

УДК 378.015.31:613

DOI: https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-101-2_1-149-164

ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

В. М. Пристинський

ORCID 0000-0003-1681-3543

Т. М. Пристинська

ORCID 0000-0001-9377-5013

В. О. Зайцев

ORCID 0000-0003-1176-4623

Ю. Л. Майдіков

ORCID 0000-0002-7724-2628

У статті обґрунтовано доцільність впровадження в навчально-виховний процес студентів педагогічних технологій, які сприяють розвитку компетентностей щодо відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Визначено критерії (мотиваційно-цільовий, когнітивно-дієвий, рефлексивно-особистісний), показники та рівні сформованості таких компетентностей як чинників духовної культури особистості. Експериментальна перевірка ефективності впливу педагогічних технологій на формування відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя здійснювались на базі кафедр теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; фізичної терапії, фізичного виховання і біології; науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ), а також фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка» (Чернігів). До експериментально-дослідної роботи було залучено 25 студентів другого курсу факультету фізичного виховання; 42 студенти першого і другого курсів факультету психології, економіки й управління та 47 студентів першого і другого курсів філологічного факультету. Встановлено позитивну динаміку формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів експериментальних груп, яка характеризується

зростанням високого рівня на 19,2 % (в контрольних групах – на 2,3 %) та зниженням низького рівня на 31,7 % (в контрольних групах – на 3,1 %). Доведено, що впроваджені педагогічні технології, а також критерії та показники розвитку відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя є ефективними чинниками формування духовної культури особистості.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, педагогічні технології, здоров'язбережувальний потенціал рухової активності, культура здоров'я, духовна культура, студенти закладів вищої освіти.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Розв'язання проблем збереження та відновлення здоров'я, формування свідомого ставлення дітей та учнівської молоді до здорового й активного способу життя є надзвичайно актуальними, особливо в період пандемії covid-19. Не втрачає своєї актуальності дана проблема й в умовах реформування системи вищої освіти, коли формування компетентностей щодо збереження і зміцнення здоров'я має бути певною передумовою успішної професійної й особистісної самореалізації кожної молодої людини, чинником формування духовної культури, культури здоров'я особистості.

При цьому оптимальну рухову активність людини, а саме: використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення у взаємодії з розвитком пізнавальної сфери, на нашу думку, необхідно вважати важливими чинниками формування професійної культури майбутнього педагога. У зв'язку з цим, відповідальне ставлення людини до певного об'єкту, в тому числі до здоров'я і здорового способу життя, ми розглядаємо як інтегративне особистісне утворення, що проявляється в усвідомленні високої об'єктивної й суб'єктивної значущості обраного об'єкта, відчутті позитивних емоцій, прагненні до реалізації певної активності, пов'язаної з цим об'єктом. Відповідальне ставлення є ситуативною характеристикою людини, а відповідальність – сутнісною, яка відображає стійку якість особистості. Отже, ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя – це не тільки їхні суб'єктивні мотиви, цілі, прагнення, а й спосіб включення в хід життя з урахуванням і об'єктивної логіки життя, і власних можливостей, і переконань. Ставлення пронизують свідомість, світогляд, дієздатність та виступають як логіка організації та управління особистістю власним життям. Відтак, ставлення в контексті розвитку особистості, має відбуватися через об'єктивування і відтворення людських цінностей, серед яких здоров'я і здоровий спосіб життя мають бути пріоритетними, визначати духовну культуру особистості.

