ISSN 2710-3056

Grail of Science

Periodical scientific journal

№ 4 May 2021

The issue of journal contains

Proceedings of the I Correspondence International Scientific and Practical Conference

GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCES

held on May 7th, 2021 by

NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)
LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)

OUCI Open Ukrainian Citation Index

Euro Science Certificate № 22233 dated 29.03.2021
UKRISTEI (Ukraine) Certificate № 231 dated 25.02.2021

INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL

ISSN: 2710–3056

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

GRAIL OF SCIENCE

№ 4 May, 2021
with the proceedings of the:

I Correspondence International Scientific and Practical Conference

GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCES

held on May 7th, 2021 by

NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)
LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)

Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»
№ 4 (Травень, 2021) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», що проводилася 7 травня 2021 року ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія).

UDC 001(08)
G 71

https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021

Editor in chief: Mariia Holdenblat
Deputy Chairman of the Organizing Committee: Rachael Aparo

Responsible for e-layout: Tatiana Bilous
Responsible designer: Nadiia Kazmina
Responsible proofreader: Hryhorii Dudnyk

International Editorial Board:
Alona Tanasiichuk - D.Sc. (Economics), Associate professor (Ukraine)
Marko Timchev - D.Sc. (Economics), Associate professor (Republic of Bulgaria)
Nina Korbozerova - D.Sc. (Philology), Professor (Ukraine)
Yuliia Voskoboinikova - D.Sc. (Arts) (Ukraine)
Svitlana Boiko - Ph.D. (Economics), Associate professor (Ukraine)
Volodymyr Zanora - Ph.D. (Economics), Associate professor (Ukraine)
Iryna Markovych - Ph.D. (Economics), Associate professor (Ukraine)
Anton Kozma - Ph.D. (Chemistry) (Ukraine)
Dmytro Lysenko - Ph.D. (Medicine), Associate professor (Ukraine)
Yuriy Polyezhayev - Ph.D. (Social Communications), Associate professor (Ukraine) Alla Kulichenko - Ph.D. (Pedagogy), Associate professor (Ukraine)
Taras Furman - Ph.D. (Pedagogy), Associate professor (Ukraine)
Siarhei Rybak - Ph.D. (Law), Associate professor (Republic of Belarus)
Anatolii Kornus - Ph.D. (Geography), Associate professor (Ukraine)
Tetiana Luhova - Ph.D. (Arts), Associate professor (Ukraine)

The conference is included in the catalog of International Scientific Conferences; approved by ResearchBib and UKRISTEI (Certificate № 231 dated February 25th, 2021); certified by Euro Science Certification Group (Certificate № 22233 dated March 29th, 2021).

Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

The journal is included in the international catalogs of scientific publications and science-based databases: Index Copernicus, CrossRef, Google Scholar and OUCI.

Conference proceedings are indexed in ICI (World of Papers), CrossRef, OUCI, Google Scholar, ResearchGate, ORCID and OpenAIRE.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ: КВ 24638-14578ПР, від 04.11.2020

Certificate of state registration of mass media: КВ 24638-14578ПР of 04.11.2020

ISBN 978-1-63848-591-9

© Authors of articles, 2021
© NGO «European Scientific Platform», 2021
© LLC «International Centre Corporative Management», 2021

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

A GOOD TEACHER THROUGH THE EYES OF STUDENTS
Yushchenko L.O., Oleynik V.S. 468

DEVELOPMENT OF NURSING PROFESSIONAL EDUCATION IN SWITZERLAND
Khmilyar I. 471

TA`LIM TIZIMIDAGI ISLOHOTLAR
Teshaboyev Z.A., Ahmedov M.M., Hojikarimova G.T. 475

THE SYSTEM OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE CONDITIONS OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION
Voitovska O. 478

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ
Бакаленко О.А. 481

ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ШКІЛЬНОЇ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ (АДАПТАЦІЙНИЙ ЦИКЛ)
Коршевнюк Т.В. 484

