / Корекція, склад та розбивка:

Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальські
Nataliia Tsyhanovska / Наталія Цигановська

Projekt okładki / Дизайн обкладинки:

Nataliia Tsyhanovska / Наталія Цигановська
Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальські

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків,
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

Zawartość tej monografii jest objęta: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na <https://zenodo.org/>
Licencja CC-BY

Зміст цієї монографії охоплюється: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Ця монографія була опублікована в цифровій версії на <https://zenodo.org/>
Ліцензія CC-BY

Opublikowano na zenodo / Опубліковано на zenodo: <https://zenodo.org>
DOI: 10.5281/zenodo.14059598

Liczba znaków ze spacjami: 578 479
Liczba grafik: 171 x 1 000 znaków (ryczalt) = 171 000 znaków
Razem: 749 479 znaków
18,737 arkusza wydawniczego

Кількість символів з пробілами: 578 479
Кількість графіки: 171 x 1000 символів (фіксований показник) = 171 000 символів
Всього: 749 479 символів
18,737 видавничого аркуша

Copyright © Pomorska Szkoła Wyższa
Starogard Gdański 2024
Авторське право © Поморська Школа Вища
Старогард Гданський 2024

WYDAWNICTWO UCZELNIANE

Pomorska Szkoła Wyższa
ul. Kościuszki 112/114,
83–200 Starogard Gdański
tel. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwpsig.edu.pl

ВИДАВНИЦТВО УНІВЕРСИТЕТУ

Поморська Школа Вища
вул. Костюшка 112/114,
83–200 Старогард Гданський
тел. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwpsig.edu.pl

przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків,
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

ISBN 978-83-965575-4-4

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 5

Budowa i skład ciała dziewcząt uprawiających cheerleading Body structure and body composition of cheerleading girls

*Agnieszka Pastucha, Agnieszka Supińska-Stencel,
Agnieszka Zabrocka, Nataliia Tsyhanovska*.....95

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 6

Формування основ здорового способу життя у студентів факультету здоров'я людини та природничих наук дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка Formation of the Basics of a Healthy Lifestyle in Students of the Faculty of Human Health and Natural Sciences of the Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych

Наталія Мацола, Катерина Феуцак 117

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 7

Особливості технічної підготовки баскетболістів Features of technical training of basketball players

Олена Кравченко..... 137

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 8

Edukacja zdrowotna na tle cielesności człowieka Health education in the context of human corporeality

*Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski,
Nataliia Tsyhanovska, Bogdan Kindzer*276

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 9

Edukacja zdrowotna w myśli socjologicznej Health education in sociological thought

*Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski,
Nataliia Tsyhanovska, Bogdan Kindzer*296

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 6

Формування основ здорового способу життя у студентів факультету здоров'я людини та природничих наук дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Formation of the Basics of a Healthy Lifestyle in Students of the Faculty of Human Health and Natural Sciences of the Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych

Наталія Мацола^{ID}, Катерина Фещак^{ID}

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна*

Анотація

Мета роботи: розкрити процес формування основ здорового способу життя студентської молоді.

Методи і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури.

Результати. Описано процес формування основ здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано наявну інформацію щодо складників здоров'я студентської молоді. Визначено специфіку формування здорового способу життя студентів. Описано зміст занять, які мають формувати у студентів розуміння основ здорового способу життя. Охарактеризовано шляхи формування основ здорового способу життя у студентів факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Розроблено анкету для визначення рівня сформованості основ здорового способу життя студентів та зроблено необхідні висновки.

Висновки. Створення певних курсів, спецкурсів чи факультативів з вивчення та пропаганди здорового способу життя; розробка навчально-методичного забезпечення з даної проблеми, яке б включало: підручники, посібники, конспекти лекцій, матеріали до семінарських, практичних та лабораторних занять; має забезпечити належному формування здорового способу життя студентів. При цьому, акцентуючи увагу на потребі самовиховання, ствердження внутрішніх

переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, усунення шкідливих звичок. Цілеспрямоване, системне та послідовне здійснення валеологічної освіти студентів, переконання їх, що складовими здорового способу життя людини є режим дня, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, настанова на довголіття, навчання здоров'ю, раціональне харчування, рухова активність, позитивний настрій та здоровий сон.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я.

Abstract

In the course of the study, the process of forming the foundations of a healthy lifestyle for student youth was described. The available information on the components of student health is analyzed. The specifics of forming a healthy lifestyle of students are determined. The content of classes that should form students' understanding of the basics of a healthy lifestyle is described. The ways of forming the basics of a healthy lifestyle in students of the Faculty of Human Health and Natural Sciences of the Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University are characterized. The questionnaire for determining the level of formation of the basics of a healthy lifestyle of students is developed and the necessary conclusions are drawn.

Key words: healthy lifestyle, student youth, physical health, psychological health, social health.