Фізична культура в даному контексті є результатом діяльності суспільства щодо гармонійної взаємодії інтелектуального й фізичного розвитку; забезпечення продуктивної професійної й змагально-розважальної діяльності; виховання естетичних ідеалів й етичної сфери особистості. У зв'язку з цим, формування особистості сучасного педагога ми схильні розуміти як цілеспрямовані дії суспільства щодо створення умов, які би забезпечили усвідомлене й відповідальне ставлення студентської молоді в розумінні важливості збереження, відновлення і наступності стану здоров'я як духовно-ціннісного феномену культури особистості. Вважаємо, що пріоритетне значення у формуванні усвідомленого й відповідального ставлення молоді до здоров'я і здорового способу життя має освіта, місія якої полягає не тільки в розвитку професійних компетентностей, а й у вихованні неспростовних цінностей особистісного й суспільного здоров'я як чинників духовної культури особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення даної проблеми і на які спирається автор. Динамічні зміни в суспільних відносинах актуалізують необхідність у переосмисленні сутності здоров'я і здорового способу життя, а також пошуку нових, більш ефективних шляхів збереження і зміцнення здоров'я кожної особистості. Враховуючи високу соціальну значущість цієї проблеми, в літературних джерелах обґрунтовано концептуальні засади її розв'язання (Гружевський, 2014; Халайцан, 2014; Давидова, 2015); визначено стратегію й тактику реалізації спільних дій соціальних інституцій щодо покращення здоров'я людей в умовах глобалізованого світу (Бойчук, 2012; Омельченко, 2017); визначено компетентнісний підхід щодо оптимізації освітнього середовища як чинник здоров'язбереження учасників освітнього процесу (Бойчук, 2015), формування валеологічного світогляду студентів (Носко, 2009; Іонова, 2013; Футорный, 2013; Пристинський, 2014); розроблено технології, які би сприяли розвитку відповідального ставлення учнівської молоді до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя (Григоренко, Омельченко, 2010; Данилко, 2011; Пристинський, Осіпцов, 2012; Крамида, 2013; Лейфа, Железняк, 2013).

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. На нашу думку, потребують подальшого вивчення, аналізу, обґрунтування й експериментальної перевірки педагогічні технології, які би сприяли розвитку відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя як чинників формування духовної культури особистості.

Мета статті – перевірка ефективності та обґрунтування доцільності впровадження в професійну підготовку студентів технологій формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Вважаємо, що турбота майбутнього педагога про власне здоров'я має бути взаємопов'язана з розумінням потреби реалізувати феномен здоров'я в суспільстві. У зв'язку з цим, освіченість людини щодо цінностей здоров'я та відповідального ставлення до здорового способу життя – це не тільки валеологічні, а й природничі, філософські, гуманітарні компетентності. Ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних засад у розробці технологій формування духовної культури майбутнього педагога. Саме соціальна відповідальність встановлює характер взаємозв'язку свободи особистості й необхідністю бути здоровим. Отже, життєво активний (усвідомлений) і соціально виправданий вибір зумовлює відповідальну поведінку людини у потребі бути здоровим, перетворюючи її в істинно культурний суб'єкт.

Для проведення діагностики сформованості рівня відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя було обрано відповідні критерії й показники сформованості, які представлено в таблиці 1. Під час проведення експерименту використовувався комплекс методів дослідження, а саме: педагогічні спостереження, анкетування та тестування, бесіди із студентами і викладачами, статистичної обробки результатів.

Таблиця 1

Критерії та показники сформованості відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя

Критерії	Показники
1	2
Мотиваційно-цільовий	Характер сформованості мотивів щодо зміцнення власного здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> • стійкий; • ситуативний; • майже не виявляється. Прояв здатності до формулювання цілей в процесі оздоровчої діяльності: <ul style="list-style-type: none"> • практично завжди; • в більшості випадків; • майже не проявляється.

Продовження табл. 1

1	2
Когнітивно-дієвий	Рівень сформованості компетентностей здоров'язбереження: <ul style="list-style-type: none"> • високий (знання й уміння характеризуються повнотою, глибиною й дієвістю); • середній (знання й уміння характеризуються недостатньою повнотою, глибиною й дієвістю); • низький (знання й уміння не мають ознак повноти, глибини й дієвості)
Рефлексивно-особистісний	Характер прояву особистісних якостей щодо здоров'я і здорового способу життя (усвідомленість, ініціативність, емпатійність тощо): <ul style="list-style-type: none"> • практично завжди; • час від часу; • майже не проявляються. Ступінь адекватності самооцінки сформованості ставлення до здоров'я і здорового способу життя: <ul style="list-style-type: none"> • адекватна; • неадекватна.