ПЕРЕВАГИ ДИСТАНЦІЙНОГО ВИВЧЕННЯ МЕДИЧНОЇ ХІМІЇ МАЙБУТНІМИ ЛІКАРЯМИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19 У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Сліпчук В.Л., Токменко І.І. 487

ПЕРЕВАГИ ТА ПЕРЕСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ У ПРАКТИКУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ
Даниско О.В. 490

СЕКЦІЯ XXVI.
ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

СТАТТІ

АГРЕСІЯ ТА КОНФЛІКТНІСТЬ У ВЗАЄМИНАХ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
Науково-дослідна група:
Панок В., Лунченко Н., Сосновенко Н., Панок І. 493

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ
Даниленко Н.В., Батир Р.Ю. 502

КАР'ЄРА В ТОРГІВЛІ: ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ
Шатілова О.С. 511

ARTICLE

DOI 10.36074/grail-of-science.07.05.2021.093

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ

Даниленко Наталія Володимирівна
канд. психол. наук, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна

Батир Руслан Юрійович
магістрант кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна

Анотація. В статті розглянуто визначення поняття здорового способу життя, його компоненти, ціннісні орієнтації молоді та фактори ризику в її поведінці. Також, наведено скорочений опис методів навчання, які використовують фахівці в програмах спрямованих на формування здорового способу життя у молоді.
Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, молодь, цінності, методи формування.

Проблема здоров'я і здорового способу життя (ЗСЖ) була завжди актуальною, особливо серед молоді, так як вони, не дивлячись на свій юний вік, потрапляють під згубний вплив соціуму, друзів, колег і тим самим, руйнують себе. За даними Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, здоров'я людини є як до медико - біологічною, так і психо-соціальною категорією, яка визначається природою і характером суспільного ладу.

Тема зміцнення здоров'я і здорового способу життя - одна з найбільш актуальних в психології здоров'я, про що свідчить зростаючий рік від року інтерес дослідників до даної тематики. Зміна людиною своєї поведінки для мінімізації ризику розвитку проблем зі здоров'ям стає однією з найважливіших завдань XXI ст.

Здоров’я можна розглядати як вітальну потребу, як нужду, необхідність у підтримці життєдіяльності та розвитку організму. Реалізацію кожною людиною повною мірою свого потенціалу здоров’я визначено метою Європейської політики «Здоров’я для всіх–21». Під потенціалом здоров’я розуміють максимально досяжний рівень здоров’я людини. Потенціал здоров’я визначається здатністю піклуватися про власне здоров’я та здоров’я інших, здатністю приймати рішення і контролювати власне життя, а також забезпечувати створення суспільством умов, що сприяють досягненню здоров’я всіма його членами. Завданнями для досягнення цієї мети визначено зміцнення та охорону здоров’я людей протягом всього життя: зниження поширеності і зменшення страждань, які спричиняються основними хворобами, травмами та ушкодженнями [1].

All rights reserved | Creative Commons Attribution 4.0 International License

Маючи за мету, проводити подальше експериментальне дослідження способу життя молоді, ми, спочатку, розглянемо поняття «Здоровий спосіб життя» у наукових роботах фахівців. В даний час поняття здорового способу життя відрізняється практичною та дієвою спрямованістю. Воно відображає не стільки суму знань індивіда про те, що таке здоров'я, скільки передбачає активне освоєння методів, прийомів підтримки і зміцнення здоров'я.

Отже, з численних визначень і понять здорового способу життя Ю.С. Таймасов, А.В. Турчинов, П.П Пашинський П.П. у результаті свого дослідження виділили три основних напрямки. Перший – ***філософсько–соціологічний,*** що визначає його як інтегральний показник культури і соціальної політики суспільства. Другий ***– медико–біологічний***, що розглядає його як гігієнічну поведінку, що базується на науково–обгрунтованих санітарно–гігієнічних нормах. Третій – ***психолого – педагогічний***, який стверджує провідну роль мотиваційно–ціннісного ставлення, свідомості, поведінки і ціннісно орієнтованої діяльності особистості для створення свого соціокультурного макро- і мікросередовища життєдіяльності [2].