Вступ

Індивідуальне здоров'я – це життєва цінність, яка посідає найвищий щабель в ієрархічній системі цінностей. Кожний член суспільства та фахівець повинен володіти знаннями про здоров'я як біологічну, соціальну, духовну, психологічну і філософську категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого здоров'я, з одного боку, та для вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я – з іншого[2]. Проблема ведення здорового способу життя має тисячолітні традиції і включає цілу низку самостійних підпроблем, якими є:

- здоров'я і психічний стан людини;

- здоров'я і демографія;
- здоров'я та умови праці і навчання;
- здоров'я та популяційно-біологічна і популяційно-генетична ситуації тощо.

Однією з найважливіших підпроблем є здоров'я конкретної людини, зокрема студента вищого навчального закладу. Набуття знань у цьому напрямку може бути корисним для людини як в особистому плані, так і в суспільному, шляхом набуття і застосування їх через професійний досвід [1].

Особливо гостро проблема здоров'язбереження і формування культури здоров'я студентської молоді постала в останні 10-15 років. Так як зросла захворюваність серед молодого покоління, збільшилася кількість хронічних захворювань, а молоді люди все частіше хворіють на захворювання, які раніше були характерними тільки для зрілого віку. Окрім цього в останні роки перед станом здоров'я студентів постали наступні виклики, що пов'язані з пандемією коронавірусу та військовою агресією росії проти України. Через пандемію було запроваджено дистанційне навчання, у зв'язку з яким студенти вели малорухливий спосіб життя, різко знизилася рухова активність, а з нею і загальні показники здоров'я. А військова агресія принесла у життя українського студента постійні стреси та психологічні проблеми. Як наслідок, всі ці умови мали негативне відображення як на фізичному, так і на психологічному і соціальному здоров'ї студентів. Єдине, що може змінити ситуацію на краще – це дотримання студентською молоддю основ здорового способу життя. Так як такий спосіб життя підвищить опірність організму, покращить загальний стан хворого і допоможе боротися із негативними зовнішніми факторами [7].

Вивчення проблем збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я студентів, дотримання ними здорового способу життя відображено у працях багатьох вітчизняних та закордонних вчених різних галузей знань, зокрема лікарів, психологів, педагогів тощо. У процесі дослідження

змінювалося уявлення про те, як правильно сформувати у студента основи здорового життя та мотивацію до їх дотримання. Розроблялися нові підходи та методики, а у процесі досліджень, доводилася чи спростовувалася їх ефективність. Нами було проаналізовано багато сучасних праць у даній галузі. Авторами цих праць були: Вакуленко О.В. [2], Оржеховська В.М. [9], Шепеленко Т.В. [10] та багато інших. Вони описували здоровий спосіб життя, роль фізичного виховання у його формуванні, а також припідносили здоровий спосіб життя соціально-педагогічною умовою становлення особистості у підлітковому віці.

Проаналізувавши останні дослідження вітчизняних та закордонних вчених, які стосувалися здорового способу життя студентів, ми зробили висновок, що дослідження в даній галузі ведуться, та вони є досить предметними. В той же час, статистика щодо того, який спосіб життя веде студентська молодь, залишається невтішною. А значить, дослідження на дану тематику мають тривати, слід шукати нові ефективні форми та методи роботи зі студентами, вивчати психолого-педагогічні умови формування основ здорового способу життя та активно запроваджувати в освітній процес здоров'язбережувальні технології.

Мета роботи: розкрити процес формування основ здорового способу життя студентської молоді.

Методи і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Проблема збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя зумовила проведення численних досліджень у різних галузях знань, залучення провідних науково-дослідних інститутів, лабораторій тощо. Свідченням цього є наявність різних концептуальних моделей поняття «здоров'я».

Розглядаючи культуру здоров'я окремої особистості, виділяють три рівні здоров'я, а саме тілесне, душевне та духовне [3].

Коли ми говоримо про культуру, то розрізняють філософію, науку та мистецтво здоров'я. Філософія здоров'я – це погляди на буття людини, які включають в себе поняття про її здоров'я. Наукою здоров'я називають здобутки науки, які пов'язані з тими чи іншими аспектами здоров'я. До таких наук належить медицина, педагогіка та психологія. А мистецтво здоров'я – це, по суті, вміння людини дбати про власне здоров'я.

З точки зору медицини, існує фізичне, психологічне та соціальне здоров'я, як зазначено біопсихосоціальною моделлю за міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.



Рис. 1. Взаємозв'язок складових здоров'я

Аналіз стану здоров'я громадян України та традиційної системи освіти окреслює декілька негативних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу:

- Перша тенденція – значне зниження зацікавленості та активності молоді в навчанні.

- Друга – помітне сповільнення та дисгармонізація фізичного та психічного розвитку підростаючого покоління.
- Третя – стрімке погіршення здоров'я дітей та студентської молоді України.
- Четверта – різке зниження рухової активності молоді.
- П'ята – постійні стреси на фоні життя в часі війни [7].