Як засвідчують результати дослідження, стійкий характер вказаних мотивів діагностували тільки в 15,6% студентів експериментальної групи (ЕГ) та в 15,7% студентів контрольної групи (КГ), тобто в переважній меншості студентів. Узагальнені дані щодо оцінювання здатності студентів до формулювання цілей у процесі оздоровчої діяльності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати оцінювання здатності студентів щодо формулювання цілей оздоровчої діяльності

Групи Рівні	Експериментальна група	Контрольна група
Високий	5,3	5,5
Середній	44,8	44,4
Низький	49,9	50,1

З метою підвищення мотивації до цінностей здоров'я і здорового способу життя зі студентами експериментальних груп було проведено тренінг з використанням методики «незакінчених речень» у фразах, що продовжували речення щодо збереження власного здоров'я. Наприклад, пропонувалось здійснити продовження таких фраз: «Я почуваю впевненість

у власних силах, щоб ...» (*здолати шкідливу звичку ... тощо*); «Я буду більш наполегливим, щоб ...» (*нормалізувати вагу власного тіла ... тощо*); «Я зрозумів, щоб бути здоровим, необхідно ...» (*докладати власних зусиль щодо розвитку функціональних можливостей організму ... тощо*).

Для реалізації завдань тренінгу застосовувались лекції, семінари, вебінари, бесіди з такої тематики: «Здоров'я як особистісна цінність людини», «Чинники відповідального ставлення до власного здоров'я», «Ваші кроки до подолання нездорових і шкідливих звичок», «Здоровий спосіб життя – це оптимальна рухова активність», «Відновлення фізичного стану засобами фізичної культури і спорту» тощо. Участь студентів у даних заходах сприяла формуванню знань щодо сутності феномену здоров'я, розуміння важливості прояву відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя, потреби у веденні здорового способу життя.

При проведенні заходів ми звертали увагу на формування здатності студентів ставити адекватні цілі щодо забезпечення власного здоров'язбереження. Так, зокрема, проводились лекції, практикуми, групові й індивідуальні консультації з метою оволодіння студентами здатністю ставити перед собою оптимальні цілі в діагностичній формі, що дозволяло забезпечувати реалізацію принципу поступовості. Такий підхід дозволив попереджати ситуації, коли студенти намагались форсувати запропонований алгоритм розвитку фізичних якостей (наприклад витривалості). Деякі студенти включали в програму самостійних занять біг на середні та довгі дистанції, ігноруючи об'єктивний рівень розвитку власної функціональної підготовленості.

Крім того, зі студентами проводився «круглий стіл» на тему «Як побороти нездорові (шкідливі) звички»? На початку заходу було проведено опитування щодо наявності в студентів шкідливих звичок, їх ставлення до шкідливих звичок, наміри позбутися шкідливих звичок тощо. Під час проведення заходу студенти намагались знайти відповіді на запитання «Чому людина палить, вживає алкоголь тощо»? «Які мотиви такої поведінки та чим загрожує така звичка фізичному стану людини»? тощо. Формулюючи відповіді, студенти пропонували власні шляхи позбавлення нездорових звичок, серед яких провідне місце мали рухова активність, заняття фізичними вправами і спортом.

У ході проведення тренінгу «Самокритика» студентам пропонувалось продовжити таку фразу: «На жаль, я не дуже компетентний ..., але я ...». Ця вправа допомагала краще усвідомити, що гідність людини є продовженням її недоліків і навпаки, що кожна особа, з одного боку, має усвідомлювати свою унікальну самобутність і цінність та позитивно ставитися до себе, а з іншого – займатись самовдосконаленням, вчитися взаємодіяти з іншими

людьми на засадах взаємоповаги й толерантності, в тому числі в питаннях цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Про ефективність впроваджених технологій свідчать результати експериментальних даних. Так, було встановлено, що в експериментальній групі кількість студентів, які демонстрували стійкий характер мотивів щодо здоров'я і здорового способу життя збільшилась на 19,6%, а в контрольній – на 4,2%. Кількість студентів, в яких було виявлено ситуативний характер мотивів щодо збереження здоров'я збільшилась в експериментальній групі на 10,2%, а в контрольній – на 1,2%. Кількість студентів, в яких майже не проявлялися такі мотиви зменшилась в експериментальній групі на 29,8%, а в контрольній – на 5,4%. Отже, в експериментальній групі спостерігаються більш високі темпи формування позитивної динаміки у сформованості мотивів щодо збереження власного здоров'я, в порівнянні з контрольною.

Крім того, ми спостерігали, що на контрольному етапі в експериментальній групі кількість студентів, які практично завжди проявляли здатність до формулювання цілей в процесі оздоровчої діяльності зросла на 21,4%, а кількість студентів, які таку здатність майже не проявляли, зменшилась на 24,6%. Щодо контрольної групи, то кількість студентів, які практично завжди проявляли здатність до формулювання цілей в процесі оздоровчої діяльності зросла на 2,1%, а кількість студентів, які таку здатність майже не проявляли, зменшилась на 4,3%.