Федько О. А. зауважує, що найбільш повно взаємозв’язок між життям і здоров’ям виражається у понятті “здоровий спосіб життя”, зміст якого об’єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров’я умовах, це типові й істотні для даної суспільно – економічної формації способи життєдіяльності людей, що зміцнюють природні можливості організму людини і виражає зорієнтованість діяльності особистості на формування, збереження і зміцнення свого здоров’я. Відповідно до цього підходу запропоновано вважати здоровий спосіб життя таким стилем існування людини, за якого шляхом застосування певних методів впливу на організм, його оточення, рівень життєдіяльності стає оптимальним, знаходить вияв постійне збільшення “кредиту” здоров’я і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди. Також, - це багатопланове, комплексне завдання, для успішного вирішення якого необхідні зусилля всіх ланок державного і громадського механізмів, широка участь всіх свідомих членів суспільства [3].

Здоровий спосіб життя осмислюється особистістю як сукупність установок на його реалізацію. Це засіб, інструмент активної, продуктивної, соціально-корисної діяльності. Це важливий особистісний ресурс, що дозволяє людині реалізувати себе в різних сферах. З цієї точки зору здоровий спосіб життя має соціальну спрямованість. Він є умовою повноцінного функціонування особистості в різних соціальних ролях, включаючи професійні та соціальні ролі. Прагнення жити, щоб виконувати ці умови, засноване на його цінності, тому у студентської молоді необхідно формувати розуміння цінності здорового способу життя, що становить основу психологічних, соціальних та особистісних компетенцій студентів. При характеристиці такого життя дослідники відзначають, що це «спосіб успішної життєдіяльності», «оптимальна система поведінки людини». Результатом здорового підходу до життя є поліпшення якості життя людини, набуття нею не тільки фізичної, а й духовної гармонії. Такий спосіб життя передбачає наявність певних уявлень особистості про нього, сукупність знань про те, як підтримувати і зміцнювати своє фізичне і

 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution 4.0 International License

психічне здоров'я. З цього випливає, що здоровий спосіб життя - це певна модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю індивіда у всіх сферах його життєдіяльності. Також, можна сказати, що здоровий спосіб життя - це модель життєдіяльності, пов'язана з уявленнями про особисті та соціальні цінності здоров'я, засоби, форми і способи його заощадження.

До основних компонентів здорового способу життя більшість авторів відносять: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізична активність; особиста гігієна; регулювання психоемоційного стану; сексуальна культура; медичні консультації за потреби; профілактика та боротьба зі шкідливими звичками; уникнення самолікування.

В повсякденному житті кожної людини повинен реалізуватися здоровий спосіб життя. Якщо при взаємодії факторів середовища з індивідуумом зберігається стан біологічної норми, то можна говорити про здоровий спосіб життя; при появі пограничних станів, станів напруги і перенапруги можна говорити про неблагополучний рівень їх взаємодії й умовно здоровий спосіб життя; в разі ж переходу цих станів у хворобу або раптового розвитку хвороби – про нездорове життя [2].

Основними ризиками для здоров’я у молодому віці визначають, як правило, загальні фактори, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя: 1) надмірна вага; 2) знижена фізична активність; 3) ігрова залежність, як один з негативних наслідків комп’ютеризації; 4) психологічний дискомфорт; 5) паління; 6) вживання алкогольних напоїв; 7) небезпечний секс; 8) вживання наркотиків; 9) проблеми репродуктивного здоров’я; 10) смертність у молодому віці, яка часто є наслідком нездорового способу життя [4; 5].

Узагальнений аналіз результатів досліджень способу життя і стану здоров’я молоді, який провели Т.Є. Христова, В.Є., Пюрко, С.М. Казакова свідчить, що одним з основних чинників ризику розвитку функціональних розладів у обстеженого контингенту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького є гіподинамія (33% юнаків і 74,6% дівчат), що в поєднанні з нераціональним харчуванням (43,8% і у 55,2% осіб відповідно) призводить до надлишкової маси тіла (31,3% юнаків і 62,7% дівчат). У 50% обстежених юнаків і у 17,9% дівчат виявлена така шкідлива звичка, як тютюнопаління [6].

