

## **ТЕХНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

**Анотація.** У змісті цієї статті розкриваються технологічні засади, основи педагогічних умов з здорового способу життя студентів ЗВО. Процес формування здорового способу життя студентів забезпечується науковим супроводом з визначенням основних методологічних засад та умов, з подальшою їх реалізацією у навчально - тренувальних заняттях.

**Ключові слова:** студенти ЗВО, здоровий спосіб життя, ВОЗ.

На основі загального визнання важливості проблеми формування здорового способу життя у студентів ЗВО залишається дискусійним питанням про поєднання педагогічних умов формування ЗОЖ та ефективних форм навчання, що сприяють підвищенню особистої привабливості для студентів ЗВО навчальних програм та результативності освітнього процесу.

На цей час розроблено багато педагогічних проєктів на вирішення проблеми формування основ здорового життя (ЗОЖ) студентів. Опубліковані роботи, які базуються на широкому використанні цінностей здорового способу життя в освітньому процесі у студентів ЗВО [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

У свою чергу ми розглядаємо навчальний процес як оптимальну форму пізнавальної діяльності, спрямовану на оздоровлення, а категорію ЗСЖ як проблему, що потребує передусім педагогічного керівництва.

У зв'язку з цим, виділимо загальні технологічні засади формування ЗСЖ, які полягають у наступному:

1. Ключовою проблемою є низька компетентність у питаннях здоров'я, неадекватне ставлення студентів до свого здоров'я, знижене усвідомлення цінності здорового способу життя. Необхідно підняти поінформованість про студентів ЗВО про параметри, що характеризують здоров'я, причини їх зниження та про усвідомлену організацію особисто значущої системи здійснення елементів ЗСЖ. Ставлення до здоров'я включає і оцінку студентів свого фізичного і психічного стану, яка є свого роду індикатором і регулятором його поведінки.

2. Підвищення особистої самосвідомості та активності - усвідомлення себе особистістю, господарем життя, здатним проєктувати та будувати своє майбутнє. Підвищення активності щодо здорового способу життя досягається етапами самодіагностування, самооцінки свого способу життя, побудовою особистого плану здорового способу життя та особистих систем оздоровлення, оцінки ресурсів реалізації та корекцією ходу виконання зазначених етапів.

Для організації процесу розвитку мотивації здорового способу життя студентів ЗВО необхідно виявити комплекс педагогічних умов підвищення ефективності його протікання.

На основі вищевикладеного нами виділено наступний комплекс педагогічних умов підвищення мотивації студентів ЗВО до здорового способу життя:

а) систематична оцінка функціонального стану організму як реальна можливість оцінити об'єктивні зміни у стані здоров'я;

б) реалізація можливостей оптимального фізичного розвитку кожного студента через використання диференційованого та індивідуального підходів залежно від функціонального стану здоров'я;

в) формування у студентів ЗВО ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя.

г) педагогічний моніторинг становлення валеологічної вихованості студентів ЗВО та її практичної реалізації у підвищенні резервів здоров'я.

Взаємопов'язаність загальнометодологічних та специфічних принципів забезпечує цілісність та динамічність всього процесу формування здорового способу життя студентів, який, у свою чергу, здійснюється сукупністю педагогічних умов:

Таким чином, формування здорового способу життя є процесом, в якому послідовно реалізуються психолого-педагогічні умови в єдності особистого та професійного. Реалізація педагогічних умов передбачає вибір раціональних, оптимальних технологічних основ професійно-педагогічної активності, які характеризуються наявністю чітко заданої мети, результату діяльності, що коректно вимірюється, поданням змісту навчальної діяльності у вигляді системи пізнавальних засобів і методів, їх вирішення, логіки основ навчальної діяльності.

### *Література*

1. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40

2. Імас, С., Дутчак, М., Андрєєва, О., Кенсницька, І. "Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1(69), 2019. – С. 5–11.

3. Ірина Карпюк, Тетяна Обезюк, Олександр Качалов Особливості впровадження здоров'язбережувальної компетентності на заняттях з фізичного виховання Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Вип. 4 (163)23. – С. 9 – 12.

4. Кенсницька Ірина Леонідівна ;Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Кенсницька Ірина Леонідівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2018. - 22 с.

5. Андрій Анатолійович Ребрин. Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Вип. 1 (159)23. – С. 122 – 124.

6. Фотинюк В.Г. Обґрунтування моделі здійснення здорового образу життя студентів (ВОЗ) з використанням освітніх стратегій. Вісник науки та освіти (Серія «Педагогіка»): журнал. 2023. № 4(10) 2023. . – С.736 – 747.

7. Фотинюк В.Г. Організаційні засади процесу формування здорового способу життя студентів ЗВО. «Наука і техніка сьогодні» Серія «Педагогіка», журнал. Випуск № 2(30) 2024. – С.693 – 703.