Отже, маємо констатувати, що кількість студентів, які демонстрували високий рівень сформованості здоров'язбережувальних компетентностей, в експериментальній групі збільшилась на 16,5%, середній рівень – на 6,6 %, а кількість студентів із низьким рівнем зменшилась на 23,1%. У контрольній групі кількість студентів, які демонстрували високий рівень, збільшилась на 2,6 %, середній рівень – на 1,1%, а із низьким рівнем зменшилась на 3,7%.

Аналіз літературних джерел та результатів наукових досліджень показав, що науковці, які визначають поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «технології формування компетентностей здоров'я і здорового способу життя» використовують широкий спектр критеріїв та показників, що характеризують сутність цього явища та механізми забезпечення високого рівня здоров'я, якості життя.

Так, С. Омельченко, В. Григоренко (2010); Romanowska-Tołoczko (2011) пропонують концептуальну модель, сутність якої полягає у визначенні завдань, принципів, методів та форм роботи з проблем формування здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді, яку організовано як багатокомпонентну систему (сукупність технологічних моделей, педагогічних технологій тощо), здатну задовольняти потреби у формуванні здорового способу життя. Доцільність розробки концептуальної

моделі є і передумовою, і результатом не тільки власної діяльності з оздоровлення організму, а й пізнавальних процесів, які є домінуючими чинниками формування мотиваційно-потребнісного, афективного, когнітивного, аксіологічного й праксеологічного компонентів здорового способу життя (Evans, Davies, & Wright, 2004).

Важливими в реалізації означеної проблеми необхідно вважати ідеї оптимізації освітнього середовища навчального закладу як основи здоров'язбереження учасників освітнього процесу, на засадах впливу фізичної активності на якість життя, формування цінностей здоров'я, культури здорового способу життя, регулювання рухової активності з урахуванням мотивації досягнення успіху або запобігання невдачі, послаблення шкідливих звичок на засадах використання індивідуальних програм фізичної підготовки або самопідготовки та цілеспрямованих фізкультурно-оздоровчих занять (Flora, & Faulkner, 2007; Rink, 2009; Kagotho, 2011; Лейфа, 2013; Фотинюк, 2017; Druz, Iermakov, Nosko, Shesterova, & Novitskaya, 2017).

Але, поряд із здобутками вчених у розв'язанні даної проблеми, зазначаємо, що обґрунтування викладеної позитивної динаміки формування відповідального ставлення учнівської молоді до здоров'я і здорового способу життя ми вбачаємо також в необхідності забезпечення певних психолого-педагогічних умов здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти завдяки впровадження інтерактивних технологій (тематичні тренінги, диспути, ділові ігри тощо). Результатом їхньої реалізації має бути формування у студентів:

- гносеологічних (пізнавальних) ціннісних орієнтацій, тобто відповідальності за адекватне сприйняття необхідності бути здоровим (цілепокладання), адекватну самооцінку намірів реалізувати необхідність бути здоровим (рефлексія) та виховувати у підростаючого покоління потребу бути здоровим;

- потреби у самовизначенні, тобто відповідальності за вибір найбільш ефективних засобів, методів, форм, оздоровчих технологій; за ціннісний й усвідомлений вибір альтернатив поведінки, дій, вчинків, активної життєвої позиції щодо збереження й відновлення здоров'я;

- розуміння необхідності самовдосконалення, тобто усвідомленої відповідальності за вольову інтенцію та результати практичних дій, завдяки чому досягається поставлена ціль – бути здоровим, відданим ідеї збереження власного здоров'я.

На нашу думку, такий підхід вдало поєднує народні українські традиції тілесного виховання з сучасними концепціями забезпечення оптимальної рухової активності людини.