До індивідуальних факторів ризику серед молоді, Андріученко О. із колегами відносять: неадекватні життєві навички; брак самоконтролю, наполегливості та навичок протистояння тиску інших; низька самоповага і невпевненість в собі; емоційні і психологічні проблеми; позитивне ставлення до зловживання алкоголем і наркотиками; заперечення загальноприйнятих цінностей і вірувань; нездатність успішно навчатися; брак взаєморозуміння зі школою; прояви асоціальної поведінки в ранньому віці, такі як брехня, агресивність [7].

Дослідження М. М. Саїнчук щодо ціннісних орієнтацій української молоді (за методикою М. Рокіча) свідчить, що, здебільшого, у них найважливіша цінність - здоров’я. На думку автора, якщо спостерігається тривалий запит на

All rights reserved | Creative Commons Attribution 4.0 International License

здоров'я, то можна говорити, що це свідчить про хворе покоління і населення. В свою чергу, В. М. Оржеховська та О. О. Єжова досліджували ціннісні орієнтації в учнів професійно-технічних навчальних закладів і також побачили, що молодь надає перевагу особистісним цінностям: здоров'ю, щасливому сімейному життю та матеріально забезпеченому життю [8].

Науковці, які досліджують теорію формування здорового способу життя визначають певну ідеологію, що має складові: пріоритет цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини; розуміння здоров'я як стану повного благополуччя; цілісне бачення здоров'я, яке складається в систему з його чотирьох сфер - фізичної, психічної, соціальної і духовної; почуття відповідальності, що несе людина за своє здоров'я. Держава і суспільство також несуть відповідальність за сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, завдяки ефективним програмам, послугам, політиці, створення для людей умов, щоб посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його. «Кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства; усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини. Метою ФЗСЖ є сприяння досягненню в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма передумовами».

Найважливішим стратегічним завданням системи освіти, на думку М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко, має бути виховання творчої, активної, відповідальної, культурної, інтелектуальної, високорозвиненої та зрілої людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Використання цілісного підходу до проблеми збереження здоров'я молоді, вважає Т.Є. Христова та її колеги, при розробці комплексної оздоровчої програми, потребує включати наступні компоненти: блок організаційно-діагностичних заходів, блок інформаційно-профілактичних заходів, блок оздоровчо-корекційних заходів, блок оцінки ефективності проведених заходів. Реалізація цієї програми дозволить підвищити рівень здоров'я молоді, сформувати стійку мотивацію здорового способу життя. Від того, наскільки ефективно вдається сформувати і закріпити спрямованість на здоров'язбереження в молодому віці, залежить в майбутньому спосіб життя молодої людини, стан її здоров'я, отже її благополуччя і задоволеність життям.

Головною метою розвитку студентської молоді є формування спеціаліста, керівника, адекватного вимогам технологічної революції сучасності, творчого працівника, здатного перетворювати технічні знання на ефективну соціальну силу, спеціаліста - професіонала, який не тільки глибоко оволодів основною спеціальністю, а й має високу культуру, взяв на озброєння найкращі здобутки загальнолюдських цінностей і свідомо сприймає дійсність, дотримується здорового способу життя.

З точки зору психології особистості, на ставлення до здоров'я та здоров'язбережувальної поведінки, мають великий вплив особистісні властивості. Це, по-перше - ***система відносин***, що впливає на характерні якості особистості, мотиви вчинків, потреби, інтереси, схильності, ставлення до здоров'я; по-друге - ***психологічна стійкість***, що свідчить про якість особистості, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність, вона

 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution 4.0 International License

дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях; по-третє - ***спрямованість особистості,*** як інтегральна характеристика особистості, яка узагальнює і утворює систему, виражається в цілях, мотивах поведінки, потребах, інтересах, переконаннях, установках, що орієнтують людину на визначену поведінку та діяльність; по-четверте – ***самоефективність,*** як усвідомлена здатність впоратися зі специфічними ситуаціями, те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення або обмеження можливості вибору діяльності, зусилля, які їй доведеться докласти для подолання перешкод і фрустрацій; по-п'яте - ***локус контролю,*** як один показників ставлення особистості до відповідальності, але різниця між екстернальним і інтеріальним локусами контролю полягає не тільки в цьому, але і в цілому відповідають протилежним життєвим позиціям. Інтернали, як правило, впевнені в собі, послідовні в своїх діях, часто досягають поставлених цілей. Вони вважають, що події їхнього життя, є наслідком їх певної поведінки. Екстернали, навпаки, підозрілі і тривожні, часто проявляють агресію, рідше досягають успіху. Такі люди здатні приписувати причини життєвих негараздів, випадковостям, іншим людям тощо [9]. Є ще інші риси, які притаманні людині розвиненій, особистісно зрілій, яка може взяти відповідальність за своє життя та наслідки, на себе. Тому, на нашу думку, слід приділяти увагу, запрошувати до розробки програм, тренінгів фахівців -психологів.

Підготовка майбутнього фахівця гуманітарних спеціальностей, як міркують, М.О. Носко із колегами, включає фактори зміцнення показників психічного здоров'я, серед яких – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей: збудженість, емоційність, чутливість, схильність до стресів, афектів, особливості мислення, характеру, здібностей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів. Відповідно до цього необхідно навчитися виявляти й усувати наявні проблеми спілкування, відчувати комфорт перебування в колективі, аналізувати та коригувати характер стосунків із близьким оточенням, розвивати вміння керувати своїм психічним станом, зменшувати ступінь стресу підвищувати ступінь самозадоволення, тобто тих індикаторів, які відображають індивідуальні особливості психічних процесів і якостей людини.

Вчені дедалі частіше отримують докази того, що існує залежність між морально–вольовими, ціннісно–мотиваційними, духовними якостями людини і її фізичним здоров'ям. Духовність є неодмінною, найпершою і найголовнішою передумовою психічної та душевної гармонії, яка, у свою чергу, визначає фізичне здоров'я. У будь–яких порушень на соматичному рівні є психологічні та духовні передумови, реалізовані в думках, почуттях, емоціях, словах і вчинках людини. З точки зору психосоматики, фізичний недуг - дещо інша форма існування, окремий варіант вияву здоров'я і спосіб, яким організм лікує себе, адже хвороба може бути завуальованою спробою залікувати душевні рани, відновити психоемоційні втрати, розв'язати прихований у свідомості чи тілі конфлікт, сховатися від життєвих труднощів. У цьому сенсі хвороба – це не безвихідна ситуація, а, скоріше, можливість подолання більш глибинних проблем особистості, спосіб виходу з кризи, чинник самореалізації тощо. Шлях

All rights reserved | Creative Commons Attribution 4.0 International License

духовного розвитку відкриває широкі можливості для оздоровлення людини. Отже, ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без зміни способу життя людей. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності індивіда взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням [10].

Нижче наведено скорочений опис методів навчання, які впроваджуються в освітніх програмах спрямованих на формування здорового способу життя у молоді. Одним з найефективніших методів навчання є тренінг. Бо це одночасно спілкування, ефективна форма засвоєння знань, інструмент для формування умінь та навичок, форма розширення досвіду, цікавий процес пізнання себе та інших.

Тренінги з тематики здорового способу життя можуть бути спрямовані на досягнення таких цілей: підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти доброго здоров'я, вести здоровий спосіб життя; розвиток асертивної поведінки; формування навичок здорового способу життя; активізація зусиль громадськості в напрямі конструктивного розв'язання проблем здоров'я; розширення можливостей альтернативної громадянської мети щодо здоров'я; пошук ефективних шляхів розв'язання нагальних місцевих проблем здоров'я завдяки об'єднанню в тренінговій роботі спеціалістів установ і організацій різних галузей, органів місцевого самоврядування, причетних до зазначеної проблеми; зміна поглядів на конкретні питання здоров'я та пошук їх вирішення

У тренінгах з формування усвідомленого та відповідального ставлення до здоров'я є можливість використовувати безліч засобів та методів. Ми назвемо деякі, найбільш поширені серед психологів та педагогів.