Серед об'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я є соціально-економічна криза, глобальні екологічні проблеми, слабка матеріально-технічна база, недосконала структура системи охорони здоров'я в нашій країні, а також пандемія та військова агресія росії проти України. Важливе місце серед цих причин посідають відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивацій вести здоровий спосіб життя як провідного чинника успішної адаптації молоді до навчання, збереження та зміцнення здоров'я.

Нижче у схемах наведено фактори, які впливають на здоров'я людини, а також складові ціннісного ставлення до здоров'я.



Рис. 2. Фактори, які впливають на здоров'я людини

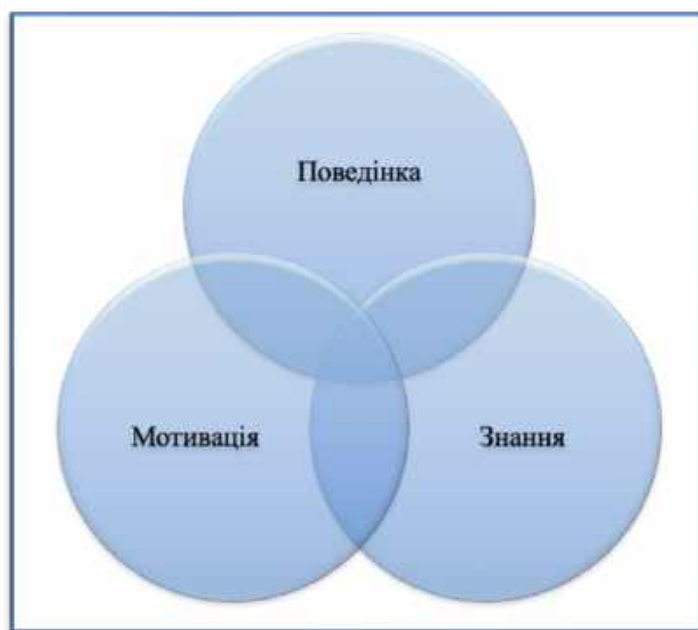


Рис. 3. Складові ціннісного ставлення до здоров'я

Через недотримання основних валеологічних принципів в організації навчального процесу та структурі середньої, спеціальної та вищої освіти в Україні, на виробництві й у побуті зростає кількість хронічних захворювань серед школярів та студентів. Педагоги, батьки та громадськість серйозно занепокоєні лавиноподібним поширенням серед молоді токсикоманії, алкоголізму, венеричних захворювань, випадків суїциду, загроза епідемії СНІДу.

Причини такої ситуації наступні:

- відставання існуючої в нашій країні системи принципів, методів і способів охорони та зміцнення здоров'я;
- розходження системи знань, на яких базується національна освіта, і реалій, які ми маємо в результаті бурхливих соціально-економічних змін в Україні [9].

В умовах навчання молоді у вищих навчальних закладах проблемі ведення здорового способу життя повинна приділятись особлива увага, оскільки майбутній спеціаліст

відповідно до професійної етики зобов'язаний пропагувати здоровий спосіб життя, при чому бажано власним прикладом. Через це постає наступне питання: як забезпечити дотримання здорового способу життя студентом і трансформацію його в життєву позицію, переконання?

У вищому навчальному закладі це повинно забезпечуватись на кожному освітньо-кваліфікаційному рівні. Насамперед, у навчальних планах, враховуючи освітньо-професійну програму спеціальності, необхідно передбачити навчальні дисципліни, спецкурси, факультативи, у яких зміст навчального матеріалу був би спрямований на розкриття теоретичних знань, практичних умінь і навичок з проблем дотримання студентами здорового способу життя. Саме на зменшення кризових явищ і актуальності проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я спрямована Концепція неперервної валеологічної освіти. Вона є складовою загальної державної програми національної освіти в Україні, враховує досвід з цієї проблематики передових країн світу, створює передумови відповідності валеологічним світовим стандартам [4].

На наш погляд, навчання основам здорового способу життя повинно здійснюватися з позицій системного підходу та комплексності засобів і методів навчання, виховання та розвитку студента. Ми вважаємо, що саме це навчання є найважливішим чинником формування здорового способу життя населення. На жаль, на даний момент доводиться констатувати протиріччя між високою потребою в гігієнічному вихованні та навчанні і фактичною відсутністю системи пропаганди здорового способу життя в Україні, незважаючи на багатий досвід вітчизняної профілактичної медицини, диспансеризації та санітарної освіти. У зв'язку з цим, створення системи організаційних, педагогічних і медичних заходів, спрямованих на формування та виховання у студентів мотиваційної установки на ведення та пропаганду здорового способу життя є одним з основних завдань професорсько-викладацького складу вищого навчального

закладу. Починаючи з першого курсу, потрібно виявляти обізнаність студентів з питань здорового способу життя та їхнє ставлення до стану свого здоров'я, вивчати особливості мотивації студентів до зміни свого способу життя, підвищувати рейтинг здоров'я у системі цінностей студентів.

