

Scientific journal  
**PHYSICAL AND MATHEMATICAL EDUCATION**  
Has been issued since 2013.

ISSN 2413-158X (online)  
ISSN 2413-1571 (print)

Науковий журнал  
**ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНА ОСВІТА**  
Видається з 2013.



<http://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/>

Парфіненко Т.О. Психолого-педагогічна складова формування здорового стилю життя молоді. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 4(22). Частина 2. С. 22-25.

Parfinenko T. Psychological and pedagogical component for the formation of a healthy lifestyle of the youth. Physical and Mathematical Education. 2019. Issue 4(22). Part 2. P. 22-25.

DOI 10.31110/2413-1571-2019-022-4-028  
УДК 378.017:613

Т.О. Парфіненко  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна  
t.parfinenko@karazin.ua  
ORCID: 0000-0001-7442-9027

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ МОЛОДІ

### АНОТАЦІЯ

**Формування проблеми.** Формування здорового стилю життя у межах педагогічних технологій, спрямованих на збереження здоров'я – є важливою складовою роботи вищої школи. Здоров'я і навчання взаємопов'язані і взаємообумовлені: чим вище рівень здоров'я студента, тим продуктивніше навчання. Не дивлячись на очевидність вищесказаного, педагогічний процес в більшості освітніх установах є досить-таки здоров'явитратним. Це актуалізує проблему збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді під час здобуття вищої освіти. Відповідно, потребує створення психолого-педагогічних умов, які будуть сприяти формуванню здорового стилю життя молоді.

**Матеріали і методи.** Для розв'язання поставленої проблеми було використано теоретичні методи дослідження: аналіз психологічної та педагогічної наукової літератури та узагальнення результатів наукового пошуку для визначення стану розробленості даної проблеми.

**Результати.** Здоровий стиль життя молоді – це індивідуальна властивість, результат духовного і фізичного зростання, система здорових проявів, що сприяє гармонізації і самоактуалізації особистості в процесі освітньої діяльності. Психолого-педагогічна складова формування здорового стилю життя молоді, полягає у забезпеченні освітньо-виховними засобами розвитку та вдосконалення особистості, а також засвоєння і відтворення у індивідуальній життєдіяльності зразків здорового способу життя.

**Висновки.** З огляду на потребу суспільства у здоровій та конкурентоспроможній особистості, процес навчання здоровому стилю життя повинен мати психологічну основу і ґрунтуватися на особистісно-орієнтованому підході, у центрі уваги якого має бути особистість студента. Викладач у межах такого підходу визначає мету заняття, організує його, направляє та корегує весь навчальний процес, спираючись на інтереси студентів, рівень їх знань, вмінь, мотиви, здібності та індивідуально-психологічні характеристики. Організація у такий спосіб педагогічного процесу дозволяє сформувати успішну, цілеспрямовану, активну та здорову особистість, яка б дійсно була конкурентоспроможною на сучасному ринку праці.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** здоровий стиль життя, студенти, здоров'я, педагогічний процес.

### ВСТУП

**Постановка проблеми.** Безперервно мінливий світ повсякчас висуває перед людиною чергові виклики, які потребують миттєвого реагування і адаптування до нових реалій життя. Даний процес супроводжується зростанням психоемоційної напруги, що призводить до розладу функціонування захисних систем організму і виникнення різних захворювань. З метою запобігання погіршення здоров'я людині необхідно навчитися протидіяти стресовим ситуаціям, дотримуватися раціонального харчування, бути активною, займатися спортом, мати власну життєву позицію, погляди тощо. Дані характеристики особистості окреслюють певний стиль життя, який може допомогти протистояти впливу зовнішніх факторів і обрати власний тип здорової поведінки.

Формування здорового стилю життя у межах педагогічних технологій, спрямованих на збереження здоров'я та забезпечення високої результативності і працездатності студентів – є важливою складовою роботи вищої школи. Необхідно відзначити, що здоров'я і навчання взаємопов'язані і взаємообумовлені: чим вище рівень здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній сенс і цінність. Не дивлячись на очевидність вищесказаного, педагогічний процес в більшості освітніх установах є досить-таки здоров'явитратним і чимало дослідників відзначають погіршення стану здоров'я молоді саме під час навчання у закладах вищої освіти (Підлужняк,

2010; Литвинчук, 2014; Овчарук, 2012). Отже, формування здорового стилю життя студентів в умовах освітнього процесу є важливою психолого-педагогічною проблемою, яка має наукове значення і практичне спрямування.