Міні-лекція (узагальнена назва словесного повідомлення інформації. Метою міні-лекції є передача знань. Це однобічний вид спілкування та дійовий спосіб забезпечення учасників навчальною інформацією за короткий проміжок часу.

Порівняння і протиставлення. Включає пошук спільних І відмінних рис. Опитування. Займає чільне місце серед інших методів. Вважається ефективним, якщо є висока активність учасників

Показ, демонстрація. Показ, демонстрацію можна вважати ефективними, якщо учасники чітко бачать і розуміють те, що відбувається. *Повторення і закріплення* зосереджується на повторенні попередньо вивченого навчального матеріалу, засвоєнні умінь і практичних навичок. *Використання джерел інформації* (ресурсів). *Систематизований огляд.* Стосується організації й упорядкування навчальних тем або понять з метою засвоєння слухачами, підвищення індивідуальної значущості вивченого. *Вивчення окремих життєвих ситуацій*. *Складання концептуальних карт* (опорних схем) часто застосовується для того, щоб учні побачили зв'язок між новою інформацією і тим, що вони вже знають. *Обговорення*. Забезпечує можливість кожному учню вислови ти власні думки, почуття, погляди щодо проблеми, яка розглядається в

 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution 4.0 International License

класі. *Вирішення проблеми*. Цей метод найчастіше використовують і для оволодіння навичками процесу прийняття рішення, щоб знайти відповіді на запитання або шляхи вирішення проблеми. *Дискусії -роздуми*. Заохочують учасників думати і говорити про те, що вони спостерігали, чули або читали. *Мозковий штурм* (брейнсторм) використовується для генерування ідей та активізації учнів щодо розв'язання навчальної проблеми. *Обговорення-дискусія*. Обговорення-дискусія ґрунтується на матеріалі, що вже відомий учням. *Дебати*. Формальна структура дебатів заохочує молодь знаходити і наводити переконливі аргументи. *Схеми, таблиці досвіду*. Схеми, таблиці досвіду фіксують досвід, яким діляться учні. *Рольові ігри*. Цей метод стосується виду діяльності, у якому рип розігрують певні ситуації в ролях. *Есе, твори*. Есе, твори є вправами, які вимагають від учасників самостійного аналізу та вичерпного висвітлення у письмовій формі поставленої проблеми з відображенням свого ставлення, почуттів, суджень тощо.

Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Провідним методом навчання, як показує проведений аналіз при проведенні навчання здоров'ю має бути тренінг, тому що – це спосіб забезпечення всім суб'єктам освітнього процесу системи можливостей для ефективного особистого саморозвитку, досягнення благополуччя; – більшість ефективних змін у ставленні і поведінці людей відбувається в груповому, а не в індивідуальному контексті; ця форма роботи створює можливість осмислити, усвідомити отриману інформацію, одразу ж зіставити її з діяльністю; – це особлива групова форма навчання, яка спирається не на декларативне, а на реальне знання, що дає можливість пережити на власному досвіді те, про що йдеться; – це ефективна форма опанування знань, інструмент для формування умінь та навичок, ставлень на відміну від повсякденного й індивідуального спілкування, відбувається більш інтенсивно, більш виражено, і – керовано [12].

Показниками усвідомленості відповідального ставлення молоді до здоров'я В.М. Оржеховська та О.О. Єжова вважають наступне: інформованість про здоров'я як глобальний феномен, знання основних факторів здоров'я, розуміння відповідального ставлення до здоров'я для забезпечення свого майбутнього, особистого та громадського благополуччя. Критерій позитивності розкриває характер емоційної реакції в ситуаціях складнощів із здоров'ям, при сприйнятті знань щодо збереження та зміцнення здоров'я; задоволеність під час виконання діяльності з розвитку здоров'я, самооцінка власного здоров'я. Критерій домінантності характеризують: ранг здоров'я в ієрархії цінностей учня, інтерес до отримання знань із розвитку здоров'я; усвідомлення своїх життєвих цілей і зіставлення їх з особистими можливостями. Керованість проявляється через такі показники, як прояв вольових зусиль для здійснення діяльності з розвитку здоров'я, готовність відстоювати життєві принципи під час чинення певного тиску, готовність до саморозвитку. Критерій успішність розкривається через такі показники, як: наявність життєвих навичок (планування, прийняття рішень, ефективного спілкування, керування своїм емоційним станом), активність практичних дій, направлених на турботу про здоров'я, участь у діяльності щодо громадського здоров'я. Показниками осмисленості є здатність