Далі ми розглянемо, як орієнтовно мають виглядати заняття з пропагування здорового способу життя у вищих навчальних закладах та що саме на таких заняттях повинно обговорюватися [8].

На початку слід обговорити зі студентами, що вони знають про здоровий спосіб життя, створити дружню атмосферу довіри та дати молодим людям можливість розказати, який спосіб життя веде особисто кожен. Такі відомості допоможуть викладачу скласти в себе в голові цілісну картину тої ситуації, яка є на даний час та допоможуть спланувати собі, на які саме моменти слід звернути особливу увагу [8].

Далі всі заплановані заняття слід умовно розділити на три групи, у відповідності до того, фізичне, психологічне чи соціальне здоров'я буде розглядатися на кожному з них.

Розпочнемо з фізичного здоров'я та з того, що саме студент має засвоїти про його зміцнення та збереження.

- Фізичний розвиток. Враховуючи те, що молодий організм активно росте та розвивається, такі знання допоможуть студенту усвідомити, яка поведінка допоможе на належному рівні дбати про своє фізичне здоров'я. Студенти мають орієнтуватися в показниках фізичного розвитку та вміти визначати власний рівень такого розвитку.
- Обмінні процеси, що відбуваються в організмі людини. Такі знання дадуть розуміння основ всіх життєвонеобхідних процесів та допоможуть розібратися в тому, як калорії в організмі перетворюються в енергію, який вплив мають на організм шкідливі звички тощо.
- Раціональне харчування. Студент має розуміти, як багато залежить від того, чим саме вони харчуються, як і де вони

це роблять. Адже в молодому віці є високий ризик розвитку розладів харчової поведінки, що в майбутньому можуть привести до ожиріння, або до анорексії. Так як молоді люди мають схильність впадати у різні крайності: заїдати стрес чи виснажувати свій організм різноманітними дієтами, навіть не усвідомлюючи, які наслідки може мати така поведінка. В свою чергу, слід пояснювати, що харчування повинно бути збалансованим, в ньому має бути достатня кількість поживних речовин, вітамінів та мінералів.

- Статевий розвиток та репродуктивне здоров'я молоді. Це питання в наш час стоїть дуже гостро. Враховуючи те, що батьки сучасної молоді, в переважній більшості, мали виховання часів СРСР, де взагалі не прийнято було обговорювати питання такого характеру, вони не знають, як правильно це пояснити та донести своїм дітям. А дехто і зовсім вважає таку тему непотрібною та неприйнятною. Як наслідок, ми маємо незаплановані вагітності, ризик передачі різних венеричних захворювань та багато інших проблем, які в майбутньому можуть привести до неможливості народження здорових дітей та виникнення різноманітних патологій плоду.
- Шкідливі звички. Статистика щодо їх поширеності, в наш час, просто вражає. Більше того, спостерігається тенденція до виникнення нових і нових шкідливих речовин та звичок. Таких, до прикладу, як куріння електронних сигарет. Зараз на вулицях можна спостерігати надзвичайно велику кількість молодих людей, які, йдучи, курять такі сигарети, абсолютно не усвідомлюючи наслідки. Тому про це варто говорити постійно. При чому працювати комплексно як в освітньому середовищі, так і вдома.
- Рухова активність. З розвитком інформаційних технологій, молоді люди все частіше віддають перевагу тому, щоб провести свій вільний час за різноманітними гаджетами, а пандемія та навчання в режимі онлайн ще

більше ускладнили і без того непросту ситуацію. Саме тому так важливо привчити студентську молодь хоча б елементарно до піших прогулянок та легкої ранкової гігієнічної гімнастики.

- Розпорядок дня. Для того, щоб правильно спланувати свій день, відвівши належний час для роботи, повноцінного харчування, відпочинку, рухової активності та інших корисних звичок, потрібно планувати свій день. Тільки таким чином можна досягти балансу у всьому[10,11].
- Наступна група занять, яку ми розглянемо, має стосуватися соціального здоров'я студентської молоді. Тут ми будемо звертати увагу на моменти, які описані нижче.
- Ставлення до людей навколо. Недаремно кажуть, що світ навколо нас є таким, яким ми самі його бачимо. В цьому справді є зерно правди, так як від нашого ставлення до оточення в значній мірі буде залежати, як це оточення потім ставитиметься до нас. Позитивне налаштування допоможе краще порозумітися в колективі та розрішити певні непорозуміння, тоді як вороже ставлення відштовхне від нас людей та сприятиме розірванню соціальних взаємин.
- Спілкування між людьми. Цей аспект питання соціального здоров'я впливає з попереднього, так як від нашого ставлення напряду залежатиме спілкування. Молода людина повинна навчитися взаємодіяти у соціальному середовищі, знати правила спілкування з однолітками, а також усвідомлювати необхідність поваги до старших, яка має проявлятися у процесі спілкування з ними. Вміння на належному рівні спілкуватися є дуже важливим питанням, враховуючи ще й той момент, що в сучасному освітньому середовищі нерідко зустрічається таке явище, як «булінг» по відношенню до одного з учасників освітнього процесу.
- Віртуальний світ та його загрози. Сучасне молоде покоління живе як в реальному, так і у віртуальному світі,

що вносить свої корективи та вимагає від професорсько-викладацького складу та батьків компетентності у особливостях цього світу та усвідомлення загроз, з якими може стикнутися молода людина на просторах інтернету.