Про високий рівень сформованості відповідального ставлення студентів до здоров'я свідчили прояв ними стійкого характеру мотивів щодо зміцнення власного здоров'я та практично завжди прояв здатності до формування адекватних цілей в процесі оздоровчої діяльності. Ми діагностували повні, глибокі й дієві компетентності здоров'язбереження. Студенти практично завжди, в більшості педагогічних ситуацій, проявляли особистісні якості, мали адекватну самооцінку щодо стану здоров'я, потреби ведення здорового способу життя як підґрунтя формування духовної культури.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, в результаті дослідження було встановлено, що формування у студентів відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя забезпечується науково обґрунтованим визначенням комплексу педагогічних технологій, які реалізуються на особистісно-діяльнісному й компетентнісному підходах. Впровадження технологій передбачає засвоєння студентами на високому рівні здоров'язбережувальних компетентностей, особистісних якостей, а також прояв мотивів та визначення цілей оздоровчої діяльності на мотиваційно-цільовому, когнітивно-дієвому й рефлексивно-поведінковому етапах.

Наступні дослідження в контексті даної проблеми можуть бути спрямовані на розробку індивідуалізованого комплексу заходів формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у відповідності до рухових (спортивних) пріоритетів кожного студента.

Література

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід у сучасній вищій освіті. *Новий колегіум*. 2015. С. 38-44.
2. Бойчук Ю. Д. Оптимізація освітнього середовища як основа здоров'язбереження учасників освітнього процесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2. С. 137-145.
3. Гавришова Е. В., Горелов А. А. О регулировании двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. С. 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324 (дата звернення: 05.05.2021).
4. Гружевський В. О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 20-24.
5. Давидова Т. М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10. С. 18-23.

6. Данилко М. Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 2 (14). С. 26-31.
7. Ермаков С. С., Иващенко С. Н., Гузов В. В. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 59-61.
8. Ионова Е. Н. Формирование здоровья личности: опыт Вальдорфской школы. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 35-40. doi:10.6084/m9.figshare.775337 (дата звернення: 05.05.2021).
9. Крамида И. Е. Занятия по физической культуре для студентов разных медицинских групп как факторы ослабления вредных привычек у студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 46-50.
10. Лейфа А. В., Железняк Ю. Д. Влияние физической активности на качество жизни студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. С. 244-248.
11. Лейфа А. В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 35-41 doi:10.6084/m9.figshare.662600 (дата звернення: 09.05.2021).
12. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. № 69. С. 144-150.
13. Омельченко С. О. Відкрита соціально-педагогічна система вищого навчального закладу як передумова створення валеонасиченого здоров'язбережувального простору. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 8(77). С. 205-216.
14. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика: навчальний посіб.; за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. Слов'янськ : ДДПУ, 2010. 347 с.
15. Пристинский В. Н., Осипцов А. В. Инновационность в разработке креативных педагогических технологий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства университета. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. Вип. 2(49). С. 124-133.
16. Пристинский В. Н. Интеграция современной науки и практики в формировании валеологического мировоззрения студентов высших учебных заведений. *Образование и наука : проблемы и перспективы развития*. 2014. С. 127-133.
17. Проблемы индивидуализации физической подготовки студенческой молодежи / Друзь В. А. та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 51-59.
18. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-метод. посіб.*; за ред. С. О. Омельченко, В. М. Пристинського. Слов'янськ : ДДПУ, 2014. 208 с.

19. Фотинюк В. Г. Стан здоров'язбереження та фізкультурно-оздоровчих занять студентів першого курсу. *Физическое воспитание студентов*. 2017. № 1. С. 17-21.
20. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75-79.
21. Халайцан А. П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 8. С. 22-27.
22. Evans J., Davies B., Wright J. Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health. London : Routledge. 2004. 100-105.
23. Flora P. K., Faulkner G. E. J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2007. 4 (4). Pp. 63-74. doi:10.1300/J194v04n04_05 (дата звернення: 09.05.2021).
24. Kagotho N. A. Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011. 21(5). Pp. 540-554. doi:10.1080/10911359.2011.580243 (дата звернення: 01.05.2021).
25. The consideration of attitude and motives relative to leisure time activities in students of Guilan University, Iran / Nooshing Benar et al. *Physical Education of Students*. 2013, vol. 4. 101-107. doi:10.6084/m9.figshare.681647 (дата звернення: 01.05.2021).
26. The problems of students' physical training individualization / Druz V.A. et al. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. 21(2). Pp. 51-59.
27. Rink J. E. Designing the physical education curriculum: promoting active life styles. Boston, McGraw-Hill Higher Education. 2009. 250 p.
28. Romanowska-Tołoczko, A. Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*. 2011. 46(1). Pp. 89-93.