**Аналіз наукових досліджень.** Проведений аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що обговорення проблем формування здорового стилю життя з позицій різних дисциплінарних підходів викликає всебічну увагу. Зокрема, увагу дослідників привертають проблеми: формування здоров'я молоді (Бобрицька, 2010); стилю життя, орієнтованого на здоров'я (Похолок, 2013); формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів (Гончарук, 2018). У роботі В. Приходько було розглянуто стиль здорового способу життя, що обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням соціальних, психологічних та фізичних здібностей і можливостей особистості (Приходько, 2014).

З огляду на обрану тему дослідження формування здорового стилю життя молоді, на особливу увагу заслуговує позиція А. Адлера (Adler, 1970). Він відзначає, що формування стилю життя відбувається ще у дитинстві, потім зберігається і стає основою поведінки в майбутньому.

Про необхідність збереження і зміцнення фізичного й духовного здоров'я ще в ранньому віці наголошував і видатний педагог В. Сухомлинський. Він підкреслював, що стан здоров'я цілком впливає на поведінку і успішність навчання, вказував на зв'язок між цими показниками. Якщо дитина має відхилення у поведінці чи погано навчається, то це може свідчити про психічне або фізичне захворювання (Сухомлинський, 1977).

Чимало сучасних науковців наголошують на тому, що саме здоровий спосіб життя відіграє важливу роль у формуванні й зміцненні здоров'я студентської молоді (Волков, 2005; Раєвський, 2008; Бєлих, 2009). Дотримання правил та принципів здорового способу життя та використання їх у побуті є важливим засобом забезпечення гарного самопочуття та високої працездатності студентів.

Тому, виходячи з визначення об'єктивної необхідності збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, варто визнати, що формування здорового стилю життя є ефективним шляхом вирішення зазначеної проблеми у межах педагогічного процесу.

**Мета статті:** визначити психолого-педагогічну складову формування здорового стилю життя молоді.

## МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для розв'язання поставленої проблеми було використано теоретичні методи дослідження: аналіз психологічної та педагогічної наукової літератури та узагальнення результатів наукового пошуку для визначення стану розробленості даної проблеми.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Здоровий стиль життя молоді – це індивідуальна властивість, результат духовного і фізичного зростання, система здорових проявів, що сприяє гармонізації і самоактуалізації особистості в процесі освітньої діяльності.

2. Психолого-педагогічна складова формування здорового стилю життя молоді полягає у забезпеченні освітньо-виховними засобами розвитку та вдосконалення особистості, а також засвоєння і відтворення у індивідуальній життєдіяльності зразків здорового способу життя.

## ОБГОВОРЕННЯ

У центрі уваги здорового стилю життя є здоров'я та способи його збереження і зміцнення. За визначенням В. Ліщука, здоров'я – це норма життя, де життя розуміється як творчість; як здатність до самозбереження, саморозвитку та самовдосконалення (Ліщук, 1999).

Як відомо, здоров'я само по собі не є статичним і має тенденцію до змін та погіршення. Воно залежить від багатьох показників, таких як: стать, вік, умови життя, праця, індивідуальні особливості, добробут, спосіб життєдіяльності, соціально-економічне становище, освіченість, культура тощо.

Формування здорового стилю життя студентської молоді, повною мірою залежить від змісту і спрямованості педагогічних технологій. Перш за все, вони мають бути зорієнтовані на:

- формування потребно-мотиваційної сфери студентів;
- спиратися на особистісно-орієнтований підхід;
- використовувати сучасні методи навчання.