- Торгівля людьми. Це дуже важке запитання, але молода людина має знати про таке явище, щоб не потрапити до рук зловмисників.
- Соціальні та професійні хвороби. Дане питання тісно пов'язане також з фізичним здоров'ям людини. Молодь слід ознайомити з тим, які, в наш час існують соціальні хвороби, як вони передаються та що слід робити, щоб вберегти себе від них. Не можна оминати своєю увагою і професійні хвороби. Студентам слід розповісти, що існує ряд захворювань, які виникають у людей тої чи іншої спеціальності, тим самим сформувавши у них розуміння того, що вибір майбутньої професії може ще й відобразитися на стану їх здоров'я [4,6].
- Остання група занять мають стосуватися психологічного здоров'я, досягти якого неможливо без вивчення двох попередніх (фізичного і соціального) складників здоров'я. Нижче описано певні моменти, на які слід звернути увагу у процесі вивчення психологічного здоров'я.
- Ставлення до життя. Для дотримання основ здорового способу життя необхідною умовою є позитивний настрій. Тільки позитивно налаштована людини має бажання змінювати своє життя на краще, дбати про власне здоров'я, працювати, відпочивати та засвоювати нові знання і навички. А позитивний настрій, у свою чергу, неможливий без позитивного ставлення до життя. Цьому варто навчити нашу молодь, бо серед них, в наш час, поширилася схильність до депресій та навіть суїциду. Ще більше ускладнюють ситуацію постійні стреси на фоні війни в Україні. Тому варто проводити такі відверті розмови зі студентами та, за необхідності, рекомендувати звернутися до психолога.

- **Повага до себе.** Молоді люди часто бувають незадоволені своєю зовнішністю, вони зачасту не сприймають та не люблять себе. Дуже важливим є проводити бесіди, у процесі яких студентам варто пояснювати, що краса буває різною, а повага до себе – основа щасливого життя. Адже те, як ми ставимося до себе, вчить інших ставитися до нас. У процесі таких занять слід сформувати у студентів адекватне ставлення до себе та впевненість у собі. Бо тільки впевнена у власних силах людина може прожити щасливе та успішне життя без потреби самостверджуватися за рахунок інших людей.
- **Життєві цінності.** Одним з основних завдань молодого віку, в якому перебувають студенти вищих навчальних закладів є формування власних життєвих цінностей та принципів. В наш час, на жаль, у молоді поняття моралі є досить розмитим, що може привести до негативних наслідків у майбутньому. Такі молоді люди більше схильні до шкідливих звичок та агресивної поведінки стосовно інших. Слід враховувати, що такі бесіди не мають бути подібними до простого диктування студентам того, що можна робити, а яка поведінка буде вважатися аморальною, так як такі методи зовсім не підходять для бунтівного молодого покоління. Їм слід пояснювати причинно-наслідкові зв'язки тої чи іншої поведінки, а також давати можливість помилятися, в той же час завжди знаходячись поруч та налагоджуючи відкрити і довірливі взаємини. Такі умови дадуть можливість, щоб ті уроки, які винесе молода людина з даних бесід, стали її власними життєвими принципами, яких вона буде дійсно дотримуватися в майбутньому.
- **Ціннісне ставлення до здоров'я.** Ми не даремно на цьому моменті зацентрували свою увагу в останню чергу, так як він ніби підсумовує все, що вже було сказано вище. Тільки всі ці аспекти фізичного, соціального та психологічного здоров'я, які ми описали, у поєднанні одне з одним можуть сформувати у студентів цілісну

картину дбайливого ставлення до власного здоров'я та, як наслідок, сформувати мотивацію до дотримання здорового способу життя [3,9].

У виховній системі роботи Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка розроблені завдання з пропаганди здорового способу життя на рівні проректорів, деканів факультетів, кураторів академічних груп, викладачів та студентського самоврядування. Проводяться різноманітні зустрічі, бесіди, спрямовані на пропаганду здорового способу життя. При цьому особлива увага звертається на активну рухову діяльність, оптимальний режим життя, дотримання правил особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, підтримання високого рівня загартованості, позитивні емоції. Студент може на відмінно знати навчальний матеріал, пов'язаний з дотриманням здорового способу життя, але у повсякденному житті не здатен слугувати прикладом для наслідування. Важливо переконати молоду людину, що вести здоровий спосіб життя зручно і вигідно з різних точок зору: економічної, соціальної та психологічної. На сьогоднішній день у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка є багато напрацювань для формування здорового способу життя студентів [2].