All rights reserved | Creative Commons Attribution 4.0 International License

до прогнозування й оцінювання наслідків діяльності щодо власного здоров’я та здоров’я інших людей, оцінювання емоційного стану, пов’язування емоційного переживання з діяльністю щодо здоров’я; оцінювання ефективності діяльності зі збереження та розвитку здоров’я.

Отже, висновком нашого теоретичного дослідження є наступне:

– тема здорового способу життя, привертає увагу науковців, щоб може свідчити про її недостатню розробку;

– саме поняття має чимало визначень і кожне з них вміщує схожість із іншими;

– також воно має свої складові, кількість яких варіює, але основні з них співпадають у роботах фахівців;

– сьогодні, здебільшого розглядаються можливості формування здорового способу життя;

– діти та молодь вважаються більш сприятливим контингентом для впливу психолого-педагогічних методів з формування відповідального ставлення до здоров'я та ефективних навичок здоров'язбережувальної поведінки;

– оскільки фахівці гуманітарних професій мають безпосереднє спілкування з людьми, то ще в період їх навчання у ВУЗі приділяти увагу формування у них знань і практичних засобів здорового способу життя.

Також, ми вважаємо за потрібне, у подальшій роботі експериментально визначити ефективність запропонованих методів формування ЗСЖ серед студентів та розробити відповідні рекомендації.

Список використаних джерел:

[1] Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. 2014 рік / За ред. О. Квіташвілі; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2015. 460с.

[2] Taimasov Yu.S., Turchynov A.V., Pashynskyi P.P. Zdoroviazberezhennia yak obiekt naukovoho piznannia / Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 220-232.

[3] Fedko O.A. Formuvannia system suspilnykh tsinnostei z pokrashchennia indyvidualnoho ta populiatsiinoho zdorovia v Ukraini /Автореф. Дисер. на здобуття наукового ступеня доктора наук з державного управління. Київ, 2012. 38 с.

[4] Nosko M.O., Hryshchenko S.V., Nosko Yu.M. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia : навч. посіб. Київ : Видво, 2013. 268 с.

[5] Orzhekhovska V. M., Yezhova O. O. Zdorovyi sposib zhyttia. Навч-метод. посіб. для системи професійно-технічної освіти. Суми: Вид-во СумДПУ, 2009 р. 185 с.

[6] Khrystova T.Ie., Piurko V.Ie., Kazakova S.M. Stan zdorovia u vyshchykh navchalnykh zakladiv ta shliakhy yoho polipshennia / Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колект. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 108 – 114.

[7] Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi. Navch.-metod. rekomend. / Навч.-метод. рекоменд. / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна // кер. авт. колект. Т. Андріученко). Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.

 Авторські права захищені | Creative Commons Attribution 4.0 International License

[8] Sainchuk M. M Filosofska refleksiia zdorovoho sposobu zhyttia yak neobkhidnist tsyvilizovanoi liudyny / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колект. монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 294 – 300.

[9] Danylenko N.V. Shchodo problemy povodzhennia osobystosti iz vlasnym zdoroviam / Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 471 с., С. 269 -271.

[10] Mikheienko O. I. Osobysta vidpovidalnist za stan svoho zdorovia yak stratehichnyi pryntsyp ozdorovchoi praktyky / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С.238-244.

[11] Husak P. M., Zymivets N. V., Petrovych V. S. Vidpovidalne stavlennia do zdorovia: teoriia ta tekhnolohii: monohrafiia / За ред. П. М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с

All rights reserved | Creative Commons Attribution 4.0 International License