При формуванні здорового стилю життя студентів одним з завдань педагога є навчання студентів творчому перетворенню здорового способу життя на здоровий стиль життя, відповідно до індивідуально-типологічних особливостей людини та постійно мінливого навколишнього середовища. Однак, недостатньо одного бажання педагога навчити студентів турбуватися про здоров'я. Для цього необхідно: по-перше, щоб здоров'я для студентів стало потребою, завдяки якій можна досягти бажаної мети; по-друге, щоб виникло бажання навчитися знаходити різні способи для забезпечення реалізації даної потреби. А Маслоу писав, що прагнення людини до розвитку своїх здібностей, до особистісного зростання, допоможе їй стати тим, хто вона є або здатна стати (Маслоу, 1999).

Для того щоб потреба не була ілюзорною, а стала дійсністю, потрібен мотив. Мотив є механізмом, який спонукає особистість до дії, до власного розвитку. В. Мерлін відзначав, що «розвиток індивідуальності відбувається завдяки універсальному мотиву – залишатися завжди індивідуальністю, захищати свою індивідуальність і ставати все більш гармонійною індивідуальністю» (Мерлін, 1968). Саме мотив самозбереження і самовдосконалення своєї індивідуальності – є рушійною силою стилю життя.

Розглядаючи ціннісні орієнтації особистості у контексті здорового стилю життя, можна відразу визначити ключову – це здоров'я. Дуже часто молодь не приділяє належної уваги даному феномену. Зазвичай в молодому віці здоров'я сприймається як таке, що буде з людиною завжди.

Ціннісні орієнтації проявляються у ставленні особистості до власного здоров'я. Так, О. Смакула визначає ціннісне ставлення «як позитивно забарвлене емоційне переживання суб'єктом своїх відносин з певним об'єктом, яке витікає з усвідомлення здатності цього об'єкта задовольняти певні потреби самого суб'єкта і яке виступає регулятором його

включення у взаємодію з цим об'єктом і навіть при наявності перешкоджаючих чинників» (Смакула, 2004). Таким чином, ціннісне ставлення є зв'язуючим елементом, тобто «містком» між особистістю і певним об'єктом, у даному випадку – здоров'ям, яке складається з позитивних емоцій і задоволення.

Для реалізації здорового стилю життя молодим людям важливе значення мають знання. Це пов'язано з тим, що по-перше, багато хто не отримав певного обсягу знань раніше, а по-друге – деякі знання швидко втрачають сучасну актуальність і студенти самостійно не в силах встежити за новими науковими відкриттями, в тому числі і в галузі розвитку потенціалів здоров'я. По-третє, тому, що нові знання – це завжди нові можливості, нове бачення себе у світі. Однак, при формуванні здорового стилю життя абстрактні теоретичні знання неприйнятні, вони повинні мати мотиваційну основу і реалізовуватися на практиці.

Отже, необхідно відбирати практико-орієнтовані методи: не просто інформування, просвіта, а з можливістю включення в експеримент і спостереження з паралельним розвитком практичних навичок (навички оцінки свого психічного та фізичного стану, навички самомасажу, біоритмологічного контролю, складання режиму дня, збалансованого харчування, розподілу навантаження, навички продуктивного спілкування і само презентації тощо). У зв'язку з цим, перевагу мають методи активного навчання: імітаційні ігри, практикуми, дискусії, синектика, варіанти мозкової атаки, створення групового продукту.

Навчання студентів здоровому стилю життя це процес обопільний, у якому викладач виступає не тільки у ролі основного джерела інформації, а більшою мірою як консультант або провідник до отримання нових знань, емоцій, задоволень, відчуттів, тим самим стимулюючи розвиток творчого потенціалу особистості. Такий метод навчання потребує переходу на більш якісний рівень за рахунок інтенсифікації навчання. Інтенсифікація процесу навчання – це підвищення його результативності за одиницю часу на основі використання більш ефективних форм та методів навчання, передових педагогічних прийомів та сучасних технічних засобів (Крюкова, 2005).

До основних напрямків інтенсифікації навчання можна віднести:

- підвищення цілеспрямованості навчання та посилення мотивації студентів;
- підвищення інформативної ємності змісту освіти;
- управління процесом засвоєння знань;
- використання сучасних комп'ютерних технологій;
- підвищення мотивації вивчення здоров'язберігаючих дисциплін;
- збільшення кількості занять з елементами дослідницької діяльності студентів.