У свою чергу, на факультеті здоров'я людини та природничих наук навчальними планами передбачено ряд навчальних дисциплін, які спрямовані на розвиток у студентів переконань щодо перевагах здорового способу життя. До таких дисциплін належить: «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Види оздоровчої рухової активності», «Теорія і методика оздоровчого туризму», «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Основи здорового способу життя», «Нетрадиційні методи оздоровлення», «Психологія здорового способу життя», «Основи раціонального харчування» та інші. Запровадження таких дисциплін на науковому рівні формують уявлення

студентів щодо дотримання ними основ здорового способу життя [1].

Нами було розроблено спеціальну анкету для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я. Анкета складалася з 21 твердження, з яким студент може погоджуватися, не погоджуватися чи не може визначитися. В залежності від відповіді студенту нараховувалася певна кількість балів.

Таблиця 1

Анкета для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей		
		Так	Ні	Не можу визначитися
1.	Можна особливо не докладати зусиль для збереження здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
2.	Я дотримуюся основних правил раціонального харчування.	3 бали	1 бал	2 бали
3.	При покупці харчового продукту, я звертаю увагу на його склад.	3 бали	1 бал	2 бали
4.	Більше двох разів на тиждень я займаюся фізичними вправами.	3 бали	1 бал	2 бали
5.	Я вважаю, що здоров'я на пряму залежить від способу життя.	3 бали	1 бал	2 бали
6.	Не зважаючи на проблеми із зайвою вагою, я не дотримуюся жодних дієт.	3 бали	1 бал	2 бали
7.	Через дієти можна добитися зниження ваги, то я вважаю, що вони корисні.	1 бал	3 бали	2 бали
8.	Я не хочу змінювати свій спосіб життя, бо він мене влаштовує.	1 бал	3 бали	2 бали

9.	Мені не цікаво читати про інформацію про здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
10.	Батьки мені розповідають про здоров'я та здоровий спосіб життя.	3 бали	1 бал	2 бали
11.	Я не дотримуюся здорового способу життя, бо це дорого.	1 бал	3 бали	2 бали
12.	Міцне здоров'я просто необхідне для досягнення успіху у житті.	3 бали	1 бал	2 бали
13.	Я хочу позбутися шкідливих звичок.	3 бали	1 бал	2 бали
14.	Я вважаю, що можна щодня вживати солодку газовану воду.	1 бал	3 бали	2 бали
15.	Я розумію, що паління шкодить моєму здоров'ю.	3 бали	1 бал	2 бали
16.	Пиво безпечне для здоров'я та не несе особливої шкоди.	1 бал	3 бали	2 бали
17.	Тільки під час того, коли я хворію, починаю згадувати про важливість здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
18.	Коли я хворію, то купляю ліки лише за призначенням лікаря.	3 бали	1 бал	2 бали
19.	Коли у мене підвищується температура тіла, я завжди звертаюся до лікаря.	3 бали	1 бал	2 бали
20.	Так як мої рідні та друзі практично не хворіють, то можна особливо не дбати про їх здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
21.	Я розумію, що професію, яку я хочу опанувати, може нашкодити моєму здоров'ю.	3 бали	1 бал	2 бали

Оцінюватися результати анкетування повинні наступними чином:

- 43 бали і нижче – низький рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я;

- 44 бали – 47 балів – рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я нижче середнього;
- 48 балів – 51 бал – середній рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я;
- 52 бали – 57 балів – рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я вище середнього;
- 58 балів та вище – високий рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя повинен цілеспрямовано і постійно формуватися впродовж усього періоду навчання студентів. У цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення і формування здоров'я населення, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Зокрема, така система повинна включати: створення певних курсів, спецкурсів чи факультативів з вивчення та пропаганди здорового способу життя; розробку навчально-методичного забезпечення з даної проблеми, яке би включало: підручники, посібники, конспекти лекцій, матеріали до семінарських, практичних та лабораторних занять; забезпечення на належному рівні виконання основних напрямків системи виховної роботи зі студентами. При цьому, акцентуючи увагу на потребі самовиховання, ствердження внутрішніх переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, донесення інформації про наслідки шкідливих звичок; цілеспрямоване, системне та послідовне здійснення валеологічної освіти студентів, переконання їх, що складовими здорового способу життя людини є режим дня, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, настанова на довголіття, навчання здоров'ю, раціональне харчування, рухова активність, позитивний настрій та здоровий сон.

Саме здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність, професійне

зростання і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя.