References

1. Boichuk, Yu. (2015). Kompetentnisnyi pidkhid u suchasni vshchii osviti [Competency approach in modern higher education]. *Novyi kolehium*, 38-44 (ukr).
2. Boichuk, Yu. (2012). Optymizatsiia osvitnoho seredovyshcha yak osnova zdorov'iazberezhennia uchasnykiv osvitnoho protsesu [Optimization of the educational environment as a basis of healthcare of participants in the educational process]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*, 2, 137-145 (ukr).
3. Gavrishova, Ye. V., & Gorelov, A. A. (2013). O regulirovanii dvigatelnoy aktivnosti studentov s uchetom motivatsii dostizheniya uspekha ili izbeganiya neudach [On regulating the motor activity of students, taking into account the motivation to achieve success or avoid failures]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 5, 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324 (date of appeal: 05.05.2021) (rus).
4. Hruzhevskiy, V. O. (2014). Zdorovia yak tsinnist u protsesi formuvannia osobystisno oriyentovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia [Health as a value in the process of forming a personally oriented motivation of students for physical

- education]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 20-24 (ukr).
5. Davydova, T. M. (2015). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv yak odna z kluchovykh problem suchasnoho zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [Formation of a healthy lifestyle culture as one of the key issues in a modern educational institution]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 18-23 (ukr).
 6. Danylko, M. (2011). Uprovadzhennia pedahohichnykh tekhnolohii fizychnoho vykhovannia ta sportu shchodo metodolohichnykh osnov formuvannia hotovnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Implementation of pedagogical technologies of physical education and sports on the methodological foundations for forming the readiness of the future teacher of physical culture]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 2 (14), 26-31 (ukr).
 7. Yermakov, S. S., Ivashchenko, S. N., & Guzov, V. V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov k primeneniyu individualnykh programm fizicheskoy samopodgotovki [Features of students' motivation to apply individual programs of physical self-training]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 59-61 (rus).
 8. Ionova, Ye. N. (2013). Formirovanie zdorovya lichnosti: opyt Valdorfskoy shkoly [Formation of personal health: the experience of the Waldorf School]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biolohichni problemi fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 35-40. doi:10.6084/m9.figshare.775337 (date of appeal: 05.05.2021) (rus).
 9. Kramida, I. Ye. (2013). Zanyatiya po fizicheskoy kulture dlya studentov raznykh meditsynskikh grupp kak faktory oslableniya vrednykh privyчек u studentov [Classes on physical culture for students of different medical groups as factors of weakening of bad habits among students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 46-50 (rus).
 10. Leyfa, A. V., & Zheleznyak, Yu. D. (2017). Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na kachestvo zhizni studentov [The influence of physical activity on the quality of life of students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 5, 244-248 (rus).
 11. Leyfa, A. V. (2013). Sotsialnye osnovy formirovaniya fizicheskoy aktivnosti studencheskoy molodezhi v aspekte ikh kachestva zhizni [Social bases of formation of physical activity of student's youth in aspect of their quality of life]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 35-41. doi:10.6084/m9.figshare.662600 (date of appeal: 09.05.2021) (rus).
 12. Nosko, M. O. (2009). Pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti yak chynnnyk zmitsnennia zdorov'ia uchniv ta studentskoi molodi [Increase in motor activity as a factor in health promotion of students and students]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo ped. un-tu im. T. H. Shevchenka*, 69, 144-150 (ukr).
 13. Omelchenko, S. O. (2017). Vidkryta sotsialno-pedahohichna systema vyshchoho navchalnoho zakladu yakperedumova stvorennia valeonasychenoho zdoroviazberezhuvalnoho prostoru [The socio-pedagogical system of higher educational institution is opened as a prerequisite for the creation of a vacant and healthy healthcare space]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 8 (77), 205-216 (ukr).