При формуванні здорового стилю життя важливе значення має визначення оптимальних форм і методів навчання. Вибір педагогічного інструментарію повинен здійснюватися з урахуванням загальних психолого-педагогічних і соціально-педагогічних закономірностей. Доцільно підібрані педагогічні технології здійснюють різнобічний вплив на студентів і вчать їх поступово ускладнювати особистісні й соціальні завдання, до яких вони вважають себе зданими і самостійно вирішувати їх.

## ВИСНОВКИ

З огляду на потребу суспільства у здоровій та конкурентоспроможній особистості, процес навчання здоровому стилю життя повинен мати психолого-педагогічну основу і ґрунтуватися на особистісно-орієнтованому підході, у центрі уваги якого має бути особистість студента. Викладач у межах такого підходу визначає мету заняття, організує його, направляє та корегує весь навчальний процес, спираючись на інтереси студентів, рівень їх знань, вмінь, мотиви, здібності та індивідуально-психологічні характеристики. Організація у такий спосіб педагогічного процесу дозволяє сформувати успішну, цілеспрямовану, активну та здорову особистість, яка б дійсно була конкурентоспроможною на сучасному ринку праці.

## Список використаних джерел

1. Adler A. Superiority and social interest. A collection of later writings. Evanston, 1970. 434 p.
2. Белых С. И. Рыбковский А. Г. Формирование здорового образа жизни в учебном процессе по физическому воспитанию. Материалы международной научно-практической конференции «Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма». Минск: БГУФК, 2009. С. 44–46.
3. Волков В. Ю., Давиденко Д. Н., Новицкий Ю. В. и др. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие. К.: СПб ГПУ, 2005. 157 с.
4. Крюкова Л. Ф. Интенсификация процесса обучения студентов математике на основе использования компьютерных технологий: дис. канд. пед. н. 13.00.02. Минск, 2005. 100 с.
5. Литвинчук О.М. Здоровий спосіб життя як шлях до здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2014. № 42–43. URL: <http://library.uipa.edu.ua/images/data/zbornik/42-43/12.pdf>
6. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья. М., 1999.
7. Маслоу А.Г. Новые рубежи человеческой природы. М., 1999.
8. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности // Учен. зап. ПГПИ. Пермь, 1968. Т. 59, вып. 5. С. 3–160.
9. Овчарук, В. Г., Овчарук, В. В. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ. 2012. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/13657>
10. Підлужняк О.І., Шемчак І.А. Вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010. №1(3). С. 421–428.
11. Раевский Р.Т. Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под. общ. ред. Р.Т. Раевского. О.: Наука и техника, 2008. 556 с.
12. Смакула О. І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / К., 2004. 21 с.
13. Сухомлинський В.О. Вибрані твори К. Радянська школа, 1977. Т. 3. 670 с.