Ми вбачаємо у необхідності поглибленого вивчення взаємозв'язку складових духовної культури (освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі) зі здоров'ям особистості, а також у визначенні рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я шляхом анкетування студентів вищих навчальних закладів України.

Список літератури

1. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*: збірник наукових праць. Одеса, 2011. С. 212-222.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2001. С. 25-27.
3. Ворохаєв О.А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*: збірник статей. Чернігів, 2020. С. 23-28.
4. Гриценко В., Белов В., Котова А., Пустовойт О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. *Вісник Національної академії наук України*: збірник статей. Київ, 2006. – С. 51-53.
5. Жара Г.І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: навчальний посібник для студентів пед. ЗВО, 2017. С. 125-138.
6. Кондрацька Г. Д. Спорт як засіб формування здоров'я та працездатності студентів *Науковий часопис НПУ*

- імені М. П. Драгоманова Випуск 6 К (135) 2021 С. 113-117.
7. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. С. 343-349.
 8. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Говерла, 2018. С. 198-201.
 9. Орєєва С.В., Хачатрян В.В. Відповідальність за власне здоров'я як домінуючий аспект здоров'язбереження студентів. *Вісник Національного авіаційного університету*: збірник наукових праць. Київ, 2017. С. 102-107.
 10. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. С. 186-189.
 11. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. С. 125-128.

References:

1. Bashavets N.A. Fondements théoriques et méthodologiques de la formation de la culture de la santé en tant qu'orientation de la vision du monde des étudiants des établissements d'enseignement supérieur économique. Bulletin scientifique de l'Université pédagogique nationale d'Ukraine du Sud portant le nom de K.D. Ushynsky : une collection d'articles scientifiques, Odesa, 2011, p. 212-222. Odesa, 2011 P. 212-222.
2. Vakulenko O.V. Healthy lifestyle as a socio-pedagogical condition for the formation of personality in adolescence: PhD thesis : 13.00.05. Kyiv, 2001 - P. 25-27.
3. Vorokhayev O.A. La santé sociale de la personnalité en tant que problème de protection de la santé. Bulletin de l'Université nationale "Chernihiv Collegium" nommé d'après T.G. Shevchenko: une collection d'articles. Chernihiv, 2020 - P. 23-28.

4. La santé humaine en tant que problème multidimensionnel. Bulletin de l'Académie nationale des sciences d'Ukraine : une collection d'articles. Kyiv, 2006. P. 51-53.
5. Zhara G.I. Technologies de protection de la santé individuelle et de prévention de l'épuisement professionnel des enseignants : un manuel pour les étudiants des universités pédagogiques, 2017.
6. Kondratska H.D. Le sport comme moyen de former la santé et la capacité de travail des étudiants Journal scientifique de l'Université pédagogique nationale Drahomanov Numéro 6 K (135) 2021 P. 113-117.
7. Lukyanchenko M.I. Pédagogie de la santé : théorie et pratique : monographie. Drohobych : Département de rédaction et d'édition de I. Franko DGPU, 2012 P. 343-349.
8. Орґєєва С.В., Хачатрян В.В. Відповідальність за власне здоров'я як домінантний аспект здоров'язбереження студентів. Вісник Національного авіаційного університету: збірник наукових праць. Київ, 2017. С. 102-107.
9. Орґєховська В.М. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. С. 186-189.
10. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. С. 125-128.

Założyciel: Drohobycki Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franka.

Rok założenia: 2000.

Świadectwo państwowej rejestracji mediów drukowanych: KB nr 24295-14135P z dnia 27.12.2019 r. Na podstawie Zarządzenia Ministerstwa Edukacji i Nauki Ukrainy z dnia 02.07.2020 r. nr 886 (załącznik 4), zbiór prac naukowych "Studia humanistyczne. Seria "Pedagogika" znajduje się na liście profesjonalnych publikacji Ukrainy (kategoria "B") w dziedzinie nauk pedagogicznych (011 Nauki pedagogiczne, pedagogiczne). Rejestracja przedmiotu w dziedzinie mediów drukowanych: Decyzja Narodowej Rady Radiofonii i Telewizji Ukrainy nr 1190 z dnia 11.04.2024 r. Identyfikator nośnika: R30-04756.

Język: ukraiński, angielski.

Częstotliwość: 2 razy w roku.

Redaktor naczelna: Maria M. Chepil – doktor nauk pedagogicznych, profesor, akademik Narodowej Akademii Nauk Szkolnictwa Wyższego Ukrainy, Zasłużony Pracownik Nauki i Techniki Ukrainy, kierownik Zakładu Pedagogiki Ogólnej i Wychowania Przedszkolnego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego. Iwan Franka.

Czasopismo znajduje odzwierciedlenie w następujących naukowych i metrycznych bazach danych i katalogach: Index Copernicus International, Google Scholar, Directory of Open Access Journals, ERIH PLUS, Ulrich's Periodicals Directory, Crossref.