14. Hryhorenko, V. H., & Omelchenko, S. O. (Eds.). (2010). *Pedahohichni tekhnolohii osobystisno orientovanoho formuvannia v uchniv zahalnoosvitnoi shkoly kultury zdorovia: teoriia ta praktyka: navchalnyi posib*. [Pedagogical technologies of personally oriented formation in students of a general education school of health culture: tutorial], 347. Sloviansk: DDPU (ukr).
15. Pristynskiy, V. N., & Osiptsov, A. V. (2012). Innovatsionnost v razrabotke kreativnykh pedagogicheskikh tekhnologiy formirovaniya zdorovesberegayushchego obrazovatel'nogo prostranstva universiteta [Innovation in the development of creative pedagogical technologies for the formation of the health-saving educational space of the university]. *Dukhovnist osobistosti: metodologiya, teoriya i praktika*, 2 (49), 124-133 (rus).
16. Pristynskiy, V. N. (2014). Integratsiya sovremennoy nauki i praktiki v formirovanii valeologicheskogo mirovozzreniya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Integration of modern science and practice in the formation of the valeological worldview of students of higher educational institutions]. *Obrazovanie i nauka: problemy i perspektivy razvitiya*, 127-133 (rus).
17. Druz, V. A., Yermakov, S. S., Nosko, N. A., Shesterova, L. Ye., & Novitskaya, N. A. (2017). Problemy individualizatsii fizicheskoy podgotovki studencheskoy molodezhi [Problems of Individualization of the Physical Training of Student Youth]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, 2, 51-59 (rus).
18. Omelchenko, S. O., & Prystynskiy, V. M. (Eds.). (2014). *Sotsializatsiia ditei i pidlitkiv zasobamy osvithno-vykhovnoi ozdorovchoi roboty: navchalno-metod. posib* [Socialization of children and adolescents by means of educational and educational health work: training manual], 208. Sloviansk: DDPU (ukr).
19. Fotyniuk, V. H. (2017). Stan zdoroviazberezhennia ta fizkulturno-ozdorovchykh zaniat studentiv pershoho kursu [The state of healthcare and fitness classes for first-year students]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov*, 1, 17-21 (ukr).
20. Futornyy, S. M. (2013). Problema defitsita dvigatel'noy aktivnosti studencheskoy molodezhi [Problem of deficit of motor activity of student youth]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 75-79. doi:10.6084/m9.figshare.663631 (rus).
21. Khalait'san, A. P. (2014). Formuvannia osnov kultury zdorov'ia yak pedahohichna problema [Formation of the fundamentals of health culture as a pedagogical problem]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 8, 22-27 (ukr).
22. Evans, J., Davies, B., & Wright, J. (2004). *Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health*, 100-105. London: Routledge (eng).
23. Flora, P. K., & Faulkner, G. E. J. (2007). Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4 (4), 63-74. doi:10.1300/J194v04n04_05 (date of appeal: 09.05.2021) (eng).
24. Kagotho, N. A. (2011). Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (5), 540-554. doi:10.1080/10911359.2011.580243 (date of appeal: 01.05.2021) (eng).

25. Nooshing, Benar, Ayoub, Behrozi, Manizheh, Mansor, Sadeghi, Mahdi, & Mohammadi, Maryam, Yosefi (2013). The consideration of attitude and motives relative to leisure time activities in students of Guilan University, Iran. *Physical Education of Students*, 4, 101-107. doi:10.6084/m9.figshare.681647 (date of appeal: 01.05.2021) (eng).
26. Druz, V. A., Iermakov, S. S., Nosko, M. O., Shesterova, L. Ye., & Novitskaya, N. A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(2), 51-59 (eng).
27. Rink, J. E. (2009). *Designing the physical education curriculum: promoting active life styles*. Boston, McGraw-Hill Higher Education, 250 (eng).
28. Romanowska-Tołoczko, A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 46 (1), 89-93 (pol).

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

**В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская,
В. А. Зайцев, Ю. Л. Майдиков**

В статье обоснована целесообразность внедрения в учебно-воспитательный процесс студентов педагогических технологий, способствующих развитию компетенций ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Определены критерии (мотивационно-целевой, когнитивно-действенный, рефлексивно-личностный), показатели и уровни сформированности таких компетенций как факторов духовной культуры личности. Экспериментальная проверка эффективности воздействия педагогических технологий на формирование ответственного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни осуществлялись на базе кафедр теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации; физической терапии, физического воспитания и биологии; научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск), а также физической реабилитации Национального университета «Черниговская политехника» (Чернигов). К экспериментально-исследовательской работе были привлечены 25 студентов второго курса факультета физического воспитания; 42 студента первого и второго курсов факультета психологии, экономики и управления и 47 студентов первого и второго курсов филологического факультета. Установлено положительную динамику формирования ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов экспериментальных групп, которая характеризуется повышением высокого уровня на 19,2% (в контрольных группах – на 2,3%) и снижением низкого уровня на 31,7% (в контрольных группах – на 3,1%). Доказано, что предложенные педагогические технологии, а также критерии и показатели развития ответственного отношения студентов к здоровью и

здоровому образу життя являються ефективними факторами формування духовної культури особистості.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, педагогические технологии, здоровьесберегающий потенциал двигательной активности, культура здоровья, духовная культура, студенты высших учебных заведений.

HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS FACTORS OF FORMATION OF SPIRITUAL CULTURE OF PERSONALITY

V. M. Prystynskyi, T. M. Prystynska,
V. O. Zaitsev, Yu. L. Maidikov

The authors of the article substantiate the expediency of introducing the pedagogical technologies into the educational-upbringing process of students, which contribute to the development of competences for a responsible attitude to health and a healthy lifestyle. The criteria (motivational-target, cognitive-effective, reflexive-personal), indicators, and levels of formation of such competences as factors of spiritual culture of personality are determined. The experimental verification of the effectiveness of the pedagogical technologies on the formation of a responsible attitude of students to health and a healthy lifestyle were carried out based on the Department of Theoretical, Methodical Fundamentals of Physical Education and Rehabilitation; the Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology; the Research Laboratory of Spiritual and Physical Education of Children and Students of Donbas State Pedagogical University (Sloviansk), and the Department of Physical Rehabilitation of the National University "Chernihiv Polytechnics" (Chernihiv). 25 second-year students of the Faculty of Physical Education; 42 first- and second-year students of the Faculty of Psychology, Economics and Management and 47 first- and second-year students of the Philological Faculty were involved in the experimental research work. The positive dynamics of formation of responsible attitude to health and a healthy lifestyle in students of the experimental groups was established, which is characterized by an increase in the high level by 19.2% (in the control groups – by 2.3%) and a decrease in the low level by 31.7% (in the control groups – by 3.1%). It is proved that the introduced pedagogical technologies, as well as the criteria and indicators of the development of a responsible attitude of students to health and a healthy lifestyle, are effective factors in the formation of the spiritual culture of the individual.

Key words: Health, healthy lifestyle, pedagogical technologies, health-preserving potential of motor activity, culture of health, spiritual culture, students of institutions of higher education.

Пристинський Володимир Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор; кафедра теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: v.prystynskyi@hotmail.com

Пристинский Владимир Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, кафедра теоретических, методических основ физического воспитания и

реабілітації ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (г. Славянск, Украина). E-mail: v.prystynskyi@hotmail.com

Prystynskyi Volodymyr Mykolayovych – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Theoretical, Methodical Fundamentals of Physical Education and Rehabilitation, SHEI "Donbas State Pedagogical University" (Sloviansk, Ukraine). E-mail: v.prystynskyi@hotmail.com

Пристинська Тетяна Миколаївна – магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: v.prystynskyi@hotmail.com

Пристинская Татьяна Николаевна – магистр физического воспитания, старший преподаватель кафедры физической терапии, физического воспитания и биологии ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (г. Славянск, Украина). E-mail: v.prystynskyi@hotmail.com

Prystynska Tetyana Mykolaivna – Master of Physical Education, Senior Lecturer, Department of Physical Therapy, Physical Education and Biology, SHEI "Donbas State Pedagogical University" (Sloviansk, Ukraine). E-mail: v.prystynskyi@hotmail.com

Зайцев Володимир Олексійович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна). E-mail: v.zaytsev@ukr.net

Зайцев Владимир Алексеевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации Национального университета «Черниговская политехника» (г. Чернигов, Украина). E-mail: v.zaytsev@ukr.net

Zaitsev Volodymyr Oleksiyovych – PhD in Education, Associate Professor, Department of Physical Rehabilitation, "Chernihiv Polytechnic" National University (Chernihiv, Ukraine). E-mail: v.zaytsev@ukr.net

Майдіков Юрій Леонідович – доктор медичних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна). E-mail: maydikov@ukr.net

Майдиков Юрий Леонидович – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры физической реабилитации Национального университета «Черниговская политехника» (г. Чернигов, Украина). E-mail: maydikov@ukr.net

Maidikov Yurii Leonidovych – Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Physical Rehabilitation, "Chernihiv Polytechnics" National University (Chernihiv, Ukraine). E-mail: maydikov@ukr.net