# References

1. Adler A. (1970) Superiority and social interest. A collection of Adler's writings. Evanston, 434 p.
2. Belyh S. I., Rybkovskij A. G. (2009). Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni v uchebnoy protsessе po fizicheskomu vospitaniju [Formation of a healthy lifestyle in the educational process of physical education]. Proceedings from MIIM: Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii «Opyt i sovremennyye tekhnologii v razvitiyе ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury, sportivnyh igr i turizma». – The International Scientific and Practical Conference «Experience and modern technologies in the development of wellness physical culture, sports games and tourism» (pp. 44–46). Minsk: Belarusian State University of Physical Culture [In Belarus].
3. Volkov V. Ju., Davidenko D. N., Novickiy Ju. V. i dr. (2005) Zdorov'e i obraz zhizni studentov: ucheb. posobie. [Health and lifestyle of students: textbook. allowance]. St. Petersburg: St. Petersburg State Polytechnic University. 157. [In Russian].
4. Krjukova L. F. (2005). Intensifikatsiya protsessа obucheniya studentov matematike na osnove ispol'zovaniya komp'yuternykh tekhnologiy [Intensification of the process of teaching students math through the use of computer technology]. Candidate's thesis. Minsk. [In Belarus].
5. Lytvynchuk O. M. (2014). Zdorovyj sposib zhyt'tya yak shlyakh do zdorov'yazberezhen'nykh majbutnix inzheneriv-pedahohiv. Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity [Healthy Lifestyle as a Way for Health Maintenance of Future Pedagogic Engineers]. Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity – Problems of engineering pedagogic (42-43). UKL: <http://library.uipa.edu.ua/images/data/zbirnik/42-43/12.pdf> [In Ukrainian].
6. Lishchuk V.A., Mostkova E.V. Tekhnologiya povysheniya lichnogo zdorov'ya [Personal Health Technology] . M., 1999 [In Russian].
7. Maslou A.G. Novyye rubezhi chelovecheskoy prirody [New frontiers in human nature]. M., 1999 [In Russian].
8. Merlin V.S. (1968) Problemy jeksperimental'noy psihologii lichnosti [Problems of experimental personality psychology]. Perm: Scientific notes Perm State Polytechnic Institute. T. 59. Issue 5 [In Russian].
9. Ovcharuk, V.H., Ovcharuk, V.V. (2012). Formuvannya zdorov'yazberihayuchoho seredovyshha dlya studentiv VNZ [Creating a Healthy Environment for University Students]. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/13657> [in Ukrainian].
10. Pidluzhnyak O.I., Shemchak I.A. (2010) Vplyv zanyat' turyzmom studentiv vyshshykh navchal'nykh zakladiv na formuvannya zdorovoho sposobu zhyt'tya [Influence of tourism activities of students of higher educational institutions on formation of healthy lifestyle.]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. №1(3). 421-428 [In Ukrainian].
11. Raevskiy R.T. (2008). Kanishevskiy S.M Zdorov'e, zdorovyj i ozdorovitel'nyy obraz zhizni studentov [Health, healthy and wellness lifestyle of students]. In Raevskiy R.T. Odessa: Science and Technology [In Ukrainian].
12. Smakula O. I. (2004) Formuvannya cinnisnogo stavlennya majbutnix uchyteliv do fizychnoy kul'tury [Formation of value attitude of future teachers to physical culture]. Extended abstract of candidate's thesis. Kiev: Central Institute of Postgraduate Pedagogical Education of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine [In Ukrainian].
13. Suxomlyns'kyj V.O. (1977). Vybrani tvory [Selected works]. K. Soviet school. T. 3 [In Ukrainian].

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL COMPONENT FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE YOUTH

*Tetiana Parfinenko*

*V. N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine*

### Abstract.

**Formation of the problem.** *Forming a healthy lifestyle within the framework of pedagogical technologies aimed at preservation of health is an important component of higher school. Health and learning are interconnected and interdependent: the higher the student's level of health is, the more productive the learning is. Despite the obviousness of the foregoing, the pedagogical process in most educational institutions is quite health-consuming. This actualizes the problem of preservation and promotion of health of young students in higher education. Accordingly, it requires the creation of psychological and pedagogical conditions that will contribute to the formation of healthy lifestyles of young people.*

**Materials and methods.** *In order to solve this problem, theoretical research methods have been used: analysis of psychological and pedagogical scientific literature and generalization of scientific search results to determine the state of elaboration of this problem.*

**Results.** *A healthy lifestyle of young people is an individual property, the result of spiritual and physical growth, a system of healthy manifestations that promotes the harmonization and self-actualization of the individual in the process of educational activity. Psychological and pedagogical component of forming a healthy lifestyle of young people is to provide educational means of development and improvement of personality, as well as assimilation and reproduction of samples of a healthy lifestyle in the individual life.*

**Conclusions.** *Given society's need for a healthy and competitive personality, the process of learning a healthy lifestyle should have a psychological basis and be based on a personality-oriented approach, which should focus on the personality of the student. Within this approach, a teacher defines the purpose of the class, organizes it, directs and adjusts the whole educational process, drawing on the interests of students, the level of their knowledge, skills, motives, abilities and individual-psychological characteristics. Organizing the pedagogical process in this way enables to form a successful, purposeful, active and healthy personality that is truly competitive in today's labourmarket.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, students, health, pedagogical process.*