Zbiór poświęcony jest problematyce teorii i praktyki pedagogicznej w kontekście historycznym, współczesnego świata. Publikuje oryginalne artykuły autorów, którzy prezentują dorobek teoretyczny i wyniki badań empirycznych. Artykuły obejmują szeroki zakres dyscyplin naukowych, w tym historię pedagogiki, teorię i praktykę wychowania oraz pedagogikę porównawczą.

Redakcja pracuje nad włączeniem zbiorów do międzynarodowych katalogów bibliotek elektronicznych i baz danych naukometrycznych w celu wprowadzenia ich w międzynarodową przestrzeń naukową, informacyjną i komunikacyjną. Kolekcja jest areną dyskusji naukowych, forum dyskusji o doświadczeniach dydaktycznych, przewodnikiem dla naukowców i nauczycieli w celu promowania ich rozwoju akademickiego.

Засновник: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

Рік заснування: 2000.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: КВ № 24295-14135Р від 27.12.2019.

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України від 02.07.2020 №886 (додаток 4) збірник наукових праць «**Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»**» внесений до переліку фахових видань України (категорія «Б») у галузі педагогічних наук (011 Освітні, педагогічні науки).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення No 1190 від 11.04.2024 року. Ідентифікатор медіа R30-04756.

Мова видання: українська, англійська.

Періодичність: 2 рази на рік.

Головний редактор: Марія Миронівна Чепіль – доктор педагогічних наук, професор, академік НАН ВО України, Заслужений діяч науки і техніки України, завідувач кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти ДДПУ ім. Івана Франка.

Збірник відображено у таких науко-метричних базах даних та каталогах: Index Copernicus International, Google Scholar, Directory of Open Access Journals, ERIH PLUS, Ulrich's Periodicals Directory, Crossref.

Збірник присвячений проблемам педагогічної теорії і практики в історичному, сучасному світовому контексті. Публікує оригінальні статті авторів, які представляють теоретичний доробок та результати емпіричних досліджень. Статті охоплюють широкий спектр наукових дисциплін, включаючи історію педагогіки, теорію та практику виховання, порівняльну педагогіку.

Колектив редакції працює над тим, щоб включити збірник у міжнародні каталоги електронних бібліотек та наукометричні бази для входження у міжнародний науко-інформаційний та комунікаційний простір. Збірник є ареною для наукових дискусій, форумом для обговорення досвіду викладання, посібником для науковців та викладачів для сприяння їх академічному зростанню.

REKOMENDACJA DO DRUKU

W dniu 07.10.2024 roku członkini Polskiego Towarzystwa Nauk (PTN) Nataliia Tsyhanovska na posiedzeniu Rady PTN (w formie on-line) przedstawiła recenzje, założenia i strukturę wraz z uzasadnieniem monografii naukowej: „*Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwo osobiste. Monografia.*” Rada PTN w drodze głosowania jednogłośnie podjęła uchwałę nr 2 z dnia 07.10.2024 roku w sprawie rekomendowania do druku recenzowaną naukową monografię: „*Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwo osobiste. Monografia.*” [UCHWAŁA nr 2/PTN/2024].

РЕКОМЕНДАЦІЯ ДО ДРУКУ

07.10.2024 року - Під час засідання ради Польського товариства наук, член ПТН Наталія Цигановська (он-лайн) представила рецензії, припущення та структуру з обґрунтуванням наукової монографії: « *Актуальні питання психології, педагогіки, фізичної культури та особистої безпеки. Монографія.*» Рада ПТН шляхом голосування одноголосно прийняла рішення протокол № 2 від 07.10.2024 року рекомендувати до друку рецензовану наукову монографію: « *Актуальні питання психології, педагогіки, фізичної культури та особистої безпеки. Монографія.*» [ПРОТОКОЛ № 2/ПТН/2024].



Stron: 405

Сторінок: 405





Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

ORCID: 0000-0001-8168-4245

Mistrz sportu w gimnastyce, kierownik Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia, Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina; członkini Polskiego Towarzystwa Nauk. / Майстер спорту зі спортивної гімнастики, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна; член Польського товариства наук.



Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Polski i ukraiński pedagog, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska i Instytutu Ochrony Zdrowia Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina; wiceprezes Polskiego Towarzystwa Nauk. / Польський та український педагог, Академа Фізичного Виховання та Спорту імені Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща та Інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна; віце-президент Польського товариства наук.



Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

ORCID: 0000-0002-7503-4892

Kandydat nauk fizycznych w zakresie wychowania fizycznego i sportu, docent, profesor Katedry Szermierki, Boks i Narodowych Sztuk Walki, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina. / Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри «Фехтування, боксу та національних однокористувань» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

<https://twojestudia.pl/>
<https://ic.ac.kharkov.ua/>
<https://www.ldufk.edu.ua/>



Patronat naukowy:

POLSKIE TOWARZYSTWO NAUK

ISBN 978-83-965575-4-4