

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**

**Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи**

Слюсаренко Олексій Віталійович

**ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

231 Соціальна робота

РЕФЕРАТ

випускної кваліфікаційної роботи
за освітньо-професійною програмою «Соціальна робота. Управління
соціальним закладом»

Умань – 2021

Випускною кваліфікаційною роботою є рукопис.

Роботу виконано в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: *кандидат педагогічних наук*
Гончар Інна Григорівна

РЕЦЕНЗЕНТ: *кандидат педагогічних наук*
Ісаченко Вікторія Павлівна

Захист відбудеться 22.12.2021 р. о 09.00 на засіданні екзаменаційної комісії.

З роботою можна ознайомитись на кафедрі соціальної педагогіки та соціальної роботи, за адресою: 20308, м. Умань вул. Садова, 28, ауд. № 202

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	8
1.1. Теоретичні основи формування цінностей здорового способу життя студентської молоді	8
1.2. Фактори, які впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя.....	22
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	35
2.1. Дослідження ставлення студентів до здорового способу життя, і поведінкові стереотипи, як передумови, що сприяють ефективному формуванню цінностей здорового способу життя.....	40
2.2. Шляхи формування цінностей здорового способу життя у студентів	49
Висновки до другого розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах європейської політики, а саме «Здоров'я-2020: основи Європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя».

У Конституції України здоров'я людини визначено як найвищу цінність (стаття 3), а згідно зі статтею 49 кожна людина має право на охорону здоров'я. В статті 32 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (1993 р.) зазначено, що держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, в тому числі медичного контролю, для заняття фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі лікарсько-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу із шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя. Крім того, в Україні проводиться державна політика обмеження куріння та вживання алкогольних напоїв.

Водночас недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення в країні несприятливих для ведення здорового способу життя умов. На тлі високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і негативної динаміки вживання тютюну,

алкоголю та наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває все більшої актуальності.

Разом з цим проблемам підвищення якості життя, рівня здоров'я та розробці теоретико-методологічних засад формування здорового способу життя присвятили свої дослідження багато науковців. Власне, загальнотеоретичним питанням формування здорового способу життя присвятили свої роботи: Апанасенко Г., Бобрицька В., Бойко Ю., Бойченко Т., Вакуленко О., Ващенко О., Платонов В. та ін. Методологічне підґрунтя формування здорового способу життя висвітлено у працях Амосова Н., Брехмана І., Булича Е., Вайнера Е., Звездина М., Казіна Е., Колбанова В., Лапаєнко С., Лісіцина Ю., Лубишевої Л. та ін. Зміст, форми та методи формування навичок здорового способу життя розглянуто у працях Бабаліч В., Бобрицької В., Бойко Ю., Власюка Г., Закопайло С., Круцевич Т., Свириденко С. та ін. Низка науковців присвятили свої роботи питанням формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя – Бех І., Буторин В., Ващенко О., Глагощук О., Давиденко Д., Єжова О., Дудурова Л., Жабокрицька О., Закопайло С., Здравомислова А., Зимівець Н., Іванченко Л., Лапаєнко С., Леонтєва О., Омельченко С. та ін.

Аналіз напрацювань вітчизняних та зарубіжних дослідників засвідчив, що проблема здорового способу життя молоді є надзвичайно актуальною. У практичній діяльності процес збереження та зміцнення здоров'я, формування цінності здорового способу життя та їхнього оздоровлення характеризується хаотичністю, має фрагментарний і формальний характер.

У молоді знижене відчуття ціннісного ставлення до свого здоров'я та бажання піклуватися про нього, мало розвинене вміння робити вибір на користь здоров'я. Вважаємо, що дослідниками було приділено мало уваги проблемі формування ціннісних установок до здорового способу життя у студентів. Отже, актуальність проблеми, викликана зазначеними вище обставинами, нагальна потреба у формуванні ціннісних установок до здорового способу життя у студентів майбутніх учителів у вищих навчальних

зкладах та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження – **«Формування цінностей здорового способу життя у студентів закладу вищої освіти».**

Об'єкт дослідження – здоровий спосіб життя у студентів закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – формування цінностей здорового способу життя у студентів закладу вищої освіти.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати і впровадити модель формування цінностей здорового способу життя у студентів закладу вищої освіти.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Уточнити зміст базових понять та визначити складові цінностей здорового способу життя.

2. Охарактеризувати фактори, які впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя.

3. Дослідити ставлення студентів до здорового способу життя і поведінкові стереотипи, як передумови, що сприяють формуванню цінностей здорового способу життя.

4. Розробити й експериментально перевірити модель формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у студентів закладу вищої освіти.

Методи дослідження. *Теоретичні:* вивчення та аналіз філософської, педагогічної і психологічної літератури з метою виявлення стану проблеми в науці та визначення концептуальної основи дослідження; синтез, індукція, дедукція, зіставлення, узагальнення та систематизація результатів наукових досліджень з метою визначення стану розробленості проблеми формування цінностей здорового способу життя у студентів закладу вищої освіти. *Емпіричні:* діагностичні – анкетування, інтерв'ювання, індивідуальні й групові бесіди, вивчення результатів діяльності, спостереження для обґрунтування моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів закладу

вищої освіти; експерименти – констатувальний, який дасть змогу дослідити ставлення студентів до здорового способу життя і поведінкові стереотипи, як передумови, що сприяють ефективному формуванню цінностей здорового способу життя, та формувальний, завдяки якому відстежено динаміку та перевірено ефективність розробленої моделі.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Теоретичне значення дослідження. Результати дослідження доповнюють та розширюють уявлення про здоровий спосіб життя, зміст, компоненти цього явища у студентській молоді, а також процес формування його як цінності. Результати дослідження також корисні як теоретичне підґрунтя для розробки заходів з формування цінностей здорового способу життя у закладах вищої освіти.

Практичне значення результатів дослідження полягає у реалізації системи заходів з формування ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя; підготовці діагностичного інструментарію для вивчення ставлення студентів до здорового способу життя і поведінкових стереотипів, як передумов, що сприяють ефективному формуванню цінностей здорового способу життя. Матеріали дослідження можуть бути використані студентським самоврядуванням та кураторами академічних груп у виховній роботі зі студентами, методистами оздоровчих та реабілітаційних центрів, керівниками гуртків здоров'я, створених у закладах вищої освіти. Результати та висновки дослідження можуть бути використані для розширення змісту навчально-методичних видань з формування здорового способу життя молоді.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження доповідалися на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні аспекти» (Умань, 24 квітня 2020 р.), Всеукраїнському науково-методичному семінарі

«Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи» (Умань, 15 жовтня 2020 р.), Регіональному науково-практичному семінарі «Інноваційний менеджмент в управлінні персоналом» (Умань, 8 жовтня 2020 р.), Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери» (Умань, 18 квітня 2019 р.), Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери» (Умань, 22 квітня 2021 р.).

Структура та обсяг роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (104 найменування).

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-експериментального дослідження засвідчують вирішення поставлених завдань і дають підстави для таких висновків:

1. Уточнено зміст базових понять. Зокрема, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я.

Водночас цінності здорового способу життя ми трактуємо як життєву стратегію, що характеризується усвідомленим ставленням до здоров'я, термінальним характером цінності здоров'я, сформованістю знань і уявлень про здоров'я, як про цінність, й забезпечує єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості.

До цінностей здорового способу життя відносимо: здоров'я; творче довголіття; всебічний розвиток особистості; інтелектуальні здібності; задовільний фізичний стан; гарну поставу; авторитет серед оточуючих; наявність матеріальних благ; задоволеність життям та навчанням; високий розвиток фізичних якостей; цікавий відпочинок; знання про функціонування

людського організму; фізичну готовність до обраної професії; громадську активність.

2. Охарактеризовано фактори, які впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя. Їх ми розглядаємо в межах трьох рівнів: соціальному (пропаганда здорового способу життя через засоби масової інформації; оточуюче мікро- та макросередовище з сформованими цінностями здорового способу життя; інформаційно-просвітницька робота в закладах освіти, охорони здоров'я, на підприємствах і в установах); інфраструктурному (створення конкретних умов в основних сферах життєдіяльності, наявність вільного часу, матеріальних засобів у молоді; наявність структури профілактичних установ; екологічний та санітарно-епідеміологічний контроль; мережа закладів фізичного розвитку та оздоровлення, спортивних майданчиків); особистісному (система ціннісних орієнтацій здорового способу життя молоді; налагоджені комфортні житлово-побутові умови, режим відпочинку та фізичного навантаження; прагнення бути здоровим).

3. Досліджено ставлення студентів до здорового способу життя, поведінкові стереотипи, як передумови, що сприяють формуванню цінностей здорового способу життя. Переважна більшість студентів вважають, що до найбільш ефективних дій по формуванню здорового способу життя можна віднести: відмову від шкідливих звичок, збільшення витрат на продукти харчування, регулярні заняття фізкультурою і спортом. Переважна більшість опитаних, відповідаючи на питання анкети, вважають, що здоровий спосіб життя обумовлює успіх «по життю», зокрема, в роботі, навчанні та ін. Звісно ж, що така думка стане хорошим стимулом до формування у них цінностей здорового способу життя. Більша частина респондентів розуміє, що для підняття життєвого тону потрібно регулярно займатися фізкультурою, спортом, що закономірно відображає важливість фізичного навантаження, фізичних вправ в нормальному функціонуванні людського організму. Серед атрибутів здорового способу життя студенти найчастіше називають регулярні

заняття спортом (I ранг), відсутність шкідливих звичок (II ранг) і організацію правильного харчування (III ранг).

Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що для формування цінностей здорового способу життя першочерговим виступає роль таких заходів, які націлені на охорону й поліпшення здоров'я студентів, формування активної мотивації як турботи про своє здоров'я, так і про здоров'я інших людей.

Для організації всієї життєдіяльності людини, спрямованої на збереження і вдосконалення здоров'я, обов'язковою умовою є формування в перебігу всього життя стійкої потреби в здоров'ї, яка є організуючим початком для інших потреб людини.

4. Розроблено й експериментально перевірено модель формування цінностей здорового способу життя у студентів закладу вищої освіти. При обґрунтуванні та розробці моделі виокремлено два блоки: методологічний та технологічний. Структура моделі має *мету* (формування в процесі навчання усвідомленої потреби в здоровому способі життя, що виражається в суб'єктивному ставленні особистості до власного здоров'я, що виявляється у виборі поведінки в різних сферах життєдіяльності й професійної діяльності з позиції цінності здоров'я), *завдання* (формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя в студентів, накопичення студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті та в сім'ї; навчання раціонально використовувати вільний час для оздоровчо-рекреаційної рухової активності; формування у студентів високих моральних, волевих якостей; збереження і зміцнення здоров'я студентів; оволодіння студентами необхідними навичками з основ теорії, методики і організації фізичного виховання та оздоровчого тренування; формування режиму дня та правильного харчування), *принципи* (реальності, гуманізації, саморозвитку, демократизації, особистісних пріоритетів, природовідповідності), *методологічні підходи* (системний, аксіологічний, особистісно-діяльнісний).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальшого наукового вивчення потребує розробка сучасних інтерактивних форм і методів формування цінностей здорового способу життя.